



Déjate mimar

➔ El embarazo supone cambios importantes en la piel y el cabello de la mujer, atenuarlos e incluso impedir que aparezcan es posible, solo hay que dejarse mimar.

➔ - Durante el embarazo no se pueden utilizar productos muy agresivos para la piel y, en lugar de productos despigmentantes, se utilizan líneas blanqueantes.

Por: Inmaculada Tapia
EFE

Prevenir, cuidarse y escuchar a los expertos son palabras claves cuando llega el embarazo. Las hormonas se disparan o se duermen, según se mire, y la piel sufre, se agrieta o se llena de manchas; el pelo se cae y pierde su brillo. A todo ello, hay que ponerle freno.

Mónica Collell, asesora técnica de producto de Mesoestetic, asegura que el principal problema al que se enfrenta una mujer embarazada son las manchas en frente, mejillas y labio superior, "por una cuestión puramente hormonal".

Los cloasmas son las manchas típicas del embarazo, comenta Collell, también llamadas "manchas de paño" y recomienda la "prevención" como la solución más efectiva durante esa etapa.

Indica que la aparición de manchas no tiene que ver con la exposición al sol, "afecta la influencia de radiación diaria", una alteración que también

se produce durante los embarazos de otoño e invierno.

LÍNEAS BLANQUEANTES.

Durante el embarazo no se pueden utilizar productos muy agresivos para la piel, y en lugar de productos despigmentantes, se utilizan líneas blanqueantes "que frenan la actividad de los melanocitos", por lo que recomienda, Cosmelan, un tratamiento "que paraliza la producción de melanina, durante un largo periodo de tiempo, además de extremar la protección solar".

También indica esta experta que es recomendable utilizar productos que no generen "descamación ni sean agresivos para la piel, que uniformen su tonalidad y le den luminosidad".

Advierte que las manchas del embarazo no se eliminan por completo, pueden volver a aparecer "cuando nos exponemos al sol. Pero, aunque no las erradicamos, las vamos frenando".

PÉRDIDA DE HIDRATACIÓN.

"La continuidad- explica Collell- es lo que da el éxito del tratamiento. La deshidratación es también un síntoma común, por lo que en el embarazo se deben utilizar productos que sustituyan el manto epidérmico natural".

Para la experta "es importante la utilización de un producto continuamente para que se vaya formando esta película sustitutiva de la propia".

"Durante el embarazo, la piel se vuelve diferente y tiene una fuerte pérdida de hidratación, una circunstancia que, junto a las manchas y la pérdida de pelo, afecta al 90% de las mujeres en esta etapa de su vida", argumenta la responsable de Mesoestetic.

PIEL SIN IMPUREZAS.

Eliminar las impurezas del rostro es una de las prioridades de la firma Mama Mio, con un suave limpiador que equilibra, suaviza y calma la piel, con una base de ácido láctico, extracto de árbol de té y té verde.

Para evitar los senos hincha-

dos y doloridos incluyen una crema extracto de hoja de col verde, para calmar el dolor, la coenzima Q10 para estimular la producción de colágeno y aceites Omega, para reponer los ácidos grasos esenciales que la piel pierde de forma natural.

LÍNEA NIGRA Y SURIMI.

Andrea Linati, consultora del portal Disfrutatuembarazo.com de Isdin, explica que es muy importante cuidar la piel esos nueve meses, pues “en esa etapa en la que se experimentan tantos cambios, es fácil distorsionar la imagen que se tiene de uno mismo”.

La dermatóloga Victoria Lezcano, de Isdin, indica que el cloasma también puede formarse en torno a los senos y en la parte inferior del abdomen, “la denominada línea nigra” -desde el ombligo hasta el hueso púbico-, e incide en el uso del fotoprotector para evitar todas ellas.

La carencia de componentes bioquímicos como el hierro, aminoácidos y vitaminas, pueden llevar a una pérdida y afinamiento del cabello hasta cuatro meses después del parto.

“Utilizar productos especí-



El embarazo supone cambios importantes en la piel y el cabello de la mujer

Mónica Collell, asesora técnica de producto de Mesoesthetic, asegura que el principal problema al que se enfrenta una mujer embarazada son las machas en frente, mejillas y labio superior.

Las uñas también se tornan frágiles y quebradizas a partir del tercer mes de embarazo. Alimentos como el queso, la soja, plátanos y huevos, ricos en biotina, “paliarán estas alteraciones”, apunta la dermatóloga Victoria Lezcano.

ficamente desarrollados con melatonina, ginkgo biloba y biotina, crearán un microambiente protector del folículo piloso, estimularán la repoblación de nuevos cabellos y fortalecerán su estructura”, aconseja la dermatóloga.

