

VS

Vida Salud

DOMINGO 8 DE NOVIEMBRE DE 2015

TRASTORNO MENTAL:

¿Cómo enfrenta la familia un caso de depresión?

P.05

elDía

→ La homeopatía cada vez tiene más adeptos pero, ¿es realmente eficaz? Varios especialistas exponen sus argumentos a favor y en contra de esta disciplina.

Por: Purificación León
Efe



Homeopatía, ¿terapia o quimera?

“Las investigaciones realizadas en Francia y Alemania han mostrado mejores resultados, a un coste equivalente, en los tratamientos que integran la homeopatía, en un abanico de afecciones tratadas habitualmente en atención primaria y con un menor uso de fármacos antimicrobianos”, afirma Peter Fisher, director de investigación del Royal London Hospital for Integrated Medicine.

La homeopatía es una de las llamadas medicinas alternativas. Fue inventada hace dos siglos por Samuel Hahnemann, un médico alemán desencantado con los tratamientos de la época, consistentes en sangrías y purgas, que con frecuencia causaban más perjuicio que beneficio.

La homeopatía se basa en dos pilares: la memoria del agua y el principio de que lo igual cura lo igual. Así, los homeópatas defienden que una sustancia que provoca determinados síntomas en una persona sana puede utilizarse para combatir síntomas similares en una enferma.

Por ejemplo, si pelar una cebolla cruda produce lagrimeo y moqueo, un remedio a base de cebolla serviría para tratar el resfriado.

Los remedios homeopáticos se elaboran diluyendo una sustancia en agua y agitando el preparado. Cada producto tiene una dilución distinta, que se mide en CH (centesimalhahnemannian, en honor al nombre del fundador).

De este modo, 1CH corresponde a una parte del principio activo diluido en 99 partes de agua, mientras que 2CH alude a una parte del compuesto resultante de 1CH, vuelto a diluirse nuevamente en otras 99 partes de agua, y así sucesivamente.

Algunos productos homeopáticos son de 30 CH, de manera que en el preparado no queda prácticamente ni una sola molécula de la sustancia original.

¿Cómo es posible que algo “que casi no está” pueda curar? Los defensores de la homeopatía sostienen que el agua “recuerda” la sustancia con la que ha estado en contacto, algo que los detractores consideran inverosímil.

Con el título “Homeopatía en la ecuación de la salud: división o multiplicación”,

la Fundación Aldebarán organizó un debate científico en la capital de España en el que participaron unos cien médicos, farmacéuticos e investigadores, además de los cuatro ponentes principales que dejaron claras sus tesis a favor y en contra de la homeopatía.

Efe habló con Peter Fisher, director de investigación del Royal London Hospital for Integrated Medicine, partidario de la homeopatía, y con Vicente Baos, médico especialista en medicina de familia y comunitaria, para conocer a fondo ambas posturas.

¿La homeopatía funciona? ¿Los preparados homeopáticos producen algún efecto, más allá del efecto placebo?

En este sentido, el profesor Fisher señala que tres revisiones sistemáticas y meta-análisis de ensayos clínicos aleatorizados controlados con placebo, y publicados en revistas científicas, concluyeron que la homeopatía no es simplemente efecto placebo. “La única excepción fue un meta-análisis publicado en ‘The Lancet’ en 2005, que tuvo una conclusión negativa”, apunta.

Además, “varias revisiones sistemáticas y meta-análisis de ensayos clínicos aleatorizados



EFE/MATTHIAS HIEKEL

Para Vicente Baos (en primer plano), médico especialista en medicina de familia y comunitaria, “la homeopatía es una pseudociencia y una pseudoterapia. Desde hace más de 200 años, la homeopatía es una nada a la búsqueda de una explicación”

controlados con placebo que estudiaron la homeopatía en relación con determinadas afecciones han llegado a conclusiones positivas”, destaca.

En cambio, el doctor Baos afirma que la homeopatía no funciona por sí misma. “Su acción directa es nula. No lleva moléculas activas que puedan modificar la fisiología humana”, explica.

Del mismo modo, precisa que los efectos de la homeopatía “están mediados por los mecanismos que definimos como efecto placebo,

que pueden ser positivos o negativos”, apunta.

Además, el facultativo hace hincapié en que la palabra “funcionar” significa ser eficaz y “la homeopatía no es eficaz en términos científicos”.

