

V/S

Vida Salud

DOMINGO 26 DE ABRIL DE 2015

ALIMENTACIÓN P14

¿Qué debo comer para bajar el colesterol?



elDía



FOTO CEDIDA POR ESILORES ESPAÑA

De Yñigo aconseja que "las revisiones visuales periódicas se inicien al menos a los 3 años de edad o cuando se presenten señales que indiquen una posible disfunción visual."

Mi hijo no aprende, ¿será por la vista?

➔ Los niños con problemas visuales no detectados pueden tener un bajo rendimiento escolar y el uso abusivo de los dispositivos electrónicos es uno de los factores que fomentan este problema, advierten algunos ópticos-optometristas, que aconsejan a los padres cómo cuidar la vista de sus hijos en época de clases.

Por: Pablo Gutman
EFE

¿Malas notas, exámenes desastrosos, dificultades con los deberes? Los problemas de estudios de muchos niños no obedecen a la pereza, el desgano o la falta de interés, motivación o capacidad, como dan por sentado algunos padres, sino que en muchos casos se deben a deficiencias en los ojos que pueden prevenirse y subsanarse.

"Los niños con problemas visuales sin detectar pueden sufrir un bajo rendimiento escolar e incluso demostrar pocas habilidades deportivas o manuales. Sin embargo, el 52 por ciento de los padres desconocen que los problemas de aprendizaje pueden deberse a sus dificultades visuales", según indica Laura de

Yñigo, óptica, optometrista y directora del Instituto Varilux.

"En ocasiones, los chequeos rápidos en los centros escolares resultan útiles, pero no se deben sustituir por un análisis visual completo, que debe realizarse de forma preventiva", señala la experta de este centro especializado en óptica-oftálmica y en la formación de ópticos-optometristas (www.essilor.es).

De Yñigo aconseja que "las revisiones visuales periódicas se inicien al menos a los 3 años de edad o cuando se presenten señales que indiquen una posible disfunción visual, sin importar la edad del niño, ya que durante la infancia, e incluso la adolescencia, se pueden producir cambios en la visión muy rápidamente, por lo que es adecuado visitar

al optometrista cada 12 meses, en función de las indicaciones del especialista”.

Los problemas visuales más frecuentes en la infancia y la adolescencia son las ametropías no detectadas, como la hipermetropía, el astigmatismo y la miopía, así como las disfunciones binoculares como la ambliopía y el estrabismo que, si no se detectan y corrigen a tiempo, pueden provocar dificultades en el aprendizaje escolar”, señala esta experta a Efe.

Los problemas de aprendizaje originados en problemas de la vista que más se repiten son “aquellos relacionados con la lectura y, por lo tanto, con la comprensión; dificultad a la hora de estudiar, de realizar ejercicios, de ver la pizarra... Todo eso puede suponer una falta de atención y, en ocasiones, incluso de motivación por parte del escolar”, añade.

CUANDO ALGO FALLA EN LOS ESTUDIOS.

Consultada sobre qué indicios pueden observarse en los niños con problemas en la visión, De Yñigo, destaca que “los padres deben prestar atención y detectar si sus hijos se acercan demasiado a los libros cuando leen o a la pan-



Durante el tiempo de estudio, el niño o adolescente debe descansar cada cierto tiempo levantando la vista y mirando a lo lejos, así como mantener una distancia de trabajo adecuada evitando las distancias cortas.

talla cuando ven la televisión. También deben observar si entornan los ojos al mirar”.

“Otro síntoma de una visión deficiente es que los niños tuerzan el cuello o inclinen la cabeza cuando leen o hacen los deberes, y también hay que estar pendientes de si los pequeños se distraen continuamente cuando leen o de si tienen una comprensión muy baja de lo que han leído”, prosigue.

Asimismo, padres y los educadores deben observar si un niño invierte las letras, núme-

ros y palabras o si se queja a menudo de tener dolores de cabeza. “Otros síntomas que podrían indicar problemas visuales son: guiñar los ojos al mirar, lo que supondría contar con una visión borrosa; y cerrar un ojo o tapárselo al leer”, de acuerdo a la especialista.