Anthony Llobet, estilista de TRESemé España, asegura que todas las mujeres notan cambios en su pelo durante el embarazo. “Los niveles de estrógeno suben y hacen que el pelo crezca durante más

tiempo”, y añade que, según su experiencia, “algunas melenas ganan en densidad. Muchas mujeres notan que su pelo tiene más brillo y su textura cambia”.

Aunque algunos médicos desaconsejan utilizar tintes durante los tres primeros meses de embarazo, Llobet advierte que hay también otros estudios y muchos expertos “noten que haya un efecto directo que amenace al feto durante el embarazo si se utilizan”.

Las uñas también se tornan frágiles y quebradizas a partir del tercer mes de embarazo. Alimentos como el queso, la soja, plátanos y huevos, ricos en biotina “paliarán estas alteraciones”, apunta la dermatóloga Victoria Lezcano.

Uno de los especialistas en nutrición de Krissia, Jaime Caballero, recomienda el surimi como alimento esencial para satisfacer las necesidades alimenticias de embarazadas y lactantes por su “alto valor biológico”.

El surimi, asegura Caballero, contiene aminoácidos y ácidos grasos esenciales que “contribuyen al desarrollo normal del cerebro y los ojos del feto y del lactante alimentado con leche materna”.

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

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

THOMAS JEFFERSON 1550
(Huanhualí / Larrain Alcalde)
FONO : (051) 2524385
www.ortodonciamoderna.cl

Lo más nuevo en tecnología

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

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

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

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

cliniestética
CUIDADO DE TU BELLEZA

Rejuvenecimiento facial rostro completo: Botox + Ac. Hialurónico
\$250.000

Amunategui #489, edificio Portal Amunategui, oficina 304. La Serena - Fono +56 9 62381491
www.cliniestetica.cl

Por: UCN

Conseguir un título profesional, ser independiente, salir de vacaciones y pasar momentos agradables con los amigos son algunas de las razones por las cuales las mujeres, en la actualidad, postergan su maternidad.

Hace algunos años, ser madre, casarse y formar una familia a los veintitantos era lo común entre las mujeres. El acceso a mayores posiciones dentro de la sociedad permitió que la escala de prioridades cambiara para dar paso a otro tipo de procesos los que sin duda, han atraído a muchas féminas que en la actualidad dejaron atrás el concepto de 'mujer-madre', para llevar por un momento más extenso su rol como profesionales.

Pese a que nuestro país cuenta con una de las menores tasas de participación laboral femenina en el mundo, las chilenas de hoy son más autónomas económicamente y su participación ha crecido 15 puntos en los últimos 30 años. Como consecuencia, se está modificando la familia tal como la conocemos y, por ende, la sociedad. La mujer actual es la que más consume. La que más viaja. La que más vive. Pero ya no tiene tantos hijos como antes.

Según cifras del Instituto Nacional de estadísticas (INE), en el Censo de 2002 las mujeres mayores de 15 años que no tenían hijos representaban el 22,7% del total (1.228.569). Diez años más tarde, en la Encuesta Casen 2013, subieron a 1.867.027, el 25,8% del total.

Por lo tanto, se presenta un aumento de 638.458 mujeres sin hijos más en 2013, lo que representa un crecimiento del 13,7% en la proporción de mujeres pertenecientes a este grupo.

Para el sociólogo de la Universidad Católica del Norte, Sergio Murga, el aumento en el porcentaje de mujeres que no tiene hijos estaría relacionado con el nuevo rol que adquirió la mujer dentro de la sociedad en la que nos encontramos inmersos, donde hace ya varios años, ésta se ha empoderado y ha decidido



Mujeres chilenas continúan optando por retrasar la maternidad

➔ Durante la última década, el índice de mujeres de nuestro país que no tienen hijos aumentó en un 13,7%. Sociólogo de la UCN entrega algunas explicaciones en torno a este incremento.

ingresar al campo laboral en busca de mejores condiciones de vida.

“Nos encontramos con una mujer que ingresó a la universidad, que busca desarrollarse profesionalmente y que al embarazarse se ve obligada a quedarse en la casa cuidando niños porque no tiene más opciones, por lo tanto, hoy las mujeres optan por postergar la maternidad”.

Sin embargo, Murga aclara que “este hecho no significa que no tenga una relación de

LA CIFRA

13,7%

Aumentó, en la última década, el porcentaje de mujeres chilenas que no tienen hijos.

pareja o que no se case, sino que simplemente dentro de las opciones que tiene prefiere una vida profesional”.

De acuerdo a lo que indicó el especialista, el crecimiento en el porcentaje de mujeres sin hijos da cuenta, además, de un cambio en el patrón de comportamiento de las chilenas. “Cuando la mujer tiene que decidir entre trabajar y dedicarse a una familia entiende que ambas opciones no son compatibles, si ella pudiera conciliar, si le diéramos las opciones

laborales para armonizar trabajo y maternidad, lo más probable es que este índice baje”.