LA MEMORIA DEL AGUA.

En lo relativo a los pilares de la homeopatía, Peter Fisher habla sobre el principio de que lo igual cura lo igual. Indica que la homeopatía forma parte de una familia de fenómenos toxicológicos y farmacológicos que atraen un interés creciente y que se caracteriza “por reacciones secundarias, inversas o paradójicas a fármacos o tóxicos en función de su dosis, del tiempo o de su idiosincrasia”.

“Esto incluye la hormesis (el efecto paradójico, estimulador o beneficioso de bajas dosis de tóxicos), la farmacología paradójica, el efecto rebote y efectos inversos dependiendo

de la dosis”, apunta.

La hormesis es un fenómeno que explica que el efecto de una sustancia en un organismo vivo depende de la dosis que se administre. Es decir, que dosis diferentes de una misma sustancia pueden producir un efecto y su contrario.

El homeópata aclara que los efectos que cita “dependen más de la reacción del cuerpo ante fármacos o tóxicos que del efecto directo de estas sustancias”.

Respecto a la memoria del agua, Fisher señala que investigaciones físicas llevadas a cabo con diferentes métodos, como la termoluminiscencia a bajas temperaturas, “muestran que el proceso de elaboración de los preparados homeopáticos da lugar a la formación de nanopartículas de sílice y gas. Esto conduce a efectos estructurales de larga duración en el agua”, relata.

“Los efectos son físicos, no químicos. Así, un soporte magnético consiste químicamente en óxido de hierro y una tarjeta de memoria flash está compuesta principalmente de silicio, pero ambos contienen grandes cantidades de información almacenadas de manera física, no química y que no pueden ser detectadas con medios químicos”, expone.

Por el contrario, el doctor Baos manifiesta que, tanto la memoria del agua como el principio de que lo igual cura lo igual son “visiones de la época precientífica, cuando se desconocían los principios físicos y químicos que regulan la biología humana”.

El médico también subraya que la memoria del agua “es un término poético pero físicamente imposible. Además,

el agua empleada ya tendría muchísima memoria previa, dado que desde su formación ha estado en contacto con muchas sustancias. En definitiva, es un sinsentido”, añade.

Asimismo, recalca que lo igual no cura lo igual. “Los homeópatas quieren igualar el mecanismo de las vacunas a este principio absurdo. No es así, pues una vacuna es una fracción antigénica de un virus o una bacteria, que es capaz de inducir la formación de anticuerpos específicos y evitar una enfermedad. En cambio, lo de la homeopatía es un absurdo biológico”, asegura.

El doctor Baos explica que, antes de ser puesto a la venta, un fármaco tradicional debe pasar por un largo proceso.

“Las agencias sanitarias como la FDA o la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) tienen mecanismos muy estructurados: desde la identificación química de la sustancia hasta la experimentación animal y humana previa a su autorización. Sin embargo, la homeopatía no puede presentar ensayos clínicos eficaces ni una identificación química, pues la dilución más allá del número de Avogadro garantiza la ausencia de molécula activa alguna de la sustancia original. A los productos homeopáticos se les pide que el agua, la lactosa o la sacarosa que lleven no tengan riesgos. De eficacia no se habla, pues no existe”, precisa.

Por su parte, el profesor Fisher señala que investigaciones llevadas a cabo en Francia y Alemania han comparado los resultados de los tratamientos prescritos por

médicos de atención primaria convencionales con aquellos médicos de atención primaria que integran la homeopatía en sus consultas.

“Los resultados han mostrado mejores resultados a un coste equivalente para aquellos que integran la homeopatía en un abanico de afecciones tratadas habitualmente en atención primaria y con un menor uso de fármacos antimicrobianos”, afirma.

Fisher indica que lo más recomendable es utilizar la homeopatía de manera integrada, es decir, junto a la medicina convencional. “Esto a menudo puede ayudar a reducir la necesidad de tomar fármacos, incluidos los antibióticos”, sostiene.

En cambio, el doctor Baos señala que la homeopatía puede servir como complemento a un tratamiento médico convencional del mismo modo que puede hacerlo “todo lo no científico que un enfermo pueda usar en su beneficio, como satisfacer sus necesidades espirituales”.

El facultativo advierte del peligro que puede suponer el hecho de sustituir un tratamiento médico por remedios homeopáticos. “Es un grave error y una temeridad”, destaca.