Para dar una idea de la importancia de este problema, De Yñigo señala que “los problemas visuales son la causa del 30 por ciento del fracaso escolar, porque unos ojos “mal equipados” pueden afectar a los resultados escolares, produ-



Un síntoma de una visión deficiente es que los niños tuerzan el cuello o inclinen la cabeza cuando leen o hacen los deberes.

ciendo una falta de atención y retraso en el rendimiento escolar de los niños”.

¿Y qué pueden hacer los padres para preservar la salud visual de sus hijos?, además de someterlos a revisiones ópticas, uno de los principales consejos prácticos que proporciona Laura de Yñigo consiste en inculcar a los pequeños, “que se sienten correctamente en clase y durante el estudio, con los pies apoyados en el suelo y la espalda recta”.

Además, “la iluminación es muy importante y lo ideal sería que estuviera en el techo, con una lámpara que enfoque el libro o la libreta, situada a la izquierda (si el niño es diestro) o a la derecha (si el niño es zurdo)”, según esta óptica y

optometrista, que también recomienda que “la mesa de trabajo esté delante de una ventana, si fuera posible”.

DESCANSAR Y PROTEGER LA VISTA.

“Durante el tiempo de estudio, el niño o adolescente debe descansar cada cierto tiempo levantando la vista y mirando a lo lejos, así como mantener una distancia de trabajo adecuada evitando las distancias cortas. Igualmente, debemos fomentar que nuestros hijos hagan salidas a espacios abiertos y mantengan una dieta saludable, lo cual repercute positivamente en su salud visual”, afirma De Yñigo.

La optometrista reconoce que, cada vez más, “los niños hacen uso de tabletas y ordenadores para realizar trabajos o diferentes actividades en las aulas, lo cual se suma a las horas que, ya en la adolescencia, pasan pegados a las pantallas de sus móviles”.

“Según las pruebas clínicas efectuadas por Essilor y el Instituto de la Visión de París (www.institut-vision.org), la exposición acumulada a la luz azul violeta que emiten las pantallas y monitores de los dispositivos electrónicos es un factor de riesgo y dañino para las células de la retina, lo

que podría contribuir al futuro desarrollo de la degeneración macular asociada a la edad (DMAE)”, explica De Yñigo a Efe.

¿Cómo deben utilizar los escolares sus dispositivos electrónicos para que no les dañen la vista? De Yñigo aconseja “evitar el uso de móviles o tabletas con la luz apagada y tenerlos demasiado cerca de la vista”, y afirma que “tampoco es recomendable que usen los dispositivos cuando estén tumbados y, sobre todo, deben utilizarlos de una forma moderada”.

Según esta experta, para proteger a la vista de la luz perjudicial, se han desarrollado lentes totalmente transparentes que filtran de forma selectiva la luz UV y azul-violeta, al tiempo que dejan pasar la luz necesaria para una correcta visión, y que pueden ser utilizadas por niños, jóvenes o adultos que necesiten llevar gafas.

“Estas lentes, que bloquean el 20 por ciento de la luz nociva, reducen el índice de muerte celular en la retina en un 25 por ciento, deben prescribirlas los ópticos-optometristas, y los oftalmólogos son los que darán un diagnóstico más exacto de la visión del niño y determinará si son o no necesarias”, explica De Yñigo a Efe.



“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

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.

AS
CLINICA DENTAL
Frenillos Estéticos
Implantes
RADIOLOGIA DIGITALIZADA

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

Dra. Astrid Sánchez

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Recupera tu sonrisa con
implantes
Al alcance de todos

FINANCIAMIENTO
Especialista en Implantología Bucodentofacial
Universidad de Chile

F: 2214017
Huanhualí 495 - La Serena

Dr. Ignacio Caceres
Especialista en Implantología y Rehabilitación Dentomaxilar

Promoción: Implante de Titanio + Corona de Porcelana \$550.000

Henríquez #405, oficina 11. Coquimbo
Fono: 051-2-549246

Por: Dra Alisa

Tips para hacer ejercicio mientras trabajas

Que no tienes tiempo para hacer ejercicio debido a tu trabajo es una excusa que está dejando de ser válida. Existen maneras de mantenerte activo/a en tu oficina y no perderte de los beneficios del ejercicio. No dejes de leer para que pongas en práctica el movimiento en tu lugar de trabajo. Aquí algunas ideas para que tus días de trabajo sean productivos en todo sentido.