El sociólogo de la UCN explicó que de acuerdo a los resultados obtenidos en estudios realizados, una vez al año, por el instituto norteamericano “Great Place to Work”, “las mujeres aparecen privilegiando determinadas empresas que han procurado atender a sus profesionales dándoles algunos beneficios adicionales para que puedan desarrollar su maternidad y su parte profesional simultáneamente”.

Agrega que “este hecho aparece como algo excepcional siendo que, a mi juicio, debería estar normado en nuestra sociedad y en cada empresa pública o privada

del país”.

Murga es enfático en señalar que para muchas mujeres, sobre todo para las jóvenes profesionales, “la maternidad se transforma en un problema, ya que no tienen más opciones y, en muchos casos, deben optar exclusivamente por lo laboral dejando de lado sus roles de madres. No es una opción, como sociedad las estamos impulsando a ello y, sin embargo, a los hombres les permitimos estar en todo. Lo que debiésemos hacer es cambiar el régimen y hacerlo más flexible para que la mujer pueda sacar a delante sus dos roles”.

Lamentablemente, para Sergio Murga aún tenemos resabios de una cultura absolutamente machista “y refleja que todavía no tenemos una relación simétrica con la mujer sino por el contrario, muy asimétrica y desequilibrada, no estamos en igualdad de condiciones y las mujeres están optando por trabajar, por sobre su maternidad, porque nosotros les estamos imponiendo eso”.

Entonces, ¿qué ocurrirá en el largo plazo? Para el sociólogo de la UCN la tendencia seguirá en aumento, aunque los índices se podrían reducir de manera significativa si “se tuviese una política de Estado reflejada en políticas públicas tendiente a equilibrar los roles entre hombres y mujeres. Basta con mirar hacia sociedades más desarrolladas, ahí nos encontramos con que la maternidad es un privilegio, por lo tanto, cuando le permitamos a la mujer ser madre y profesional compatibilizando ambas actividades, sin que la cuestionemos, este índice podría bajar”.

Finalmente, el especialista sostuvo que “esta es una sociedad cambiante, lo importante está, a mi juicio, en que administremos bien los cambios pero desde la perspectiva igualitaria. Permitámosle a la mujer que se desarrolle plenamente en el ámbito materno, familiar y laboral”.

Universidad Católica del Norte -Sede Coquimbo
Departamento de Comunicaciones, Extensión y Admisión

La dieta del jamón y vino tinto

➔ El jamón ibérico y el vino tinto, dos componentes estrella de la gastronomía mediterránea, pueden ser grandes aliados para perder los kilos de más acumulados durante la época fría, reforzando la salud del corazón y alegrando el paladar.

Por: Ricardo Segura
EFE

Cuando deseas exponer más partes de nuestro cuerpo y más centímetros de piel, al aire libre, la mayoría queremos lucir una buena silueta.

Una de las ecuaciones para recuperar la figura y desprenderse del exceso de peso acumulado el Vino + Jamón = + Salud y - Sobre peso, es decir que consumiendo estos alimentos se gana en salud y se pierde peso si se toman con moderación, regularidad y control, de acuerdo al Instituto Médico Europeo de Obesidad, IMEO.

“El vino tinto y el jamón ibérico son dos alimentos muy presentes en el modo de vida mediterráneo en sus aspecto social y gastronómico y podrían ser dos abanderados de la buena alimentación, junto a otros alimentos como las legumbres, las frutas, las verduras y los productos del mar”, según Rubén Bravo, experto

en Nutrición del IMEO (www.imeoobesidad.com).

HOMBRES, DOS COPAS, LA MUJER UNA.

Bravo, autor de la ‘Dieta del Vino y el Jamón’ (DVJ), que está centrada en esos dos ingredientes, opina que son claves, por sus beneficios para la salud de los sistemas circulatorio y nervioso, su aporte nutritivo y su contribución al control del peso.

La DVJ dura 4 semanas y permite una pérdida aproximada de peso de entre 4 y 6 kilos, dependiendo de la composición corporal, sexo y actividad física de la persona que la siga. Puede descargarse de forma gratuita y, como muestra, se ofrecen los menús diarios para 7 días, desde la web el IMEO (www.imeoobesidad.com/dietadelvinoeljamon.php).

Independientemente de que siga la DVJ, de acuerdo a Bravo, “muchas personas pueden beneficiar su salud y silueta, simplemente incor-



FOTOS: IMEO

El jamón ibérico de bellota, en su justa medida, es un buen aliado para la salud.

porando el jamón ibérico y el vino tinto, de forma regular y moderada, a su alimentación del día a día”.

