

VS

Vida Salud

DOMINGO 17 DE MAYO DE 2015

Cepillo de dientes manual o eléctrico ¿cuál es mejor?

P.04



El test de la felicidad

➔ Para llegar a ser feliz lo primordial es analizar lo que nos puede hacer infelices. Por este motivo, un psicólogo elabora el sexteto de la infelicidad. Si usted realiza más de dos actividades del listado, la felicidad le va a resultar muy complicada...



FOTO EFE/ROLF VENNENBERND

Si practicar ejercicio es uno de nuestros puntos flacos, ¿por qué no mezclarlo con algo divertido, como por ejemplo aprender a bailar el tango y sorprender a nuestra pareja con una noche de milongas? se pregunta Toledo.

Por: Purificación León
EFE

Todos buscamos felicidad, pero ¿en qué consiste? “Es el estado natural de una persona. Cuando somos bebés siempre estamos felices y, si algo nos aleja de ese estado, se lo hacemos saber al mundo con nuestro llanto. Cuando tenemos hambre queremos a mamá cerca o cuando estamos incomodados con el pañal”, responde a Efe Cipriano Toledo, director del Centro de Psicoterapias Avanzadas (www.tapping.es) o CPA. “Aunque parezca obvio, la

felicidad es la ausencia de infelicidad”, señala Toledo, quien propone descubrir y analizar lo que nos puede hacer infelices para, a partir de allí, hacernos conscientes y corregirlo.

Para descubrir los obstáculos que nos ponemos a nosotros mismos para ser felices, Toledo propone realizar un sencillo ‘test’ de seis puntos, que nos llevará solo unos minutos, pero que puede ayudar a cambiar el curso de nuestras vidas.

“Si se efectúan habitualmente más de dos cosas de este sexteto, la infelicidad está asegurada”, señala a Efe este psicoterapeuta, que no se limita a señalar los hábitos o actitudes que nos perjudican, sino que además proporciona consejos prácticos para enmendarlos y poder recuperar ese estado natural de nuestra niñez.

1.- “NO AYUDO A LOS DEMÁS”.

“Si se quiere ser infeliz, lo

primordial es no hacer nada por los demás”, sentencia.

“Ver la felicidad en la cara de otra persona por algo que uno ha hecho, es una de las mayores fuentes de placer y, si uno se dedica a ayudar otros, verá la ventura ajena con frecuencia y se le dibujará un rictus en su cara que se llama sonrisa”, comenta Toledo.

Para este orientador, una forma de alejarse de la infelicidad es prestar la ayuda de forma directa y el voluntariado es

una buena forma de canalizar esa contribución a la sociedad, “por ejemplo a través de webs como www.voluntariado.net, que permiten hallar la opción más adecuada para cada uno en distintos países”, agrega.

2.- “GANO DINERO PARA SER FELIZ”.

Algo que provoca claramente la infelicidad, según Toledo, es creer que ganar todo el dinero posible puede comprar la felicidad.

Este experto aconseja uti-

lizar el dinero para regalar algo a alguien, ya que “curiosamente la satisfacción de dar a lo demás dura mucho más que cuando se hace algo solo para satisfacer algún capricho propio”, señala.

Para este orientador, “una buena forma de usar la plata es llenar el coche de alimentos y acercarse con la familia al banco de alimentos más próximo, donde nos recibirán con los brazos abiertos y una gran sonrisa que recordaremos y que nos hará felices mucho

tiempo”.

3.- “ESTOY EN FAMILIA EN BODAS Y FUNERALES”.

“Si uno quiere ser infeliz debe disfrutar de su familia solo en ocasiones especiales, como cuando un familiar se casa o fallece, o considerar que la familia es solo una fuente de problemas”, ironiza Toledo.

“Si quiere sabotear su propia felicidad aléjese todo lo posible de su familia, ya que sus padres se hacen mayores y requieren ayuda, y sus hijos nunca se van a ir de casa y cuando lo hagan le traerán nietos”, prosigue.

Para cambiar esta visión, Toledo sugiere recordar “el bienestar de nuestros padres cuando veían nuestra cara el día de Reyes, o nuestra propia felicidad cuando compramos la primera bicicleta a nuestra hija o hijo” y tratar de recordar esas sensaciones.

“¡Sorprenda a sus padres o haga sonreír a sus hijos o enamore a sus nietos, y llévelos al circo!, buscando el espectáculo más cercano en su ciudad”, recomienda.