- 1 Si puedes, camina al trabajo o ve en bicicleta. Si tomas el camión o bus, bájate unas cuadras antes para caminar el resto. Si tu oficina es en un piso alto, sube las escaleras. Si vas en carro, auto o coche, estacionalo lejos de la entrada.
- 2 Busca oportunidades para estar de pie: de esa manera se quemarán más calorías que sentado/a en la silla. Por ejemplo, contesta tus llamadas de pie, quédate parado/a durante una reunión, no te sientes para tomar tu café, etc.
- 3 Reemplaza tu silla por una pelota de ejercicio. Esto te ayudará a fortalecer tus músculos centrales.
- 4 Sentado/a en tu silla, levanta una pierna, extiéndela y



cuenta 3 segundos. Luego baja el pie sin tocar el piso y sostenlo por varios segundos. Repite con la otra pierna y haz 15 veces con cada una.

- 5 Haz sentadillas con una pierna (o con las dos) mientras esperas a que salgan tus fotocopias o el fax que te mandaron.
- 6 Mantén unas pesas pequeñas o bandas de estiramiento en el cajón de tu escritorio. Así puedes tomarte descansos y trabajar tus bíceps, por ejemplo, entre una llamada y otra; o mientras esperas para una reunión.
- 7 Si te da sed, levántate a buscar el agua, el té o lo que tomes. Es mejor hacer varios viajes a la cocina de la oficina durante el día, que tener todo a la mano. De esa forma podrás caminar.

- 8 Si tu escritorio es sólido y fuerte como para soportar tu peso, puedes hacer lagartijas (push ups) para fortalecer tus brazos. De pie, pon tus manos sobre el escritorio. Aleja tus piernas para que quedes con una inclinación de 45 grados sobre el escritorio y haz 15 repeticiones.
- 9 Para descargar y liberar la tensión puedes hacer ejercicios de estiramiento: levanta tus brazos por encima de tu cabeza como si quisieras tocar el cielo. Sostén por al menos 10 segundos.
- 10 Para estirar y relajar tu cuello, inclina tu cabeza de manera que tu oreja casi toque el hombro. Luego, con tu mano presiona suavemente la cabeza hacia el hombro. Repite con cada lado.
- 11 Para estirar la parte posterior de tu muslo y tu espalda, aleja tu silla del escritorio y pon el pie sobre el, de manera que la pierna quede estirada. Inclínate hacia la pierna hasta que sientas un estiramiento en la parte de atrás de ésta. Repite con la otra pierna.
- 12 Camina durante tu hora de almuerzo y ¡sube las escaleras!



Sebastián A. Navea Zárate
Nutricionista Universitario
Docente Universidad Santo Tomás
Presidente Filial Coquimbo, Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile

Hábitos Alimentarios en el Trabajo

A través de los años Chile ha experimentado, a nivel productivo, un crecimiento digno de reconocer. Sin embargo, los nuevos vínculos entre horario y productividad han traído cambios notorios en los hábitos de los trabajadores, que con 8 a 12 horas laborales, tienen como único tiempo intermedio, su jornada de almuerzo, muchas veces utilizada para desconectarse de las tareas laborales, o bien, para hacer tareas pendientes, dejando de lado su real fin: recuperar la pérdida energética que tuvimos durante la primera parte del día y así poder seguir rindiendo óptimamente.

A causa de este ritmo acelerado la gran mayoría de los trabajadores optan por no tomar desayuno en su hogar y sólo consumir una o dos tazas de café o té en el trabajo (una o dos horas después de haber iniciado su actividad); y también, saltarse el horario de almuerzo y sólo consumir snacks o colaciones: café de máquina, galletas, etc.; superando las 300 calorías por cada colación.