“La medicina aporta conocimiento y experimentación rigurosa, con sus éxitos y sus fracasos, pero tiene una lógica y una base por la que la humanidad ha progresado espectacularmente. En cambio, la homeopatía es una pseudociencia y una pseudoterapia. Desde hace más de 200 años, la homeopatía es una nada a la búsqueda de una explicación”, concluye el galeno.

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.

CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD
Expertos ayudándote en el camino para vivir mejor

Cirugía Bariátrica y Metabólica

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

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

AS
CLINICA DENTAL
FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono: (51) 527889
+56 9 57313802
www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com



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: Enrique Encina Carvajal

Atento a las señales de tu cuerpo, para que el ejercicio prolongue tu vida

Como sabemos y se ha tratado de educar mediante diversas publicaciones, el ejercicio físico es de gran importancia para la salud física y mental de las personas, sin embargo por otro lado, tristemente hemos podido enterarnos en el transcurso del tiempo como se han presentado diferentes casos en donde han fallecido personas realizando actividad física. De ello, existen situaciones ocurridas tanto en nuestra ciudad, en el resto del país y muchas otras a nivel internacional.

Lo anterior, y más ahora que recientemente en la ciudad de Los Ángeles lamentablemente ha fallecido un joven de 14 años mientras realizaba actividad física en un gimnasio, hace preguntarse con normal preocupación a muchas personas respecto a las circunstancias que pueden hacer que el ejercicio físico pueda transformarse en algo riesgoso y negativo que pueda llevar a la muerte

➔ **Es importante que siempre estés "atento a las señales de tu cuerpo". Las señales que tu cuerpo te entregue son el mejor entrenador en el sentido de advertirte hasta donde puedes exigirte.**



a una persona.

Variados son los motivos por los cuales se han presentado las diferentes situaciones mencionadas, estos pueden ir desde: desconocimiento de previas o recientes enfermedades de las víctimas, la sobre exigencia cardiaca a la que se somete una persona por sobre sus capacidades sin estar preparada para ello, la sobre exigencia que imponen a sus dirigidos muchas veces quienes han estado a cargo de una sesión de actividades físicas o deportivas, el no aviso

de la persona hacia quién guía sus ejercicios respecto a malestares físicos, etc. En definitiva, diversas situaciones que pudieron ser evitables, y donde tal vez resulte fácil buscar responsabilidades, pero por otra parte, otras tantas donde pareciera inevitable haber prevenido lo ocurrido y es que la muerte al parecer ante la pena y el desconsuelo del ser humano llega a las personas simplemente cuando su tiempo ha finalizado en esta vida. Sin duda, nadie quiere que

una sesión de actividades de tipo físico o deportivo, pueda terminar con la muerte de una persona y claro ésta que en este sentido podemos considerar algunos aspectos de gran importancia para disminuir las probabilidades de riesgos.

En razón a lo anterior, es importante que siempre estés "atento a las señales de tu cuerpo". Las señales que tu cuerpo te entregue son el mejor entrenador en el sentido de advertirte hasta donde puedes exigirte.

Es importante que puedas diferenciar entre lo que es el cansancio propio de la actividad física versus lo que es un malestar a nivel corporal, ten presente que no es normal que tengas dolores de cabeza, mareos u otros malestares de tipo físico durante la práctica del ejercicio, si esto ocurriera detén tu práctica, abrígate de acuerdo a la temperatura que tu cuerpo requiera, pide controlen tus signos vitales, visita médico si es necesario y retoma en otro día de la semana cuando te sientas en

óptimas condiciones.

El excesivo aceleramiento de tu corazón, nos es algo que tu cuerpo necesite y por el contrario puede transformarse en un gran riesgo, trabaja siempre de menos a más y sin llegar a límites innecesarios "atento a las señales de tu cuerpo".

Si te inicias en el propósito de realizar actividad física en la que tu cuerpo pueda verse sometido a una exigencia a la cual no está habituado, ya sea en un gimnasio, como miembro de un equipo de fútbol, por tu propia cuenta o como sea que fuese:

- Controla tu salud por un profesional para asegurarte que tu cuerpo está en óptimas condiciones.