4.- “CUIDO MI SALUD CON PASTILLAS”.

Según Toledo, algunas personas creen que lo mejor es cuidar su salud de un modo



Algo que provoca claramente la infelicidad, según Toledo, es creer que ganar todo el dinero posible puede comprar la felicidad. En la imagen una niña cantando en España el Premio de Lotería.

fácil: con pastillas, que “toman para dormir, para despertarse, para la tensión, o para aportar vitaminas, porque es mucho mejor y ocupa menos tiempo que cuidar la alimentación, caminar para ir a los sitios o reírse con los amigos”.

“Solo cuando perdemos la salud, aunque solo sea un constipado, valoramos realmente su importancia y su influencia en nuestra dicha”, indica el experto.

“Si practicar ejercicio es uno

de nuestros puntos flacos, ¿por qué no mezclarlo con algo divertido, como por ejemplo aprender a bailar el tango y sorprender a nuestra pareja con una noche de milongas?”, se pregunta.

5.- “NO TENGO AMIGOS”.

De acuerdo a Toledo, para algunos individuos “si la familia es una fuente de problemas, los amigos lo son más, porque ocupan mucho tiempo y

energía y requieren de mucha atención, como acordarse de sus cumpleaños o consolarlos, por ejemplo”.

“Son personas que piensan: ‘¡menos mal que están los ‘smartphones’ para atender lo realmente importante, como es el trabajo, los negocios y las redes sociales’, señala también con ironía.

“Los amigos son una de las mayores fuentes de felicidad a nuestro alcance y no hace falta que sean amigos de los que

“La mejor manera de alcanzar la felicidad es procurar la felicidad de los demás, ya que se encuentran personas felices en todos los ambientes”

CIPRIANO TOLEDO. PSICOTERAPEUTA

asumir las consecuencias de actuar así, como una ulcera, el insomnio o un ataque de ansiedad, ya que la calma, el bienestar y la paz son cosas de monjes vestidos con túnicas naranjas y la cabeza afeitada”, afirma en tono de broma Toledo.

Para corregir esa conducta o actitud, este profesional señala que “se puede vivir en paz sin tener que ingresar en un monasterio y hacer voto de castidad, ya que estar bien también puede ser divertido y fácil”, señala.

Toledo no conoce “nada tan sencillo, rápido y eficaz para sacudirse el estrés como el ‘tapping’, una herramienta al alcance de cualquiera, que soluciona problemas y que consiste en golpearse en el cuerpo con los dedos, ciertos puntos de los meridianos de energía de la medicina tradicional china”.

Como resumen, Cipriano Toledo, señala “la mejor manera de alcanzar la felicidad es procurar la dicha de los demás ya que se encuentran personas felices en ambientes de miseria o en la planta de cuidados paliativos, pero nunca se encuentran personas felices sin amigos, o que solo piensan en sí mismas”.

darían la vida por nosotros o nos prestarían 1.000 dólares sin pestañear, sino solo personas con las que hablar, reírse, llorar o enfadarse”, según el director de CPA.

Toledo propone hacer el siguiente experimento: “busque un sitio bonito, elija una buena hora en un buen día, invite a sus ‘amigos’ de las redes sociales a una cerveza, dígalos que, a las primeras veinte, invita usted y ¡deje que la vida le sorprenda!”.

6.- “VIVO BAJO EL BENDITO ESTRÉS”.

“Nada mejor, para instalarse en la infelicidad que llevar una vida totalmente estresada y

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION !

THOMAS JEFFERSON 1550
(Huanhuaili / 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
Visítanos 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
Huanhuaili 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

Por: UCN

Los efectos neurológicos, un factor a considerar en el consumo de marihuana

A comienzos de abril, la Comisión de Salud de la Cámara aprobó la despenalización del autocultivo de marihuana, con miras a legalizar el consumo personal y fines medicinales.

Ahora, la Cámara de Diputados debe pronunciarse y de prosperar la modificación a la ley 20.000, la nueva normativa permitirá portar 10 gramos de marihuana y mantener 6 plantas, por motivos médicos o de consumo personal. Además, los menores de edad podrán consumirla marihuana con fines médicos, previa autorización de sus tutores legales y bajo prescripción médica.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que el consumo habitual -una o dos veces por semana- de marihuana aumenta el riesgo y la gravedad de varias enfermedades, y de paso daña la capacidad de resolver problemas y disminuye la libido.