Si a lo anterior, sumamos la costumbre de almorzar en lugares "express" completos y/o papas fritas más bebidas, tenemos un consumo cercano a las 1316 calorías solamente en el almuerzo, superando lo recomendado. Pensemos que un hombre de 60 Kg. con una talla de 1.60 mts. debe consumir diariamente (combinado con actividad física ligera) un máximo de 1800 calorías en el día; entonces nos queda un saldo extra de 350 calorías, aproximadamente, que sumamos sólo en el almuerzo, sin contar el resto de las comidas.

Si añadimos también el sedentarismo, es decir, si después de más de 8 horas de trabajo diario sentados, llegamos a casa nuevamente a sentarnos, estamos bastante lejos de las recomendaciones de La Organización Panamericana de la Salud (OPS), que considera el lugar de trabajo como un entorno prioritario para la promoción de la salud en el siglo XXI. Esto nos plantea un gran desafío como sociedad, actuando a tiempo antes de desarrollar complicaciones en la salud de nuestros trabajadores, a causa de las nuevas costumbres que nos obligan a dejar de lado nuestro autocuidado.

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia
CIRUJANO DENTISTA

Ortodoncia
Odontología laser
Blanqueamiento laser
Odontología general
Urgencias
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

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 González Videla 2026 - La Serena (Frente COPEC)
Fono: 512216512 - cel: 82378392
Visítanos en www.dentalaraucarias.cl

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

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

Clinica 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

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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

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

FONO: 51-2224117
91006792
76919674

María Elena Souyet L.
PSICÓLOGA CLÍNICA

Pontificia Universidad Católica de Chile

Magister en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.
Acreditada como Especialista en Psicoterapia por el Colegio de Psicólogos de Chile.

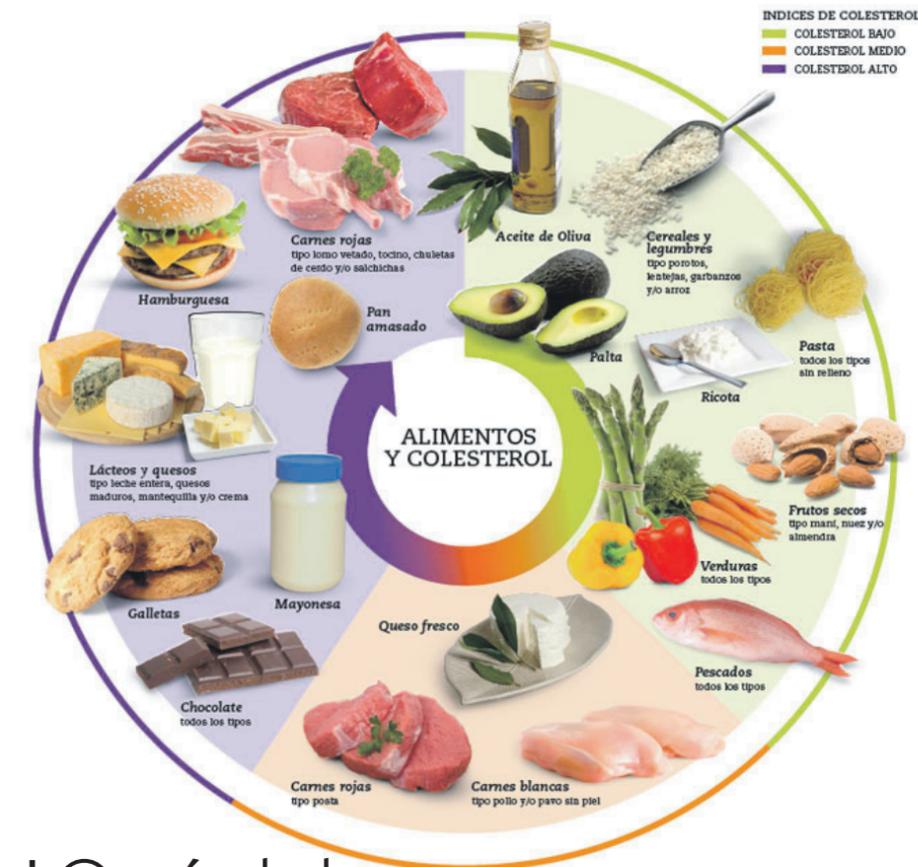
Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.
Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación
Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).
Talleres a Empresas

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325

Por: Dra Alisa

Los productos derivados de animales, como la carne, los huevos y los lácteos, son algunas de las principales fuentes de proteínas en nuestra dieta. Sin embargo, en algunos casos es conveniente limitar el consumo de estos alimentos o elegir versiones bajas en grasa. Esto es especialmente importante si tienes elevado el colesterol "malo" en la sangre, ya que entre otros problemas, las grasas animales aumentan el riesgo de sufrir de un ataque cardíaco. Sigue leyendo para ver qué es lo que debes comer para reducir el colesterol "malo" en tu cuerpo.

El colesterol es una sustancia que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente, pero debe mantenerse dentro de ciertos rangos considerados normales para mantenernos sanos. Existen dos tipos principales de colesterol: uno es denominado "malo" o LDL (del inglés low-density lipoprotein) y el otro "bueno" o HDL (del inglés high-density lipoprotein). Este último protege a las arterias de que se desarrolle la aterosclerosis (endureci-



¿Qué debo comer para bajar el colesterol?

miento de las arterias), por eso es bueno tener niveles altos del HDL. Por el contrario, el tener niveles elevados de LDL está asociado a un riesgo mayor de sufrir enfermedades cardíacas e infartos. Si bien es cierto que la elevación del colesterol "ma-

lo" puede deberse a causas genéticas y en ocasiones es necesario tomar medicinas para disminuirlo, es igualmente cierto que nuestros hábitos, me refiero a la dieta y a nuestro nivel de actividad física, pueden afectar el nivel de colesterol que tenemos.

Por eso, muchas veces es posible disminuir el nivel del LDL simplemente mejorando ciertos hábitos. Entonces, si tienes problemas con niveles elevados del colesterol en tu sangre y tu médico te ha recomendado que lo bajes ¿Qué alimentos

deberías evitar? Empieza por reducir los de origen animal. En este grupo se encuentran las carnes (especialmente las rojas), los huevos (aunque puedes comer las claras) y los derivados de la leche (aunque puedes comer los productos lácteos bajos en grasa o descremados). Los alimentos que contienen grasas trans, como las botanas, los pasteles y los dulces, también elevan el LDL. Por otro lado, los vegetales, así como los cereales integrales, son ricos en fibra y casi no contienen colesterol. Desde luego, también es importante cómo los cocinas. Por ejemplo:

Usa productos lácteos bajos en grasa o desgrasados. Y sustituye la crema agria por yogurt o la mayonesa entera por mayonesa baja en grasa.

Usa aceite de oliva o aceite de canola en vez de manteca. Y disminuye la cantidad de aceite que usas para freír. No es necesario ahogar lo que cocinas. Limita las frituras en general.

Si la receta sugiere freír el platillo, sé creativo. Considera asarlo, hornearlo, escaldarlo, cocinarlo a la parrilla o al vapor.

A continuación te doy algunos ejemplos de alimentos que te ayudan a bajar el co-

lesterol malo (desde luego que es importante vigilar el tamaño de las porciones porque quieres mantener un peso sano ver imagen) ¡Anímate! Comer sano es más fácil de lo que parece. Si comes carne, elige las aves (sin el pellejo), los pescados o las carnes rojas magras (en moderación).

Por último, ten en cuenta que además de llevar una alimentación saludable, también es importante mantenerse activo para disminuir tu nivel de colesterol malo y tus riesgos de sufrir enfermedades cardíacas. Desde luego que la única manera de saber tus niveles de colesterol, del HDL y del LDL en tu sangre es con un examen de sangre idealmente en ayunas (después de no comer por 8 horas). Si a pesar de hacer todo lo que debes en cuanto a lo que comes y a tu actividad física, tus niveles se mantienen por arriba de los rangos normales, afortunadamente contamos con medicamentos que tu médico te puede recetar. Hazte tus chequeos periódicos regularmente. Recuerda que prevenir es mejor que remediar. El primer síntoma del colesterol elevado puede ser un ataque al corazón. Tú lo puedes evitar.

Dra. Francisca Espinosa R.
Médico Cirujano
MEDICINA ESTÉTICA Y ANTIAGING - SOBREPESO Y OBESIDAD
Tratamientos Dermatológicos - Rejuvenecimiento facial y corporal
Botox - Ácido hialurónico - Plasma rico en plaquetas - Várices y telangiectasias - Anticaída de cabello - Peeling combinados.
www.dermatoestetica.cl - contacto@dermatoestetica.cl
Avenida Estadio 1978, Megadent 2do piso, La Serena. Tel: 51 2561783
f Medicina Estética La Serena - Coquimbo Dra. Francisca Espinosa R.

Depilación Láser y Dermatología
Director Médico **Felipe Guerrero**
Dermatólogo
Depilación Láser Alexandrita
Botox - Hialurónico
Nutricionista
Celulitis - Flacidez
George Washington #560 - La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 2214313

LABORATORIO CLINICO XIMA
NUEVA DIRECCION LABORATORIO CENTRAL
CALIFORNIA 878, POB. ROMERAL
LA SERENA
FONO: 2 244758
RECINTO EMI
Fono/Fax: 2248769
Venta Bonos Electrónicos
FONASA e ISAPRES
CENTRO MÉDICO OSSIS
Almirante Allard 401
Fono 2673930
La Serena
CENTRO MÉDICO MÁS SALUD
Larraín Alcalde 1085 - Depto. 102
Fono: 224552 - La Serena
Venta Bonos Electrónicos
FONASA e ISAPRES

Cirugía Plástica, Reparadora y Estética
Dr. Francisco Parada Campos
Acreditado Universidad de Chile - Sociedad de Cirujanos de Chile
Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
Cirugía de párpados, orejas y nariz
Rejuvenecimiento facial - Toxina botulínica
Cirugía mamaria - Liposucción
Abdominoplastia - Implante glúteos
Centro médico Cumbres
PRE Y POST OPERATORIOS
Dirigidos por kinesiólogas acreditadas área salud y estética
Las Rojas poniente 1614 - La Serena - Fono: 2217219 - 64780773
Correo: fcoparada@yahoo.com

Dr. Enrique Testart T.
Cirugía y Medicina Regenerativa
MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular
TECNICAS CERTIFICADAS
Cirugía - Microcirugía
Traumatología - ortopedia
Regeneración Tisular Células Troncales
Implante y trasplante células madre
DIRECTOR MEDICO CHILE
PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
EN LA SERENA
AGENDA SU HORA HOY
La Serena - Santiago - Concepción
Av. El Suro 1506 - Días Mall Plaza La Serena
contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978
051 252 9312

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

CENTRO TERAPEUTICO CLINICA DEL ESTRES
Acupuntura, Quiropraxia y Masajes para controlar emociones, ansiedad y estrés, reducir dolores físicos crónicos y agudos, regular sueño y vigilia, control del sobrepeso, Regulación Integral.
• Médico Psiquiatra **Cassandra Parvez.**
• Acupunturista **Alejandro Valdés B.**
Acreditado por Ministerio de Salud N°23417
• Terapeuta **Claudia Brown.**
Pedras 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

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

MASAJES / GEMOTERAPIA / REIKI / ELECTROACUPUNTURA / YOGA / PROGRAMA DE ARMONIZACION NATURAL ANTIESTRÉS
BAÑOS A VAPOR TERAPÉUTICOS
(LAVADO DE SANGRE)
REGALA DIFERENTE CON NUESTRA GIFT CARD
ayelcentro@gmail.com / 90024903 / www.ayel.cl

Mal de altura, una enfermedad silenciosa

➔ Dificultad para dormir, sensación de vértigo, fatiga y dolor de cabeza son algunos de los síntomas que presentan las personas afectadas con esta patología.

Por: UCN



Compañías mineras, observatorios astronómicos, aduanas, policías fronterizas y profesores rurales forman parte del significativo grupo de trabajadores que día a día realizan labores en zonas que se encuentran a más los tres mil metros de altura sobre nivel del mar.

Aparentemente, todos ellos se encuentran en perfectas condiciones, sin embargo, de manera silenciosa, un porcentaje de estos trabajadores no cuenta con la capacidad de adaptarse al violento cambio de condiciones en la presión atmosférica.

El Dr. Fernando Moraga, especialista en Medicina de Altura y miembro del equipo del Centro de Investigación en Salud Laboral y Ambiental de Coquimbo, CESALCO, de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte (UCN), señala que "se considera que por sobre los tres mil metros de altura se produce una serie de respuesta fisiológicas en el trabajador, las que pueden ser adaptativas o



Dr. Fernando Moraga, especialista en Medicina de Altura.

no adaptativas, provocando, en último caso, trastornos que impactan en la calidad de vida, seguridad y productividad del individuo".

El académico UCN explica que la falta de oxígeno a la que es sometido el organismo afecta la forma de pensar, el trabajo físico e incluso, la toma de decisiones. "El cerebro necesita tener una cierta cantidad de oxígeno para funcionar correctamente. A mayor altura habrá menor presión y con ello, una menor cantidad de este gas en el organismo de una persona expuesta a estas condiciones".

CLAVES

• **Hipoxia:** estado de deficiencia de oxígeno en la sangre, células y tejidos del organismo

• **Trabajador en altura:** todo aquel que desempeñe sus labores sobre los tres mil metros de altura por más de seis meses con una permanencia mínima de 30% de ese tiempo en sistemas de turno rotativos.

Moraga agrega que "como consecuencia, la respiración será más acelerada y el corazón latirá en forma muy agitada con tal de suplir la falta de oxígeno. Esto demanda un mayor esfuerzo a todo el cuerpo que responderá fisiológicamente a una hipoxia, pérdida de la difusión del oxígeno a través del organismo a consecuencia de una baja de la presión atmosférica".

¿"MAL DE ALTURA"?

Para el académico de la UCN, el "mal de altura" consiste en "un malestar cuyos primeros síntomas están asociados al dolor de cabeza, mareo y/o náuseas, afectando a aquellas personas que suben a tres mil o más metros sobre el nivel del mar".

El especialista explica que si bien esta patología puede afectar tanto a turistas como a deportistas que se encuentran en zonas a más de tres mil metros sobre el nivel del mar, uno de los grupos con más riesgo son aquellos trabajadores del sector público y privado que desempeñan sus funciones en lugares ubicados a gran altura.

Moraga advierte que "en ellos puede tener un gran impacto tanto en su salud como en la calidad de vida y que no siempre tienen la condición física de un deportista y, a diferencia de los turistas, permanecerán en un medio agresivo durante un largo tiempo y de forma intermitente".

Lamentablemente, de acuerdo a lo que indicó el académico

SÍNTOMAS DEL MAL DE ALTURA:

- Dificultad para dormir
- Mareo o sensación de vértigo
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Inapetencia
- Náuseas o vómitos
- Pulso rápido
- Dificultad respiratoria con esfuerzo

DIPLOMADO UCN:

Con el objetivo de informar y capacitar a los trabajadores sobre los riesgos y consecuencias del trabajo en altura, además de reconocer las distintas variables ambientales, fisiológicas y fisiopatológicas directamente relacionadas con esta patología, en mayo de este año la Universidad Católica del Norte, Sede Coquimbo, dictará un Diplomado en Medicina en Altura dirigido a médicos, enfermeras, nutricionistas, prevencionistas de riesgos, terapeutas ocupacionales, kinesiólogos, entre otros profesionales. El plan de estudio está dividido en 16 módulos obligatorios que contemplan temas como la aclimatación a la altura, balance térmico, sangre y volumen plasmático, respiración y función pulmonar, sistema nervioso central y altitud, mal agudo de montaña, nutrición y altura, trabajo en altura y normativas vigentes, entre otras temáticas.

de la UCN, el sistema de salud nacional no cuenta con un protocolo que permita saber con exactitud qué personas están fisiológicamente más aptas para trabajar en altura porque "los exámenes que se aplican no son rigurosos en cuanto a la selección de personal para las distintas empresas".