- Comprende que debes trabajar de menos a más, en el caso de ejercicios aeróbicos (caminata rápida, trote, bicicleta, bailes, etc.) no te sobre exijas, no pretendas trabajar en tiempos largos, "atento a las señales de tu cuerpo" si por ejemplo con 5 minutos de trote fue suficiente para ti, no intentes hacer 15 o 20, eso llegará con un poco de

entrenamiento pero cuando sea el momento.

- Realiza siempre un calentamiento previo.

- Ten presente que la actividad física la debes trabajar en forma regular, ojala tres veces por semana, de esta manera tus capacidades físicas podrán ir mejorando.

- No sientas vergüenza en iniciarte en el ejercicio de a poco, por muy simples o cortos en tiempo que estos sean, ya que esta sin duda es la mejor manera.

- Considera que lamentablemente no todas las personas que pudiesen guiar tus sesiones de ejercicios comprenden que tus objetivos puedan ser mejorar tu estado general de salud y posiblemente pretenderán exigirte en forma innecesaria.

- Proponte como regla básica siempre utilizar el sentido común de manera de estar "atento a las señales de tu cuerpo" y disfrutar del ejercicio.

RECREAMIN LTDA.

"Trabajadores Saludables".

"Mejoramiento

de la Calidad de Vida de los trabajadores de la Minería".

Fonos: 051-2488907 / 09

2999212; /

www.recreamin.com

encina@recreamin.com

REGENESTEM Chile

medicina regenerativa

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

Protocolos internacionales de tratamiento con trasplante autólogo de células troncales y factores de crecimiento, realizado en fresco; mayoritariamente ambulatorio; habitualmente con anestesia local y de acuerdo a guías internacionales de manejo de bioseguridad, para regeneración de tejidos. Sin límite de edad, de acuerdo a la condición clínica de cada paciente. aplicable a todo daño tisular.

MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTERICA
Rejuvenecimiento con factores de crecimiento, Fat Transfer e incorporación de células madre mesenquimales a tejidos.
REJUVENECIMIENTO, OPTIMIZACIÓN Y RELLENOS MANOS, CUELLO, ROSTRO, PIEL, HERIDAS, ULCERAS VARICOSAS, CICATRIZACIÓN.

REGENERACION OSTEOARTICULAR
Dolor y deterioro por desgaste, envejecimiento o lesiones deportivas, osteoarticulares, tendinosas, ligamentosos y musculares.
ARTROSIS, DOLOR DE ESPALDA, HOMBRO, RODILLAS, MANOS, CUELLO Y ARTICULACIONES, DESGARROS, DISTENSIONES, SOBRE USO.

PATOLOGIA CRONICA
Patología crónicas, insuficiencias con daño de órganos y tejido físico o neural. Deterioro por envejecimiento o enfermedad.
DIABETES, NEUROPAÑIAS, PIE DIABETICO, EPOC, DAÑO CARDIACO, DAÑO HEPATICO, PANCREATICO Y DISFUNCION ERECTIL.

ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS
Inmunomodulación por medio de trasplante autólogo en alteraciones de la inmunidad e inflamación crónica.
ARTRITIS REUMATOIDE, LUPUS, PSORIASIS, ALOPECIA, ESCLEROSIS LATERAL AMIOTROFICA, ESCLEROSIS MULTIPLE, MOPRIASIS.

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico.cl
whatsapp +56 968443978

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

La Serena · Santiago · Concepción

Av. El Santo 1506 - Deltas Mall Plaza La Serena

contacto@miespacioclinico.cl // +56 9 6844 3978

EN LA SERENA
AGENCIE SU HORA HOY

051-252-9312

AGORA EN LA
A SERENA

Centro Médico Mar de Piel

Salud y Belleza en manos expertas.

Dra. Mónica Ariño Mojica

PROMOCIÓN MES DE OCTUBRE:

- APLICACIÓN DE BOTOX EN 1/3 SUPERIOR DEL ROSTRO CON EL 30% DE DESCUENTO
- TODO FOTO DEPIILACIÓN LÁSER IPL CON EL 50%
- CONSULTA POR LAS OTRAS PROMOCIONES, VALIDAS HASTA 05 NOV 2015.

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

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

CLÍNICA DENTAL

www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL • PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE • IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREÍR

22 14 017

Huanhuai # 495 • La Serena

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

URGENCIA 98185237

PRESUPUESTO GRATIS

MEDICINA INTERNA

Dr. Felix Jacob Jure

FONASA - PARTICULARES
FONO: 2 212076

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

ORTODONCIA MODERNA

PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION !

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

Ortodoncia Tradicional

Ortodoncia Estetica

Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

Por: Dra Alisa

Disfunción Eréctil: 10 factores que pueden estar "matando" tu erección

Muchos hombres reportan no haber podido tener una erección, al menos una vez en su vida. Pueden ser hombres completamente sanos, pero a veces, existen factores emocionales o físicos que pueden afectarlos y como consecuencia no se produce la erección. Entre los factores más comunes que pueden estar matando tu erección se encuentran los siguientes, para que tomes medidas al respecto:

1 Alcohol. Si piensas que tomarte unas copas de más te ayudará a relajarte y estimularán tu deseo sexual, esto es un error. El alcohol es un depresor del sistema nervioso, por lo cual afecta la respuesta sexual tanto en los hombres como en las mujeres. Sus efectos son temporales, pero el consumo excesivo de alcohol sí puede ser una causa definitiva de la disfunción eréctil. Beber con moderación está bien, pero si te pasas de tragos, sabrás que la respuesta en la cama, no es la mejor.

2 Estrés. ¿Quién se siente sexy cuando está pensando que no tienen trabajo o que

mañana tiene una reunión muy importante con el jefe? No creo que muchos. El estrés causa diferentes reacciones en el cuerpo y puede interferir con tus erecciones. Por eso, lo mejor a la hora del sexo es relajarse y no estar pensando en eso. Si es un tema recurrente, busca ayuda profesional.

3 Drogas y medicamentos. El uso de drogas ilegales como la cocaína y la marihuana afecta la respuesta sexual en los hombres. De la misma manera algunos medicamentos y algunas hierbas pueden afectar tu capacidad para mantener una erección. Entre ellos, ciertos medicamentos para la presión arterial, la depresión y para el dolor. Consulta con tu médico sobre los efectos secundarios de los medicamentos que tomes y evita el uso de drogas ilícitas (ilegales).

4 Tener una imagen negativa de ti mismo. La baja autoestima o la imagen negativa que tienes de ti mismo, afectará tu desempeño en la cama. Si no



te gusta lo que ves en el espejo, pensarás que resultas poco atractivo para tu pareja y eso afectará tu erección a la hora del sexo.

5 Ansiedad. Por lo general muchos hombres sienten ansiedad sobre cómo será su desempeño en la cama. Están tan preocupados por si serán buenos a la hora del sexo que esto puede inhibir por completo su erección.

6 Sobrepeso. Además de afectar la imagen que tienes

de ti mismo y tu amor propio, estar pasado de peso influye en tu capacidad para tener una erección. Los hombres gordos producen menos testosterona, la hormona responsable del deseo sexual y la potencia de las erecciones. Además, las libras o kilos de más pueden causar hipertensión o presión arterial alta, lo cual puede causar problemas con la circulación y esto puede provocar disminución en el flujo de la sangre hacia el pene, que es indispensable para tener una erección.

7 Problemas de salud. Condiciones como la diabetes, la presión arterial alta (hipertensión), la esclerosis múltiple, el endurecimiento de las arterias (arterioesclerosis), problemas con la vejiga y cirugía de la próstata pueden causar problemas a la hora de tener una erección.

8 Problemas con tu pareja. El enojo, la tristeza, las peleas, la falta de confianza, todos estos factores influyen en la disfunción eréctil. Es difícil hacer el amor cuando no te

estás llevando bien con tu pareja, ya que esto disminuye la atracción hacia la otra persona.

9 Depresión. Si tienes en cuenta que el principal órgano sexual es el cerebro, entenderás que si tienes depresión, los químicos encargados de enviar mensajes de respuesta sexual a tus órganos genitales, no están funcionando bien, en una forma balanceada. De ahí que muchos hombres con depresión pierdan su deseo sexual o libido. A esto se suma que muchos de los medicamentos antidepresivos también contribuyen a la disfunción eréctil.

10 Estilo de vida. Una mala alimentación, dormir poco, no hacer ejercicio y fumar pueden influir en tu deseo sexual y pueden interferir en tu capacidad para tener una erección satisfactoria. Así que es el momento de que evalúes tu estilo de vida para poder establecer si estos factores están contribuyendo a tus problemas para lograr la erección. El hablar sobre la disfunción eréctil puede resultar vergonzoso para muchos hombres. Pero no debe ser así. El discutir este problema con tu médico es indispensable para poder encontrar la solución.