Más allá de la polémica entre sus simpatizantes y detractores, la marihuana produce una serie de efectos

➔ **Más allá de la polémica entre sus simpatizantes y detractores, la marihuana produce una serie de efectos a nivel neurológico. ¿Cómo ocurre ello y qué impacto tiene?**



Paola Haeger, PhD, en neurociencia, investigadora y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte

a nivel neurológico. ¿Cómo ocurre ello y qué impacto tiene?

Paola Haeger, PhD, en neurociencia, investigadora y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, explica: "Los cannabinoides que contiene la marihuana pueden aliviar el dolor, sobre todo neuropático, y disminuir la inflamación, entre otros efectos medicinales; sin embargo, su aguda acción psicoactiva en el cerebro representa un severo efecto colateral".

Esta planta contiene más de 100 tipos de compuestos tipo cannabinoides, algunos de ellos muy psicoactivos y otros no, entre estos últimos el cannabidiol (CBD). De hecho, para evitar los efectos colaterales "científicos de todo el mundo están trabajando en entender el mecanismo fisiológico e identificar componentes específicos de la marihuana, para dirigir su acción

sobre efectos medicinales y no psicoactivos", señala la investigadora.

La dependencia, indica, se produce al alterarse la comunicación neuronal de circuitos identificados con la elaboración de sensaciones de placer, a causa de algunos componentes psicoactivos de la marihuana (como el THC).

Paola Haeger reconoce que no todas las personas generan dependencia. "Hay una relación entre la dosis, la frecuencia de consumo, la edad y las características propias del individuo (genéticas, si inició el consumo antes de los 21 años de edad o si consumió indirectamente drogas durante su gestación)". En cualquier caso, aclara, "la dependencia a drogas de abuso produce efectos nocivos en la salud, el individuo pierde completamente su voluntad y daña directamente a todas las personas que lo rodean".

La Dra. Haeger advierte

asimismo que el consumo de marihuana puede predisponer a incursionar en otras drogas, en parte, porque al mantener una alteración permanente del circuito neuronal, el individuo puede buscar "sensaciones mejores o más fuertes". Además, en estos momentos la marihuana y otras drogas se comercializan juntas, lo que facilita el posterior acceso a sustancias más duras.

Por último, la científica hace nota la alta correlación entre consumidores de drogas (incluida la marihuana) y las enfermedades mentales. Según estadísticas de Senda (2013), 43.4% de los consumidores tiene enfermedades mentales diagnosticadas. Y aunque todavía no se sabe la causalidad, "se ha discutido ampliamente que el consumo de drogas puede activar o acelerar enfermedades mentales que están latentes en el individuo", concluye.

Frase destacada: "Los cannabinoides que contiene la marihuana pueden aliviar el dolor y disminuir la inflamación; sin embargo, su aguda acción psicoactiva en el cerebro representa un severo efecto colateral".

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

Huanhuali 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 Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

Fonasa - Particulares

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

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

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

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.**
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

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

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

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: Dra. Alisa

La salud bucal empieza con una dentadura limpia. Y para una buena higiene, es imprescindible el uso del cepillo de dientes. Pero ¿sabes cuál es el tipo de cepillo que más te conviene, cómo manejarlo y con qué frecuencia para sacarle todo el partido posible... y (¡muy importante!) cuándo reemplazarlo por uno nuevo? Conocer estos detalles es esencial para mantener la salud.

Si algunas vez sientes la tentación de pasar por alto el cepillado de tus dientes, piensa en la cantidad de bacterias que están en acecho en tu boca, y los problemas que la falta de higiene bucal te pueden causar. Entre ellos caries, mal aliento y enfermedades de las encías, que pueden conducir a la pérdida de tus dientes. Por eso es importante que aprendas a cepillarte los dientes correctamente, y que uses también sin falta la crema o pasta dental, el hilo dental y un enjuague antibacteriano.

Es perfectamente posible cepillarte los dientes con efectividad utilizando un cepillo manual, siempre que emplees la técnica correcta. Sin embargo, un cepillo eléctrico es una excelente alternativa, sobre todo si tienes algún problema (como artri-

Si algunas vez sientes la tentación de pasar por alto el cepillado de tus dientes, piensa en la cantidad de bacterias que están en acecho en tu boca, y los problemas que la falta de higiene bucal te pueden causar.