Por ello, el Dr. Moraga ha empeñado sus esfuerzos en el desarrollo y aplicación de un test que consiste en la simulación de un ambiente hipóxico entre 3500 a 4800 metros de altura y verificar las respuestas

de las personas evaluadas en estas condiciones.

Según los resultados obtenidos, "un 33% son reconocidos como buenos respondedores a la altura, otro 33% son reconocidos como intolerantes a la altura y un 33% reconocido como malos respondedores, pero tolerantes a la altura".

Frente a este escenario, queda entonces, una tarea pendiente: informar y educar a cada trabajador respecto a los riesgos de salud a los que se expone diariamente al realizar labores en zonas de exposición a la altura.

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
Centro Asociado de:
GLOBAL STEM CELLS GROUP
REGENERISTEM Chile
PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
La Serena · Santiago · Concepción
Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena
contacto@miespacioestetica.cl / +56 9 6844 3978
EN LA SERENA AGENDE SU HORA HOY
051 252 9312

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
Secretaría fono 9622 1086
Miembro del departamento de cirugía bariátrica de la sociedad de cirujanos de Chile

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD
VidaSalud
mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

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

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 CLÍNICO | REGENERESTM | GLORIASSTEM CHILANGOURP

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 - República 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
 - Ácidos Hialurónicos - Varices - 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 Elqui
contacto@miespacioestetica.cl 051 - 2529312 / 09- 68443978

CENTRO OFTALMOLÓGICO CLÍNICA ELQUI

NUEVOS FONOS: 2674145 - 2674147
AVENIDA EL SANTO N° 1475

Marco Aguilar Benavente
Fernando Aguirre Soto
Paola Andonje Dracos
Claudia Bravo Neumann
Andrés Huidobro García
Julio Moreno Chamorro

CLÍNICA Elqui+
RED CLÍNICAS Regionales
www.clinicaelqui.cl

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

CLÍNICA Elqui+
RED CLÍNICAS Regionales

(51) 2563081 / (51) 2563000
Avenida El Santo 1475 LA SERENA
www.clinicaelqui.cl

N&S KETHER
Salud Integral
Clínicas

AREA MEDICA

- Medicina General
- Geriatria
- Psicología

AREA ODONTOLÓGICA

- Urgencia Odontológicas
- Blanqueamiento
- Odontología General
- Endodoncia
- Periodoncia
- Implantología
- Odontopediatría
- Ortodoncia
- Prótesis Fija y Removible
- Radiografía Dental

ATENCIÓN MÉDICA Y ODONTOLÓGICA

AVDA ESTADIO 1590 LA SERENA (Esq. Huanhualí)
www.nysclinicas.cl FONO: 2212757

FONASA - ISAPRES - SEGUROS - CONVENIOS PARTICULARES
BONO ELECTRONICO - TARJETAS DE CREDITOS

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

Dr. JORGE SCHWEMBER
Dra. LUISA MADRID

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

HUANHUALÍ 735 - (51) 222 3962

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.
Fono (51) 2664748

Abraham Lincoln #1627 esquina California

COSMETÓLOGA ESTETICISTA

EVALUACION GRATUITA

Tensoterapia
Tratamientos de Celulitis
Relajación
Reductivo - Flacidez
Drenaje Linfático
Limpieza de cutis profunda

Quebrada de Soco 1526,
Colina del Pino,
La Serena.
Cel: 77226563 Fono: 051-2225051

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.laboratoriodrakanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Dr. Alberto Balut Kong
Otorrinaringólogo y Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

Verónica Abbott

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

Parentalis
Centro de apoyo a la familia y a la educación

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

Centro Médico Mar de Piel
Salud y belleza en manos expertas

20% Dcto. en Tratamiento Nutricional y Auriculoterapia

Nutrición y Auriculoterapia
Medicina Estética Anti-aging
Odontología
Psicología

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

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