Depilación Láser y Dermatología

Director Médico **Felipe Guerrero**
Dermatólogo

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

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

"Usted puede decirle adiós a sus lentes"

CENTRO OFTALMOLOGICO
LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.

9 - 95420986
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

Medicina China

Nadia Albarrán Meixner
Médico Acupunturista

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

50% DE DESCUENTO A TERCERA EDAD.

contacto@qimedicinachina.cl | Ramón Ángel Jara 730, La Serena
+56 9 74989665
www.qimedicinachina.cl

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117
EDIFICIO FLEMING 91006792
ps.edgardquevedo@gmail.com 76919674

Cirugía de la obesidad y de la Diabetes

Realizada por un equipo de alta experiencia

Bypass gástrico
Manga Gástrica
Plicatura Gástrica
Cirugía de la Diabetes

Estadía gratis en Santiago

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
Fonos: 96221086
42790558

Miembro del Depto. de Cirugía
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile

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
Pigmentación
Flaccidez de tejidos
Hilos tensores
Dismorfia facial
Lineas de expresión

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENERESTEM Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción EN LA SERENA AGENDE SU HORA HOY

Av. El Santo 1506 - Delfos Mall Plaza La Serena contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978 **051 252 9312**

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

Ortodoncia
Odontología general
Urgencias dentales
Endodoncia
Prótesis fija y removible
Blanqueamiento
Implantes dentales

■ Balmaceda N° 1115, La Serena - Oficina 408 Edificio Portal Amunategui - Fono: 2 578700
■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3 Fono: 2 - 316683

LABORATORIO CLINICO
DRA. GLORIA CANOVAS

Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos
Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas
Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres
Sala de Toma de Muestras

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL
Edo. de la Barra 260, Fono 2225236 - Fax 225263.
DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2211496
www.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

CLINICA DENTAL COQUIMBO

ORTODONCIA
Frenillos Estéticos.
Frenillos Linguales 100% invisibles.

ODONTOLOGIA INTEGRAL NIÑOS Y ADULTOS
URGENCIAS
LIMPIEZAS DENTALES - BLANQUEAMIENTOS
PROTESIS - ENDODONCIAS

DR. PABLO VILLAR SIMON
DRA. MARLENE IDE CASANUEVA

Av. Videla #182 COQUIMBO
WWW.ETETICAORAL.CL - Fono: 2314 312

Por: UCN

Definida como una enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas, la depresión es una de las patologías más frecuentes en el mundo, alcanzando los 350 millones de afectados.

Para 2030, la Organización Mundial de la Salud (OMS) proyecta que el costo por discapacidad y pérdida de años de vida por esta enfermedad será más alto que el de cualquier otra condición, incluyendo accidentes, guerras, suicidios, cáncer e infartos. A esto se suma que alrededor de un 75 por ciento de los pacientes con depresión recaen en algún otro momento.

La tasa mundial de adultos con depresión es de alrededor del 15 por ciento, y en Chile está en el 17,2 por ciento. Desde que en julio de 2006 esta enfermedad entró al AUGE (GES) las atenciones de salud mental aumentaron considerablemente y hoy, según cifras del Ministerio de Salud, abarcan el 50 por ciento de las consultas en la atención primaria.



¿Cómo enfrenta la familia un caso de depresión?

➔ **El compromiso y la contención del grupo familiar es fundamental a la hora de comenzar y mantener algún tratamiento contra la depresión.**

Si bien no existe una causa única, y en cada caso se suelen combinar diversos factores, de

acuerdo a lo que indicó el Dr. Alberto Salas, Jefe de la Unidad de Psiquiatría del Hospital San Pablo de Coquimbo y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, "existen familias que tienen mayor vulnerabilidad genética, mientras en otras personas los detonantes ambientales son más evidentes, pero en general se llega a una situación en que los mecanismos de mantención del ánimo

normal se ven alterados, desde un nivel más bioquímico hasta uno más psicológico y relacional".

En estas circunstancias de desequilibrio físico y mental, la familia de la persona afectada juega un papel fundamental tanto en la detección temprana de los primeros síntomas que pueden conducir a una depresión como en la manera de afrontar y seguir su tratamiento.