“Las recomendaciones sobre el consumo del vino tinto son muy diversas entre unos estudios y otros, pero un buen equilibrio es tomar dos copas diarias distribuidas en ingestas diferentes para los

hombres, y una copa, a ser posible en la hora de la cena, en el caso de las mujeres”, explica este experto a Efe.

En cuanto al jamón ibérico, para Bravo son recomendables unos 120 gramos diarios, tanto para hombres como para mujeres, distribuidos en desayuno y cena, y unos 150 gramos diarios para quienes

practiquen deporte.

De acuerdo a este profesional, estos alimentos ofrecen, por separado, una ayuda frente a varias patologías gracias a su composición y, si están juntos en la alimentación, “su potencial terapéutico aumenta, por ejemplo frente a las dolencias cardiovasculares y porque

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

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



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: fcoparada@yahoo.com



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



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

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



“Usted puede decirle adiós a sus lentes”

Cirugía Refractiva Lasik

**CENTRO OFTALMOLOGICO
LASIK IV REGION**

Clinica Elqui
Av. El Santo 1475,
La Serena.

51 - 2 563 019
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl



El vino tinto y el jamón ibérico de bellota, una buena pareja para nuestra salud.

El vino, zumo de la uva, contiene elementos sanos que, junto con una dieta específica y un buen jamón, pueden ponernos el cuerpo a tono para toda actividad.



Rubén Bravo creador de la Dieta del Vino y el Jamón.

son unos “multivitamínicos reconstituyentes”, que benefician el organismo por diferentes vías”, indica el dietista.

EL VINO TIENE QUE SER TINTO.

“Por eso no es de extrañar que sean dos alimentos recomendados frecuentemente por endocrinólogos, cardiólogos y expertos en nutrición, a aquellos pacientes que padecen enfermedades del corazón o tienen cierto riesgo de padecerlas”, recalca. “El vino tiene que ser tinto, ya que la potencia terapéutica del resveratrol y los taninos, dos compuestos saludables de la uva, se encuentra principalmente en la piel de esta fruta, y en el vino tinto la maceración en su proceso de elaboración se realiza con la uva completa”, según Bravo. En cuanto a la calidad del vino, su añada o sus características organolépticas, para este experto “es suficiente con elegir vinos de calidad media,

ya sean jóvenes, reserva o gran reserva, si cuenta con denominación de origen aún mejor, pues estará asegurada su calidad en todo el proceso de elaboración y embotellado”. En cuanto al jamón, para Bravo es indispensable que sea ibérico, preferiblemente, ‘de bellota’, pues su contenido en polifenoles, compuestos antioxidantes y antiinflamatorios, es superior en esta variedad y posee un mejor perfil de grasas saludables. Este especialista destaca que “un reciente estudio del Hospital Ramón y Cajal, de Madrid (España) concluye que el consumo moderado, regular y controlado de jamón ibérico tiene efectos beneficiosos en la salud cardiovascular”. Bravo recomienda tomar el vino tinto al menos en la cena, pues “actúa a favor del sueño reparador y el reposo profundo, al producir una

ligera disminución de la presión arterial y de la actividad del sistema nervioso central, aportando una leve cantidad de melatonina, neurotransmisor involucrado en el sueño profundo”. Por otro lado, Bravo señala que su DVJ propone “un desayuno completo, saludable y contundente, que podemos incorporar a nuestros desayunos diarios, eligiendo el jamón ibérico como protagonista”. “Una rebanada de pan integral, con un poco de tomate triturado o entero, un chorrito de aceite de oliva extra, y unos 50 gramos de jamón ibérico”, son una buena propuesta, para este experto. Por otra parte, “el jamón ibérico se puede añadir de forma habitual como ‘pico-teo’ o aperitivo en las cenas, una costumbre que se observa cada vez en las personas muy ocupadas y con falta de tiempo preparar platos más elaborados”, finaliza.

Dieta del Genotipo - Auriculoterapia - Niños y Adultos

Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA

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

CENTRO 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 **Casandra Parvex.**
- 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

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

Parentalis
Centro de apoyo a la familia y a la educación

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

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

MASAJES / GEMOTERAPIA / REIKI / ELECTROACUPUNTURA / YOGA / PROGRAMA DE ARMONIZACION NATURAL ANTIESTRÉS

BAÑOS A VAPOR TERAPÉUTICOS
(LAVADO DE SANGRE)

REGALA DIFERENTE CON NUESTRA GIFT CARD

AYEL
Tiempo de Armonizar

ayelcentro@gmail.com / 90024903 / www.ayel.cl

¿Qué causa los dolores de cabeza?

Por: Dra Alisa

Para muchos un dolor de cabeza es simplemente un dolor de cabeza, pero, aunque la mayoría no causan problemas serios, algunos pueden poner en peligro la vida y requieren tratamiento de emergencia. Otros, aunque no necesitan que te vayas corriendo a urgencias, si necesitan que visites a un médico, de preferencia especializado en dolores de cabeza. Sólo determinando la causa se puede encontrar la solución. Sigue leyendo para que aprendas más acerca de la variedad de causas.

Las personas que padecen dolores de cabeza, a menudo, se sienten desesperados porque no encuentran la solución a su problema, escuchan consejos de amigos, familiares o compañeros de trabajo que sufren de lo mismo o que conocen a alguien que tienen remedios que "les sirvieron a ellos". También suele ocurrir, que toman el medicamento que les indica su médico, pero que si no sienten el alivio que esperaban de inmediato, aumentan la dosis sin consultarlo. Ten precaución.

No es fácil describir el dolor de cabeza pues puede variar en intensidad: desde un dolor pasajero hasta una explosión agonizante. Te puede doler desde un sitio muy específico hasta varios lugares, incluyendo una red de nervios que están en todo el cuero cabelludo. Y para tratar el dolor de cabeza, es importante determinar la causa, algunos dolores de cabeza pueden requerir que vayas a una sala de emergencia y los dolores crónicos pueden ser algo sencillo como debidos a falta de sueño, o algo más importante, como debido a un tumor. Por eso, idealmente, cuando el dolor de cabeza es recurrente, deberías ir con un médico que, de preferencia, tenga experiencia en el tratamiento de dolores de cabeza para que determine la causa y te de un tratamiento.

Algunas de las causas de los dolores de cabeza incluyen:

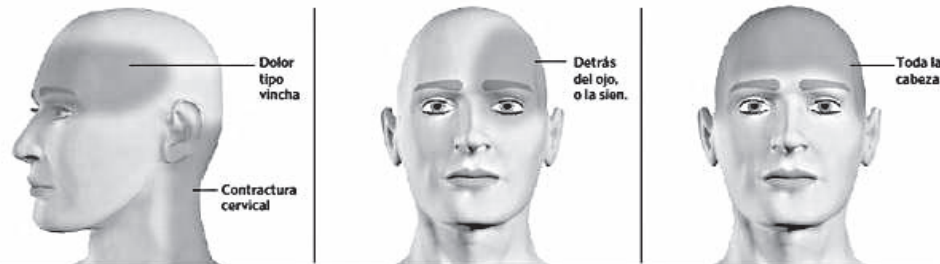
1 Accesorios del pelo: Cuando usas colitas muy apretadas, trenzas, diademas, bandas, incluso cuando usas gorras muy apretada, eso causa tensión que puede desencadenar un dolor de cabeza. Soltarte el pelo o aflojar la gorra puede darte alivio instantáneo.

2 Helado: Conocido como el "brain freeze". Dolor de cabeza

3 Las personas que padecen dolores de cabeza, a menudo, se sienten desesperados porque no encuentran la solución a su problema, escuchan consejos de amigos, familiares o compañeros de trabajo que sufren de lo mismo o que conocen a alguien que tienen remedios que "les sirvieron a ellos". También suele ocurrir, que toman el medicamento que les indica su médico, pero que si no sienten el alivio que esperaban de inmediato, aumentan la dosis sin consultarlo. Ten precaución.

Un mal de muchos

Los dolores de cabeza o cefaleas se originan en estructuras vecinas al cerebro que, al verse comprometidas, desencadenan el dolor. Su intensidad es variable y, dependiendo de las causas y la frecuencia, varía la gravedad del cuadro.



CEFALEAS MAS COMUNES	DE TIPO TENSIONAL	MIGRAÑA	POR ABUSO DE FARMACOS
Tipo de dolor	Opresivo tirante (no pulsa), bilateral.	Pulsátil, unilateral (el lado del dolor, varía)	Crónico y molesto.
Duración del ataque	30 minutos a una semana.	4 a 72 hs	24 horas
Frecuencia	Variable	Variable	Frecuente
Tipo de paciente	Ansiosos, deprimidos, con conflicto emocional.	Es más común en las mujeres.	Es más común en las mujeres.
Síntomas asociados	A diferencia de la migraña: • Generalmente sin náuseas y/o vómitos. • Molestan las luces o los sonidos pero no ambos. • No se agrava con la actividad física de rutina.	• Náuseas y/o vómitos. • Molestan las luces y/o sonidos fuertes. • Se agrava con la actividad física. • Aura (puede no presentarse): es un cuadro que antecede al dolor, con fenómenos visuales, trastornos del habla, cambios en la sensibilidad en miembros.	• Náuseas y vómitos • Es un dolor opresivo y sordo, que afecta generalmente a toda la cabeza.
Posibles desencadenantes	• Fatiga, cansancio, falta de sueño. • Insuficiente actividad física. • Mala postura. • Estrés emocional.	• Alimentos: quesos, chocolate, embutidos, vino tinto, conservas, cafeína, alcohol. • Cambios en los ritmos de sueño. • Estrés • Algunos medicamentos. • Período menstrual.	• El consumo excesivo de ciertos fármacos. • Por automedicación. • Se puede instalar después de tomar medicamentos durante más de 10 años para tratar otras cefaleas.

PORCENTAJES DE CADA TIPO EN LA POBLACION MUNDIAL



por helado es provocado por tomar o comer algo muy frío. Cuando el helado toca la superficie de tu boca, el frío causa una reacción en los vasos sanguíneos de tu cabeza, contrayéndolos. Esto, en algunas personas, provoca señales de dolor, causando un dolor de cabeza. Los dolores de cabeza por helado normalmente desaparecen en unos minutos. Puedes prevenirlos comiendo las cosas frías más despacio, y puedes ayudar a que mejore el dolor más rápidamente poniendo presión con tu lengua en tu paladar.

3 Síndrome de abstinencia de café: El beber café en exceso podría provocarte un dolor de cabeza, pero es todavía más común, que la abstinencia del mismo puede provocar dolor de cabeza. Si estás acostumbrado a tomar una taza de café en un horario determinado y no lo haces, podrías desarrollar un dolor de cabeza. Esto sucede porque cuando tu cuerpo está acostumbrado a cierto nivel de cafeína y lo discontinúas de golpe, eso provoca el dolor. Si vas a dejar de tomar café, debes hacerlo gradualmente.

4 Alergias: Si las alergias hacen que tus senos paranasales se congestionen y se inflamen, podrías desarrollar un dolor de cabeza en la cara, que a menudo se siente en la frente, el puente

de la nariz, o en los pómulos.

5 Deshidratación: Los dolores de cabeza por deshidratación son muy comunes y puede ocurrir antes de que te des cuenta que tienes sed!!! Puedes prevenirlos tomando mucho agua, comiendo frutas frescas y vegetales. Recuerda que debes aumentar tu consumo de líquidos cuando haga mucho calor, cuando haces ejercicio y si tienes alguna enfermedad con fiebre, con diarrea y/o vómito.

6 Viajes: El dolor de cabeza después de un viaje muy largo no sólo puede ser por el jet lag. También puede ser debido a:

Estrés en la preparación del viaje
Niveles de oxígeno bajos (debido a cambios en la altitud)

Deshidratación durante el vuelo.
Bebe agua durante tu vuelo y evita las bebidas alcohólicas.

7 Olores fuertes: En las personas sensibles, los olores fuertes podrían causar dolor de cabeza. No se conoce de cierto la causa, pero quizá los nervios de la nariz estimulen a los nervios del cerebro que se asocian con los dolores de cabeza.

Entre los olores que podrían causar

dolores de cabeza están:

Perfumes muy fuertes
Pintura
Algunas flores
Solventes
Humo de cigarro
Productos de limpieza

Si ya identificaste qué puede provocarte el dolor, evita ese producto. Usa productos sin olor!

8 Inactividad: aunque mucho ejercicio puede provocar dolores de cabeza en algunas personas, un estudio realizado en Suecia demostró que las personas sedentarias son más propensas a tener dolores de cabeza.

9 Malas posturas: checa bien tu postura si padeces de dolores de cabeza. Por ejemplo: si recargas el teléfono entre tu hombro y el cuello (evita hacerlo), si te sientas con los hombros caídos hacia tu escritorio ya que encorvas los hombros y aumentas la tensión de los músculos del cuello que causa dolor de cabeza.

Procura mejorar tu postura parándote derecho con los hombros relajados. Mantén tu cabeza hacia atrás con el cuello derecho y tu mentón alineado con el piso.

10 Abuso de medicamentos: Aunque el ibuprofeno, la aspirina o el naproxeno podrían ser muy efectivos para quitar el dolor de cabeza, cuando se toman de vez en cuando, si se abusa de ellos, si se toman más de 2 o 3 veces a la semana o más, pueden provocar "dolores de cabeza de rebote" que ocurren cuando se deja de tomar ese medicamento. O sea, el dolor mejora al tomarlo y regresa cuando pasa el efecto.

11 El clima: Un cambio de clima sorprendentemente puede causar dolor de cabeza. El aumento significativo en la temperatura o su descenso, especialmente antes de la lluvia, puede provocarlos en algunas personas. Podrías llevar un diario para poder encontrar los patrones de tus dolores de cabeza y ver si los tuyos son causados por el clima.

12 Fumar: no sólo puede provocar dolor de cabeza en los fumadores sino también en la gente a su alrededor. Si fumas ¡Deja de fumar!

Desde luego hay otras causas para los dolores de cabeza algunas muy comunes:

El dolor de cabeza por tensión que representa el 90% de todos los dolores de cabeza, el de la migraña, el de hipertensión, la cefalea en brotes o en racimos (llamada cluster headache en inglés), el de un accidente cerebrovascular o apoplejía (que puede ser isquémico, una hemorragia, una embolia o una trombosis), el dolor de cabeza relacionado al sexo, el relacionado al azúcar bajo, al causado por aneurismas del cerebro, al causado por infecciones (como encefalitis entre otras), por trauma, por glaucoma, por envenenamiento de bióxido de carbón, etc. Como vez, varios de estos dolores de cabeza pueden ser muy serios, pueden llegar a causar la muerte. Por eso, es importante que si es severo (especialmente si tienes rigidez de cuello, fiebre, convulsiones, vómito si se asoció a trauma) que vayas a una sala de emergencia y si es persistente o tienes 2 o más dolores de cabeza a la semana, que consultes a tu médico o a un neurólogo.

Aunque un dolor de cabeza pueda parecer algo inocente, presta atención a lo que mencioné. Si sea agudo, si se asocia a otros síntomas, si se presenta 2 veces a la semana o más, necesitas atención médica, idealmente de un médico con experiencia en dolores de cabeza. El especialista es el neurólogo.

Por: Clínica MiEspacio

Historia de la terapia celular

La Terapia Celular o Terapia de Células Madre es el proceso por el que se introducen al organismo nuevas células madre o de un tejido u órgano específico buscando un efecto de regeneración y revitalización general o para tratar alguna enfermedad. El proceso de toda Terapia Celular inicia con la selección de las células madre o de órganos específicos.

El uso de las Células Madre no es nada nuevo en el mundo de la ciencia, aun que para nuestros países parece serlo. La historia sobre la utilización exitosa de la terapia celular se remonta al año 1931. Desde entonces, muchas celebridades mundiales de la política, artistas, famosos deportistas, empresarios miembros de la realeza, etc. se han beneficiado de la Terapia Celular y las células madre.

En la Terapia Celular, estas células madre jóvenes y vigorosas con su fuerza de vida energizante todavía activa, son aplicadas en un ser humano ya sea con fines de rejuvenecimiento o para tratamiento de enfermedades crónicas.

Debido a que las células madre fetales de placenta no contienen antígenos, éstas no son reconocidas como extrañas por el cuerpo humano. De acuerdo a la teoría del doctor Niehans, éstas circulan



células del hígado van hacia el hígado, las células sexuales van los órganos sexuales, las células del corazón van hacia el corazón, etc.). Estas células jóvenes tienen una función específica del órgano pero no de especies específicas, imprimen su vigor en las células viejas, agotadas y degeneradas, estimulando de su función con una eficiencia renovada. Luego como consecuencia, los órganos a su vez retienen el vigor y vitalidad.

La terapia celular produce una revitalización y rejuvenecimiento general del cuerpo, mantenimiento de la salud y extensión de la vida, estimula efectivamente la células de los sistemas de órganos específicos relacionados con la obesidad, artritis, fatiga crónica, asma, enfermedades degenerativas del cerebro, osteoporosis, alteración de la circulación, disfunción sexual, impotencia masculina, diabetes mellitus, alteración hormonal, erupción en la piel y muchas otras enfermedades metabólicas. En cuanto a lo estético, la piel de tanto de cara y cuerpo se verá más joven y saludable en cuanto a las texturas y colores se refiere, su cuerpo estará en forma y será más flexible.

Diversos especialistas de la medicina en prestigiosos centros a nivel mundial

coinciden al señalar que los resultados más importantes del uso de la terapia celular son la revitalización del sistema inmunológico humano y los mecanismos de defensa. Cuando ocurren daños en las células que forman varios tejidos y órganos relacionados con el sistema inmune (tanto del proceso del envejecimiento como la contaminación ambiental), el cuerpo va perdiendo las defensas contra invasiones degenerativas externas e internas. El daño en los órganos del sistema inmune puede ser revertido a través de la revitalización y regeneración con la terapia celular. Estas células nuevas, frescas y energéticas actúan rápidamente y efectivamente la estimulación de los mecanismos de defensa del cuerpo. Existen beneficios enormes en el uso de la Terapia Celular pues disminuye increíblemente como ningún otro tipo de tratamiento o producto, la velocidad del proceso de envejecimiento y ayuda a recobrar la belleza, salud, vitalidad y poder físico.

Como una muestra de sus efectos:

El Papa Pio XII fue uno de los primeros personajes que se aplicó una Terapia Celular. Fueron tan buenos los resultados que Su Santidad integró al Dr. Paul Niehans (uno de los precursores de la Terapia Celular), en la Academia de Ciencia Papal en el Vaticano, convirtiéndolo en el sucesor de Sir Alexander Fleming, el descubridor de la penicilina.

El presidente Eisenhower, el primer ministro Winston Churchill

y el General francés De Gaulle lo tomaron para mantener el poder de concentración y su resistencia física.

Al presidente Adenauer la terapia celular le proporcionó la fuerza física, lucidez mental y la energía necesaria para dirigir La República de Alemania a sus más de 90 años de edad.

Charles Chaplin en alguna ocasión expresó públicamente que el uso de la Terapia Celular lo activó para casarse y ser padre después de los 70 años de edad.

Más recientemente, personajes como las cantantes Madonna y Cher, Harrison Ford, el príncipe Alberto II de Monaco, Paul McCartney entre muchas otras celebridades internacionales se han beneficiado con el uso de células madre. En México también son varias las personalidades que públicamente han manifestado que su buen estado físico y de salud se debe al uso de terapia celular.

Explica Dra. Zarama de Clínica Miespacio, La Serena. Estos tratamientos podrían resultarnos lejanos y ajenos a nuestras posibilidades, sin embargo, los beneficios de las terapias celulares son accesibles para cualquier persona y nosotros ponemos a tu alcance los mejores productos del mundo. Te invitamos a conocer lo que pueden hacer en tu vida.

Dra Jimena Zarama
Clínica Miespacio La Serena
051-2529312

➔ La historia sobre la utilización exitosa de la terapia celular se remonta al año 1931. Desde entonces, muchas celebridades mundiales de la política, artistas, famosos deportistas, empresarios miembros de la realeza, etc

desde el lugar de la inyección hasta que son reconocidas y congregadas por el complemento humano de los órganos los cuales fueron tomados (las

Dra. Jimena Zarama
Estética & Age Management

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

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

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

La Serena · Santiago · Concepción

EN LA SERENA
AGENDE SU HORA HOY
051-252 9312

Av. El Santo 1506 - Deltas Mall Plaza La Serena
info@stemcellsgroup.cl // +56 9 6844 3978

Dr. Alberto Balut Kong

Otorrinolarigólogo y
Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

LAS ARAUCARIAS

ODONTOLOGÍA

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

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

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

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

Kinesióloga
Traumatológica - Respiratoria,
Neurokinesióloga - Programa Obesidad
Annamaria Camelio Canales

Nutricionista
Auriculoterapeuta
Programa Obesidad
Nicole Reinking Estay

Centro Integral Catalina Julia

Abraham Lincoln #1627 esquina California Fonos: (51) 2223627
(51) 2211111
(09) 82955080

annamaria.camelio@gmail.com
nutri.nreinking@gmail.com

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

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
- Pícalura gástrica laparoscópica
- Gastrectomía en manga
- Cirugía de la diabetes

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

Secretaría fono 9622 1086

Dr. Enrique Testart T.
Cirugía y Medicina Regenerativa

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

- Artritis
- Artritis Reumatoidea
- Daño Tisular
- Envejecimiento precóz
- Dolor osteo-articular
- Dolor crónico
- Patología crónica degenerativa

TECNICAS CERTIFICADAS
Cirugía - Microcirugía
Traumato-ortopedia
Regeneración Tisular Células Troncales
Implante y trasplante células madre

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
051-252 9312

Av. El Santo 1506 - Deltas Mall Plaza La Serena
info@stemcellsgroup.cl // +56 9 6844 3978

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 2218326

FONASA / ISAPRES / PARTICULARES / CONVENIOS

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
info@stemcellsgroup.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

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

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

Laboratorio Clínico SANTA MARIA

Nueva Toma de Muestras LA FLORIDA
EMILIO BELLO 934 FONOS: 2 270 636

Venta de bonos Fonasa
Resultados de exámenes por Internet

ISO 9001:2008 CERTIFICADO www.laboratoriosantamaria.cl
Registro INN 5128 Fono/Fax: 2550151 - 2550152
Balmaceda 1015 L-10, La Serena

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

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

PODOLOGÍA CLÍNICA

ESPECIALIDADES EN:
.Pie pacientes diabéticos
.Urgencias del pie (uña encarnadas)
.Callosidades dolorosas
.Micosis de las uñas del pie
.Promoción de la Salud integral del pie
.Atención personalizada
.Profesionalismo
.Puntualidad
.Rapidez y calidad

PAOLA ORTIZ CASTILLO
Registro Servicio Salud N° 2618
www.podologiaortiz.cl

SANTIAGO BALTRA N° 314 LA SERENA
Fono: 051 2 219750 - Cel: 67791005

Horario de atención:
Mañana de 9:30 a 13:00 - Tarde: 15:30 a 19:00 horas.

N&S KETHER
Salud Integral
Clinicas

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

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

Dr. JORGE SCHWEMBER
Dra. LUISA MADRID

- DEFECTOS FACIALES
- LASER ESTÉTICA
- REJUVENECIMIENTO FACIAL
- ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLÓGICA

HUANHUALÍ 735 - (51) 222 3962

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

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