Cepillo de dientes manual o eléctrico ¿cuál es mejor?

tis), que te dificulte la acción de cepillarte. Aunque es más costoso, el movimiento que el cepillo eléctrico o el cepillo dental de pilas les proporciona a las cerdas ayuda a limpiar con mayor efectividad y más facilidad la placa que se va formando en los dientes.

De todos modos, en cuanto a la higiene bucal, no hay gran diferencia entre los cepillos manual y eléctrico. Sólo a ti te corresponde decidir qué tipo te resulta más cómodo y más fácil de manejar. En cualquier caso, para una limpieza más efectiva, escoge una pasta dental con fluoruro y un cepillo de cerdas suaves, que no te lastime la boca.

Cómo cepillarte los dientes.

De acuerdo a la Asociación Dental Americana (American Dental Association) cualquiera que sea el tipo de cepillo de utilices funciona y recomienda lo siguiente para que te cepilles los dientes correctamente:

- Cepíllate los dientes al menos dos veces al día, una de ellas antes de acostarte. Pero si comes algún bocadillo o tomas una bebida durante el día, es bueno que te cepilles los dientes después también. Del mismo modo, si te levantas por la noche y comes algo, cepíllate los dientes antes de acostarte otra vez. Y no te apresures:



tómate el tiempo suficiente para que tus dientes queden bien limpios. Cepillarte los dientes después de comer es importante, porque algunos alimentos y bebidas hacen que la bacteria que hay en tu boca libere ácidos, que dañan el esmalte. Si no puedes cepillarte los dientes inmediatamente después de comer, enjuágate la boca si te es posible. Y si no, bebe bastante agua para reducir la producción de ácidos.

- **Utiliza una buena técnica.** Sostén el cepillo contra tus dientes en un ángulo de 45° y cepilla de arriba abajo, con movimientos de barrido, la cara externa de los dientes superiores, siempre partiendo de

la línea de la encía; cepilla de abajo arriba los dientes de abajo. No olvides cepillar también la parte de adentro de la boca, la superficie de las muelas y la cara interna de los dientes. También debes cepillarte la lengua. Pero no uses movimientos fuertes ni bruscos, que puedan irritar o lastimar los tejidos y las encías, ni muevas el cepillo energicamente en sentido horizontal.

- Mantén limpio el cepillo. Cuando termines, enjuaga el cepillo con bastante agua. Guárdalo en posición vertical, y deja que se seque antes de utilizarlo de nuevo. No cubras el cepillo, ni lo coloques en un envase cerrado. Un cepillo húmedo es un caldo de cultivo para las bacterias.

- **No te enamores de tu cepillo.** Reemplázalo cuando sea necesario. Cámbialo por uno nuevo (o una cabeza de reemplazo si usas cepillos eléctricos o de pilas) cada dos o tres meses, o antes si notas que las cerdas están deformadas o deterioradas, si estás enfermo(a) o si tu sistema inmunológico está debilitado.

- **No compartas con nadie tu cepillo de dientes.** Ni uses el de otra persona, incluyendo el de tu pareja. Tampoco lo coloques en un vaso, junto un cepillo ajeno. Si los cepillos se tocan, se intercambian también los gérmenes de una persona a otra.

El uso del hilo dental.

Para una limpieza completa, es importante que uses el hilo dental, ya que el cepillo no llega a los espacios apretados entre los dientes, ni debajo de la línea de las encías. La técnica:

- **Usa suficiente hilo dental.** Necesitas unos 46 cm (18 pulgadas) de hilo dental. Enrolla la mayor parte alrededor del dedo medio de una mano, y el resto en el dedo medio de la otra mano, dejando 3 cm (1 pulgada) para pasarlo por el primer diente.

- **Pasa el hilo dental entre los dientes, uno a uno.** Usa los dedos pulgares e índices para pasar el hilo suavemente desde la línea de la encía hasta la parte superior del diente para eliminar la placa. Pasa el hilo por todos los lados de cada diente, siempre desenrollándolo de un diente a otro para usar en cada uno una porción limpia. Si se te dificulta usar el hilo dental regular, usa el encerado, que se desliza con más facilidad.

Pero ten en cuenta que cepillarte los dientes a diario, usar hilo dental y enjuague no basta. Además de mantener una buena higiene bucal, es esencial que visites al dentista regularmente para que te haga un examen completo y descubra cualquier anomalía en tus dientes.



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

Dieta del Genotipo - Auriculoterapia - Niños y Adultos
Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA
Balmaceda 1015 - Edif. Fleming
Consultas 321 - La Serena
www.nutricionentretenida.cl
CONSULTAS: Fonos 2 224117 - 94943746

Dr. 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 - Rinomodelación
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.

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

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
Rejuveneciendo 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: fparada@yahoo.com

¿Qué es el estrés oxidativo y como combatirlo?

➔ En el ser humano, el estrés oxidativo está involucrado en muchas enfermedades, como la aterosclerosis, la enfermedad de Parkinson, encefalopatía miálgica, sensibilidad química múltiple, periodontitis, varicocele y la enfermedad de Alzheimer y también puede ser importante en el envejecimiento.

Por: Clínica Mi Espacio

El estrés oxidativo es la acumulación excesiva de radicales libres que afecta a las células, tejidos y órganos, es responsable del envejecimiento prematuro, y se asocia con más de 200 enfermedades. Va en aumento por alimentación inadecuada, exposición a contaminantes y radiación solar, sedentarismo, estrés psicológico y hábitos como fumar y beber alcohol, entre otros.

La Doctora - Jimena Zarama de Clínica miEspacio - en la investigación del fenómeno, explicó que las células necesitan realizar procesos de oxidación para vivir, motivo por el que consumimos oxígeno, parte del cual se transforma en moléculas altamente reactivas que reciben el nombre de radicales libres, las que en gran concentración provocan el estrés oxidativo, evento muy serio para la salud de las personas al afectar sus células, tejidos y órganos.

En el ser humano, el estrés oxidativo está involucrado en muchas enfermedades, como la aterosclerosis, la enfermedad de Parkinson, encefalopatía miálgica, sensibilidad química múltiple,

periodontitis, varicocele y la enfermedad de Alzheimer y también puede ser importante en el envejecimiento.

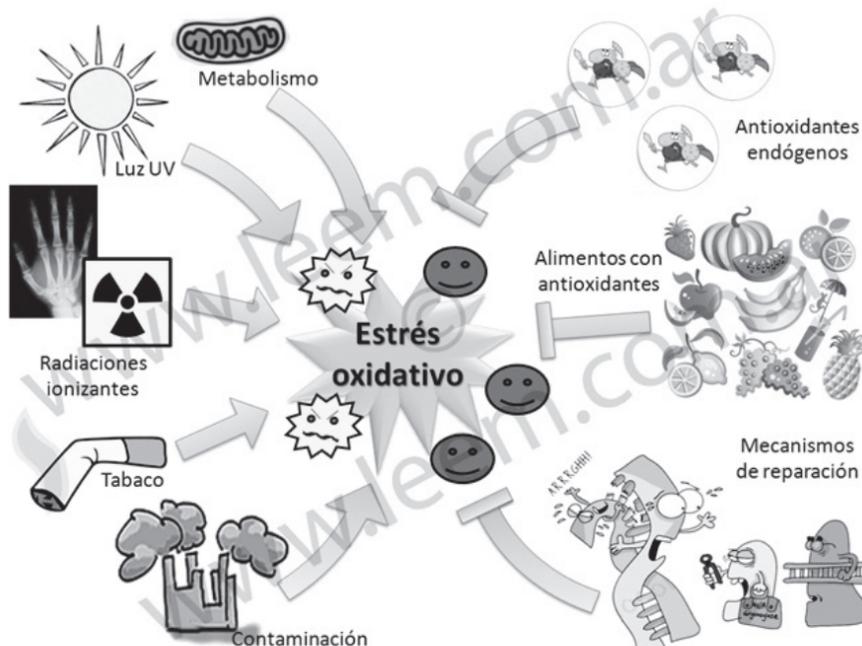
En condiciones normales - Explica Dra. Zarama - nuestros sistemas antioxidantes atrapan y neutralizan el exceso de radicales libres, pero ya desde hace varios años este desbalance entre la función prooxidante y la antioxidante, a favor de la primera, es muy común por factores biológicos y otros externos de nuestra sociedad, como es el caso de una alimentación inadecuada, exposición permanente a contaminantes y radiaciones ultravioletas, estrés psicológico, falta o exceso de ejercicios y ciertos hábitos como el tabaquismo, consumo de alcohol y algunas drogas.

Como Combatirlo??

Hoy en día la Medicina ha avanzado a pasos agigantados y pone al Servicio de los Médicos que día a día buscan nuevas alternativas de tratamientos para nuestros pacientes, una amplia gama de nuevas alternativas, altamente innovativas.

MEDICINA ORTOMOLECULAR

Es una forma diferente a la tradicional de concebir la medicina, restableciendo el



equilibrio químico del organismo, dando la molécula justa en el momento justo.

Los tratamientos son en base a vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales y enzimas

Ortomolecular quiere decir "molécula correcta", es decir, la sustancia exacta que se utiliza para neutralizar o acelerar el proceso orgánico que se ha desequilibrado.

La terapia ortomolecular mediante el uso de la molécula adecuada para una enfermedad se puede utilizar en cualquier momento en la vida y para casi todos los tipos de enfermedades y es seguramente la única solución que ofrece los medios para retardar el envejecimiento.

Una ventaja evidente de la medicina ortomolecular es el mínimo uso de drogas, que son sustancias extrañas

al organismo y con frecuencia producen efectos secundarios y desequilibrios orgánicos importantes, a veces con más perjuicio que beneficio.

Estos ejemplos sirven para ilustrar el concepto de Ortomolecular, es decir, proporcionar al individuo, la molécula correcta, gracias a la cual disminuirán los síntomas y la enfermedad

CELULAS MADRES MESENQUIMALES MANEJAN EL ESTRÉS OXIDATIVO

El trasplante de células madre mesenquimales (MSCs) es una poderosa fuente para el tratamiento de patologías en las que los tejidos del organismo son dañados a causa del estrés oxidativo, proceso involucrado en muchas enfermedades, como la, Aterosclerosis, Encefalopatía

miálgica, Alzheimer y envejecimiento debido a la oxidación producida en las células, y que colabora como uno de los responsables de su deterioro y envejecimiento cuando sobrepasa de manera descontrolada los límites que establecen los mecanismos antioxidantes.

De esta forma se produce una concentración de radicales libres, una especie química, definida y peligrosa, caracterizada por su elevada reactividad y capacidad de formar otros radicales libres por reacción química en cadena.

OZONOTERAPIA Y ESTRÉS OXIDATIVO

La ozonoterapia está estrechamente relacionada con el concepto de "estrés oxidativo" debido a que genera un efecto antioxidante 3,4 mediante la estimulación de los sistemas de defensa contra la actividad de

las especies oxidativas dañinas.

La ocurrencia de especies oxigenadas reactivas, conocidas como pro-oxidantes, es un atributo de la vida aeróbica normal. La formación estable de los pro-oxidantes está balanceada por una relación similar de su consumo por los antioxidantes enzimáticos y/o no-enzimáticos. El estrés oxidativo es el resultado de un desbalance en el equilibrio pro-oxidantes-antioxidantes en favor de los pro-oxidantes.

Sin embargo, este equilibrio puede ser perturbado por una producción excesiva de radicales libres y orgánicos o un defecto en los sistemas de defensa de la célula, produciendo un estado pro-oxidante 5. Un desbalance prolongado favoreciendo el estado prooxidante es caracterizado por estrés oxidativo que produce efectos deletéreos como ocurre en la hiperoxia. De aquí que sea conveniente saber el estatus pro-oxidante y antioxidante del paciente antes y durante la aplicación de la ozonoterapia. También en términos del efecto terapéutico, es conveniente conocer el estado de la actividad metabólica del organismo antes y durante la aplicación de la ozonoterapia.

Hoy en día esta medicina de última generación, trabajada en forma seria y responsable por un equipo médico multidisciplinario a cargo de la doctora Jimena Zarama, se encuentra disponible en La Serena en Clínica miEspacio.

Dra Jimena Zarama
Age Management Stem Cell
Group Chile

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

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

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

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:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
 REGENERESTEM Chile
 PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
 EN LA SERENA AGENDE SU HORA HOY
 La Serena · Santiago · Concepción
 Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena
 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

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

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
 Larraín 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
 ECOTOMOGRFÍA DOPPLER COLOR
COQUIMBO
051-2322831 Venta de Bonos Electrónicos
 LA SERENA 051-2490644
FONASA / ISAPRES / PARTICULARES /CONVENIOS

MIESPACIO CLINICO
REGENERESTEM
GLOBALSTEM CELLSGROUP
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 - 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 Andonie Dracos
Claudia Bravo Neumann
Andrés Huidobro García
Julio Moreno Chamorro
CLINICA Elqui
 RED CLINICAS Regionales
www.clinicaelqui.cl