"Es importante entender que, cuando el diagnóstico es correcto, la depresión es una enfermedad, y no un problema de voluntad o compromiso", aclara el especialista y agrega que "mantener buena comunicación dentro de la familia nos permite detectar a tiempo

estos problemas para que estas personas consulten y luego sigan los tratamientos; en esto la familia es fundamental ya que muchas veces los pacientes tienden a abandonar o desistir de las instancias de ayuda".

SEÑALES DE ALERTA

Según señaló el Dr. Salas, el insomnio pertinaz, el compromiso del apetito con franca baja de peso, las alucinaciones y las ideas psicóticas, en que las personas deprimidas pierden su juicio de realidad y pueden sufrir delirios (típicamente ideas de culpa, ruina y enfermedad), son los signos de mayor gravedad de la depresión, sin embargo lo ideal es tratar a los pacientes antes que presenten estas complicaciones en su mayor severidad.

El psiquiatra del Hospital San Pablo además recalzó la importancia de prestar especial atención a las ideas suicidas y los pensamientos recurrentes relativos a la muerte. "Una persona con ideación suicida debe recibir evaluación profesional. La familia debe comprometerse en esto y tener claro que conversar sobre las ideas suicidas no produce las mismas ideas ni las induce, por lo que la recomendación cuando existen estos temas es hablarlos y aclararlos, ya

que muchas veces el familiar está pidiendo ayuda con esto y dándonos una idea de lo mal que se siente", explicó el especialista.

Frente a este panorama, el académico UCN recomendó que la familia se informe y que mantenga una comunicación fluida con los profesionales que atiendan al paciente. En el caso de las atenciones ambulatorias es importante "la vigilancia estricta, restringir acceso a medicamentos, alcohol u otros agentes potenciales de daño".

APOSTAR POR LA PREVENCIÓN

Mantener una dieta balanceada, un peso saludable y evitar alcohol y drogas; realizar ejercicio físico regularmente y cuidar las horas de descanso y sueño son parte de las medidas de prevención que recomiendan los especialistas a la población para evitar padecer patologías como la depresión.

Para el Dr. Alberto Salas también es importante "mantener nuestros cerebros en forma, para esto sirven muchas cosas distintas, como tener una vida social activa, leer, estudiar, en general cualquier actividad que nos desafíe a nuevos aprendizajes".

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

NUTRASALUD
Centro de Salud y Nutrición Integral

Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA

Juan Antonio Ríos SUR 551
(A pasos de Balmaceda y Huanhuai)
www.nutricionentretenida.cl
CONSULTAS: Fonos 2 663125 - 2 662466 - 94943746

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

Dr. Ignacio Cáceres
Especialista certificado

Cirugía Bucal
Rehabilitación Oral
Implantología Dentomaxilar

Facilidades de pago

Henríquez 405 Coqbo. - oficina 11 - Centro materno infantil Nieme
doctor.caceres.i@gmail.com - Cel: +569 62381491

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

N&S Centro Dental La Serena Clínicas

URGENCIAS DENTALES

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

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

Bella Serena
A la altura de tu bienestar integral

Tratamientos Reductivos
únicos en La Serena.

Cabina de Infrarrojo 1 prueba gratis.

Dirección San Andrés 1501, El Milagro II,
La Serena - Fonos: 51-2290408 y 51-2296814
A la altura del Banco Santander "Cerro Grande"

DR. JORGE RAMIREZ GOVEA

Dieta Proteinada

OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS
DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO

www.dietaproteinada.cl

BORGÑO 409 PISO 2 COQUIMBO
CENTRO MEDICO "LOS OLIVOS" - FONO 2-321214

AV. EL SANTO 1506 - LA SERENA - MIESPACIO CLINICO
TEL: 051-2529312 CEL +569 68443978



Por: Pilar Baeza Carvajal

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

BioNeuroEmoción, un método integrador generador conciencia

→ Un cambio neurológico, que produce un cambio biológico a través de la emoción.

La BioNeuroEmoción (BNE), es un método que nace desde Claude Sabbah - Doctorado en Medicina diplomado por las facultades de Marsella y de París- luego de los estudios y preparación de Enric Corbera- Licenciado en Psicología, nace la BioNeuroEmoción. Este método integra nuevas metodologías que permiten que el cliente o consultante sea capaz de trabajar con sus propios programas, con los que funcionan en su vida cotidiana para transformarlos. Es importante mencionar que no se trata a la persona como paciente, sino como cliente o consultante, ya que un paciente es pasivo por definición y está a merced de lo que ocurre a fuera de él. Al pasar a ser cliente o consultante, se mantiene activo, toma decisiones y las lleva a cabo; así mismo es capaz de reconocer sus propios recursos, los cua-

les permiten interpretar y reinterpretar lo que ocurre en el exterior, y por lo tanto vivir todas sus experiencias de manera diferente.

Los programas o patrones que dirigen nuestra existencia pueden haber sido aprendidos a lo largo de nuestra vida cronológica gracias a un entorno determinado, y también pueden haber sido codificados dentro del útero materno, o incluso heredados de nuestros ancestros; de modo que se hace hincapié en estudiar el árbol genealógico del cliente, también conocido como el transgeneracional. De manera que podemos cambiar estos programas,



obteniendo la libertad necesaria para ser fieles a nosotros mismos y hacer lo que realmente queremos. Esto también se expresa en la desaparición de nuestros síntomas físicos y de las circunstancias problemáticas de nuestra vida.

El método BNE, considera que la enfermedad es un mecanismo de adaptación biológica que afecta al individuo, a su familia y al contexto social y que sustenta con

programas que están en nuestro inconsciente, algunos de los cuales se transmiten transgeneracionalmente a partir de los canales de socialización como: la familia, la educación, los medios de difusión, la religión, etc. De esta manera, las actitudes, las creencias y los valores que favorecen el modo de pensar, sentir y actuar de las personas se perpetúan de generación en generación.

La BNE, no es una terapia,

sino un método integrador humano y holístico. Emplea diversas técnicas humanistas para acompañar a la persona en la detección y resolución de sus conflictos emocionales. Es un método que estimula el -Desaprendizaje- posibilitando por la plasticidad neuronal, tan fundamental en el ser humano. Este desaprendizaje nos permite liberarnos de programas limitantes de cualquier tipo: familiar, genéticos o simplemente

heredados. De esta manera conseguimos escribir, y reescribir un nuevo guion para nuestra vida, con conductas y percepciones integradas como un todo - es decir, de principio a fin- y más coherente con nuestras emociones. Se trata en definitiva, de tomar conciencia para poder vivir en coherencia y mirar todo lo que nos rodea como una proyección de nuestra propia mente, sabiendo que lo que percibimos es un producto de nuevos paradigmas. "Con todo lo que hemos expresado, desde el reaprendizaje y el estudio de nuestro árbol genealógico, invitamos a todas las mujeres que deseen sanar su útero luego de la pérdida de un hijo-a que no logró nacer, a mujeres que anhelan tener hijos y no logren ese proyecto familiar y finalmente mujeres que no puedan concretar proyectos de vida".

Fuente libro: Tratado de BioNeuroEmoción, Enric Corbera/ Montserrat Batlló

Pilar Baeza Carvajal
Directora y Conferencista en
Convivencia Escolar
Círculos Integrativos.
Mediadora y Docente.
Fono: +56975200430
(Wsp)

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA
Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional

Enfermedades Agudas y Crónicas
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming
Fono: (051) 2224117 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

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

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

CENTRO MEDICO MEGADENT PLUS
Avenida Estadio 1978 Segundo Piso
Martes, Jueves y Viernes 09:00 a 12:30 hrs. - Fono: 051-2-561783

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

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

IS
imagensALUD
Pasión por Mejorar

IMAGENOLOGIA

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

COQUIMBO
Fono: 051-2322831
LA SERENA 051-2490644

Venta de Bonos Electrónicos
FONASA / ISAPRES / PARTICULARES / CONVENIOS

Odontología Avanzada Sonríe

UNA SOLUCIÓN AVANZADA A SU SONRISA
Profesionales, tecnología y atención personalizada

Servicios:

- Diseño de sonrisas.
- Extracciones dentales sin dolor.
- Tratamiento de conducto.
- Implantes de titanio y coronas cerámicas.
- Tapaduras.
- Placas fijas y removibles.
- Frenillos metálicos e invisibles.

ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR

COQUIMBO: Aldunate 1459, oficina 10.
Fono: 051-2549136

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

www.odontologiaavanzadasonrie.cl
odavanzadas@gmail.com

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA