



Los alimentos más eficaces para bajar el colesterol

➔ Berenjenas, frutos secos, legumbres, avena y otros granos integrales son algunos de los alimentos considerados “anticolesterol”. ➔ El exceso de colesterol entraña numerosos problemas. Es un factor de riesgo de infarto e ictus; una amenaza muy seria para la salud del corazón.



Por: EFE

Una lista elaborada por la Harvard Medical School incluye los diez alimentos considerados como los más eficaces para ayudar a bajar el colesterol. Forman parte de ella desde las nueces y el pescado azul a otros alimentos menos reconocidos como la berenjena, la avena, la okra y algunas frutas. La Fundación Española del Corazón (FEC) contribuye en el ámbito formativo e informativo con la

publicación on line de dos semanas de menús adecuados para quienes tienen hipercolesterolemia. En las distintas comidas de cada día deberían estar presentes los alimentos “aliados”, combinados con el resto de los que conforman la dieta.

Los diez alimentos “anticolesterol”

Avena, cebada y otros granos integrales, las legumbres, la berenjena y la okra, los frutos secos, los aceites vegetales

(se podría destacar el aceite de oliva), frutas como manzanas, uvas, fresas y cítricos, la soja, el pescado graso y, en caso preciso, los alimentos enriquecidos con esteroides y los suplementos de fibra se incluyen en la lista de los alimentos “anticolesterol”. El mayor interés para el consumidor es conocer los componentes de los alimentos y los modos por los que estos son capaces de reducir el colesterol plasmático y, al mismo tiempo, aprender

maneras de consumirlos, con el fin de integrarlos de forma habitual en los menús diarios.

LA AVENA. Aúna en su composición un conjunto de sustancias cuyo efecto ha demostrado la reducción de las tasas de colesterol plasmático: grasas insaturadas (no mucha cantidad, pero sí de buena calidad, como el ácido graso esencial linoleico), avenasterol, fibra y lecitina. El avenasterol es un fitosterol con capacidad de disminuir la absorción de colesterol

en el intestino, al igual que la lecitina.

IDEAS PARA CONSUMIR AVENA: la forma tradicional de comer avena es en copos, mezclada con frutas, leche o yogur. Los copos de avena sirven también para espesar cremas y purés y para dar sabor y consistencia a una sopa de verduras.

LA CEBADA. La cebada comparte con la avena su riqueza en un tipo de fibra soluble, los betaglucanos, que han demostrado ser eficaces en la reducción del colesterol-

LDL, el perjudicial. Los efectos hipocolesterolemiantes del consumo de avena o cebada como alimento han sido poco evaluados; si está más estudiado el efecto de los concentrados de betaglucano. Nuevas investigaciones se centran en el tocotrienol, una forma de vitamina E con potente efecto antioxidante, localizado en las cáscaras de los granos de cebada, avena y arroz, en este último cereal integral, es más abundante. Los ensayos clínicos con sendos compuestos

se han realizado en forma de complemento dietético, no como alimento, si bien los consumidores habituales de arroz integral, de avena y de pan integral o de salvado, se beneficiarán de estos efectos.

Ideas de platos con cebada: a la cebada en grano se le puede dar el mismo tratamiento culinario que al arroz, aunque le cuesta más cocerse. Algunas propuestas para probar este saludable cereal son una menestra de verduras salteada con cebada, en ensalada con arroz salvaje, calabacín y bonito o en sopa con lentejas.

LAS LEGUMBRES. Algunos fitoquímicos de las leguminosas están implicados de forma directa en la reducción del colesterol sérico y en la prevención de la formación de la capa de ateroma que degenera en enfermedades cardiovasculares. Las lectinas favorecen el transporte de colesterol sanguíneo y su metabolismo y reducen así el riesgo de acumulación en las paredes de las arterias. Las saponinas disminuyen la absorción de colesterol en el tracto digestivo, por lo que su aportación también es beneficiosa. Además, las legumbres tienen fibra e isoflavonas con efectos positivos demostrados

Controla tu peso

Perder kilos de más no sólo ayuda a reducir el colesterol LDL (el llamado "colesterol malo") sino que también incrementa los niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno", que ayuda a evitar que el colesterol se acumule en nuestras arterias). De nuevo, el consejo de los médicos sobre la pérdida de peso en personas con hipercolesterolemia parece insuficiente: menos de la mitad de ellos aconsejó a sus pacientes controlar el peso corporal en el estudio ENRICA. Peor aún será dejarse engañar por una dieta milagro.

La pérdida de peso requiere "muchísima motivación, tanto del paciente como del terapeuta, y formación continua. Aquí tirar la toalla no existe". Moizé, además, indica con buen criterio que la mayoría de los pacientes con exceso de peso "saben qué han de hacer, lo que no saben es cómo hacerlo con su realidad diaria, con sus valores, con sus necesidades íntimas, con sus placeres, con su estilo de vida...". Es por ello que la fórmula para tratar el exceso de peso debería estar compuesta por estos cuatro componentes.

¿Una buena dieta? Se debe, por una parte, enfatizar el consumo de hortalizas, legumbres, frutas frescas, cereales integrales (como pan integral, pasta integral, arroz integral), frutos secos y semillas. Por otra parte, conviene minimizar al máximo la ingesta de embutidos, carnes rojas, bollería, repostería, helados, aperitivos salados, postres lácteos, quesos o salsas.

en las dislipemias.

Ideas para consumir legumbres: en ensalada, en sopas, cremas, en forma de paté vegetal como el humus elaborado con garbanzos, guarnición de

carnes o pescados.

LABERENJENA, la okra y frutas como manzanas, uvas, fresas y cítricos. El efecto hipocolesterolemiante de estos vegetales se debe en parte a su aporte

de fibra, un compuesto que limita y retrasa la absorción intestinal del colesterol, al favorecer la mezcla con los ácidos biliares y que el conjunto se elimine por las heces. La okra es una hortaliza poco o nada conocida en nuestro entorno, que destaca por su riqueza en fibra soluble y mucílagos. Se come cocida, cruda en ensalada o deshidratada.

Los frutos secos, en particular las nueces. Las nueces suponen un aporte interesante de ácido alfa-linolénico, que el organismo transforma en ácidos grasos omega-3 y contiene también fitosteroles, ambos reconocidos por su papel en la reducción del colesterol.

Ideas para consumir frutos secos a diario: además de comer un puñado de nueces a diario (4-6 unidades), hay otras formas apetitosas de incorporar y alternar los frutos secos a la dieta: añadirlos a las ensaladas, a platos de arroz, pasta y cuscús, probar las cremas de untar de frutos secos (cahuete, avellana, semillas de sésamo), preparar dulces y postres que los lleven (bizcochos, magdalenas, compotas).

Los aceites vegetales, entre los que destaca el aceite de oliva. Este último es rico en ácidos grasos monoinsatura-

dos (ácido oleico), vitamina E y fitosteroles, todos ellos compuestos cardioprotectores.

IDEA SANA: disponer en la despensa siempre de una botella de aceite de oliva virgen extra, el tipo de aceite de mayor calidad nutricional, y emplear un poco cada día para aliñar las ensaladas y las verduras, acompañar al pan tostado del desayuno, etc.

La soja. El consumo habitual de soja como leguminosa (o como aceite) aporta una cantidad significativa de grasa de alta calidad nutricional-ácido linoléico y oleico, lecitina e isoflavonas con repercusiones beneficiosas para el organismo por su eficacia reductora del colesterol sérico. Las isoflavonas, en especial la genisteína, una de las más abundantes en la soja, han demostrado ejercer una acción inhibitoria de la agregación plaquetaria y una actividad antioxidante sobre las lipoproteínas de alta densidad (LDL), lo que ayuda en la disminución del colesterol plasmático.

Ideas para consumirla: la soja en grano se puede preparar hervida o guisada, como cualquier legumbre. A partir de ella se obtienen multitud de derivados como los brotes germinados de soja, la bebida de soja, el tofu, el tempeh, el

tamari o salsa de soja, el seitan -que por su aspecto se conoce como "carne vegetal"- o el miso o pasta fermentada, elaborada con las semillas de soja y que da sabor y cuerpo a sopas o cremas.

El pescadograso. Los pescados azules tienen de media unos diez g de grasa rica en ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega-3, como el DHA (docosahexaenoico) y el EPA (eicosahexaenoico), reconocidos por su capacidad para disminuir los triglicéridos plasmáticos, aumentar la vasodilatación arterial, reducir el riesgo de trombosis y la tensión arterial. Todos estos efectos se postulan como protectores de las enfermedades cardiovasculares. No obstante, su efecto sobre los niveles de LDL-colesterol y HDL-colesterol depende del tipo de paciente y de sus niveles iniciales de colesterol.

Ideas para ingerir omega-3: los expertos nutricionistas aconsejan un consumo de pescado azul fresco de dos a tres veces por semana, de 140 g por ración por persona y día. Es obligada la presencia en los menús semanales de pescados azules como las sardinas, boquerones o anchoas, atún, bonito, salmón, verdol o chicharro.

Dr. Marcos Berry
Cirujía de Obesidad

Manga gástrica
Bypass gástrico
Balón gástrico
Cirugía para Diabetes

www.marcosberry.com
Av. Estadio 1978 2do piso, Megadent
Teléfono: (562) 2561783

Camila Arriagada Palma
Nutricionista

A PARTIR DEL 30 DE JUNIO
NUEVA DIRECCIÓN NUTRASALUD
Juan Antonio Rios SUR 551

www.nutricionentretenida.cl

NUTRASALUD
Consultas: 94943746 / 051 2 663125

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

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

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

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

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION !

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

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

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

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

“ENVEJECIMIENTO SALUDABLE”

¿Como queremos llegar a nuestra vejez?

Por: MiEspacio

Envejecimiento saludable” pertenece a un ámbito semántico que ha ido creciendo ampliamente a lo largo de los últimos 40 años, desde aproximadamente los años sesenta, a la vez que se han adoptado distintos términos prácticamente sinónimos (envejecimiento con éxito, satisfactorio, óptimo, positivo, productivo, activo). La mayor parte de autores concuerdan en que, todas estas rúbricas verbales conforman un nuevo paradigma o nueva consideración de la vejez y el envejecimiento.

El envejecimiento de la población en los países de América Latina y el Caribe está en distintas etapas de desarrollo. En algunos países ya ha alcanzado niveles que desde hace bastante tiempo demandan intervenciones concretas, mientras que en otros sólo comenzará a ser evidente en el próximo decenio. Esta situación brinda una oportunidad única para

➔ Hoy en día existe La incorporación de nuevas alternativas terapéuticas que han abierto una prometedora opción para muchos de nuestros enfermos; el implante de productos biológicos de fácil obtención (células madres), con la identificación adecuada de los factores de riesgo existentes y el diseño personalizado de estrategias que promuevan la sostenibilidad de los tratamientos realizados.



la transmisión y discusión de las experiencias entre países, en particular las referidas a políticas de salud

para la población de 60 o más años o adultos mayores. El envejecimiento de los individuos es un proceso

natural que consiste en un deterioro progresivo del organismo, que comienza antes del nacimiento

y continúa durante todo el ciclo de vida. Sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma manera y está bien documentado que la calidad de vida y el funcionamiento durante la vejez están relacionados a las acciones y omisiones que desarrolla cada persona durante su vida. Las posibilidades de alcanzar o de sobrepasar los niveles proyectados de esperanza de vida, y la calidad de vida durante ese período, dependen de las oportunidades y privaciones que se tuvieron durante la vida, de los ambientes en que se creció, del capital social y económico adquirido, en síntesis, del cúmulo de experiencias vividas durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

El envejecimiento de las poblaciones y la obesidad constituyen importantes factores de riesgo asociados a la aparición de la diabetes y artrosis de rodilla; como los factores más importantes e invalidantes y que estos han incrementado su prevalencia, y en estudios recientes se considera que

tal tendencia persistirá, por lo que resulta imperiosa la promoción de estilos de vida saludables.

Hoy en día existe La incorporación de nuevas alternativas terapéuticas que han abierto una prometedora opción para muchos de nuestros enfermos; el implante de productos biológicos de fácil obtención (células madres), con la identificación adecuada de los factores de riesgo existentes y el diseño personalizado de estrategias que promuevan la sostenibilidad de los tratamientos realizados, con el consecuente control de las enfermedades asociadas y suspensión de hábitos tóxicos, apoyan la necesaria integración transdisciplinaria.

Te invitamos a conocer un nuevo concepto desde una perspectiva integral, los beneficios de la medicina regenerativa. Desde un ámbito preventivo, anti envejecimiento, en MIESPACIO CLINICO.

Dra. Jimena Zarama Ordoñez
051-2529312

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.




CELEBRAMOS 10 AÑOS!

Una linda sonrisa te cambia la vida



Av. Estadio 1648, La Serena | (051 2) 219307 - 220457

www.denthus.cl




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 & ESTÉTICA
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.

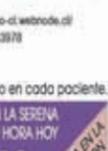
REGENERACION OSTEOARTICULAR
Dolor y deterioro por desgaste, envejecimiento o lesiones deportivas, osteoarticulares, tendinosas, ligamentosos y musculares.
ARTROSIS, DOLOR DE ESPALDA, HOMBRO, RODILLAS, MANOS, CUELLO Y ARTICULACIONES, DESGARROS, DISTENSIONES, SOBRE USO.

PATOLOGIA CRÓNICA
Patología crónicas, insuficiencias con daño de órganos y tejido físico o neural. Deterioro por envejecimiento o enfermedad.
DIABETES, NEUROPATIAS, PIE DIABÉTICA, EPOC, DAÑO CARDIACO, DAÑO HEPÁTICO, PANCREÁTICO Y DISFUNCIÓN ERECTIL.

ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS
Inmunomodulación por medio de trasplante autólogo en alteraciones de la inmunidad e inflamación crónica.
ARTRITIS REUMATOIDE, LUPUS, PSORIASIS, ALÓPECIA, ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA, ESCLEROSIS MÚLTIPLE, MIOPATIAS.







MÉDICOS ESPECIALIZADOS POR ÁREA

www.miespacioclinico.cl | webnode.cl | whatsapp +56 968443978

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

La Serena · Santiago · Concepción

Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena | contacto@miespacioclinico.cl | +56 9 6844 3978

051-252-9312

EN LA SERENA AGENDA SU HORA HOY

AGENDA SU HORA HOY

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Danzando Arquetipos Femeninos



Por: Pilar Baeza Carvajal

Escrito por:

Pilar Baeza C - Diosas en Círculos.

Diosas en círculos, es un proyecto que comenzó con el interés de danzar arquetipos femeninos. En el libro "El Oráculo de las Diosas" de la escritora chilena Silvia Selowsky, nos sugiere con cada Diosa o arquetipo distintas formas de invocación, las cuales han sido adaptadas a la danza. Estas vivencias están dirigidas a todas las mujeres que necesiten incorporar distintas cualidades para dirigir sus vidas como: Liderazgo, valentía, enfoque, erotismo, etc.

Pero antes de continuar debemos saber qué es un arquetipo.

Distintos autores han estudiado a fondo el comportamiento de la psique del ser humano,

➔ **Toda mujer necesita saber cómo ser mejores protagonistas o heroínas en las historias de su propia vida.**

sin embargo en este artículo mencionaremos quienes han profundizado en el inconsciente. Carl Gustav Jung, psiquiatra Suizo ha dejado un legado importantísimo a muchas personas en la actualidad, su trabajo ha consistido en analizar la psique del ser. El comportamiento de las personas, si lo comparamos con los animales, suele ser muy similar puesto que ambos tienden a repetir patrones, las abejas danzan para enseñar el mapa en donde se encuentra el polen, las aves viajan en bandadas en forma triangular para dirigir su trayectoria y los seres humanos asimilamos patrones de conductas colectivas primitivas para desenvolvernos en la sociedad, a esto C. Jung le llamó - Arquetipos-. Lo que refleja en sí - la naturaleza del alma-

Para explicar la modalidad de trabajo, estas deidades se deidades se danzan de la siguiente

manera: En primer lugar, en el libro de Silvia Selowsky "El Oráculo de las Diosas" ella presenta 28 Diosas (arquetipos) que son examinadas y danzadas; cada deidad se trabaja en una sesión en donde vivenciamos las cualidades de cada una de ellas, por lo tanto, son 28 sesiones invocando las necesidades exigidas por la situación de cada mujer o la parte menos desarrollada de sí misma.

Algunas mujeres han preguntado si es posible ser solamente un arquetipo y la verdad es que: "todas juntas integran el círculo completo de las cualidades humanas. Como mínimo, estas diosas arquetípicas constituyen un útil recordatorio para describir y analizar muchas pautas de comportamiento y rasgos de personalidad. Como máximo, constituyen vías para construir visiones, invocando así fuerzas necesarias y cualidades dentro



de nosotras

Estos poderosos patrones internos -o arquetipos- son responsables de las principales diferencias entre las mujeres. Por ejemplo, algunas mujeres necesitan la monogamia, el matrimonio o los hijos para sentirse realizadas, y sufren y se encolerizan cuando la meta está más allá de su alcance. Para ellas, los papeles tradicionales tienen pleno sentido desde el punto de vista personal. Tales mujeres se diferencian

marcadamente de otro tipo de mujer que valora al máximo su independencia cuando se centra en lograr metas que son importantes para ella, o también de otro tipo que busca intensidad emocional y nuevas experiencias y que, en consecuencia, cambia de una relación o esfuerzo creativo a otro. Pero otro tipo de mujer busca la soledad y considera que la espiritualidad es lo que más le importa. Lo que llena a un tipo de mujeres

puede no tener sentido para otro, dependiendo de cuál es la "diosa" que está activa en ellas". - Libro, Las diosas de cada mujer, Shinoda Bolén-

Directora en Círculos Integrativos
 Mediadora Escolar y familiar
 (Registrada en la Superintendencia de Educación)
 Facilitadora de Biodanza - A
 Profesora de Educación Básica.
 Circulosintegrativos@gmail.com

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

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

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

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
- Dra. Camila Barriga
 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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
 9-2169643

"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

N&S Centro Dental Clínicas La Serena

URGENCIAS DENTALES

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

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

Los alimentos que nos ayudan a cuidar nuestro corazón

Por: UCN



Gianella Leonelli
Nutricionista, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte.

La Federación Mundial del Corazón, junto a la OMS y la UNESCO, ha designado el 29 de septiembre como el Día del Corazón; sin embargo, agosto es el mes en que lo conmemoramos. Esta celebración, dice la nutricionista Gianella Leonelli Neira, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, constituye una estrategia para promover estilos de vida saludables, enfocados en la prevención de

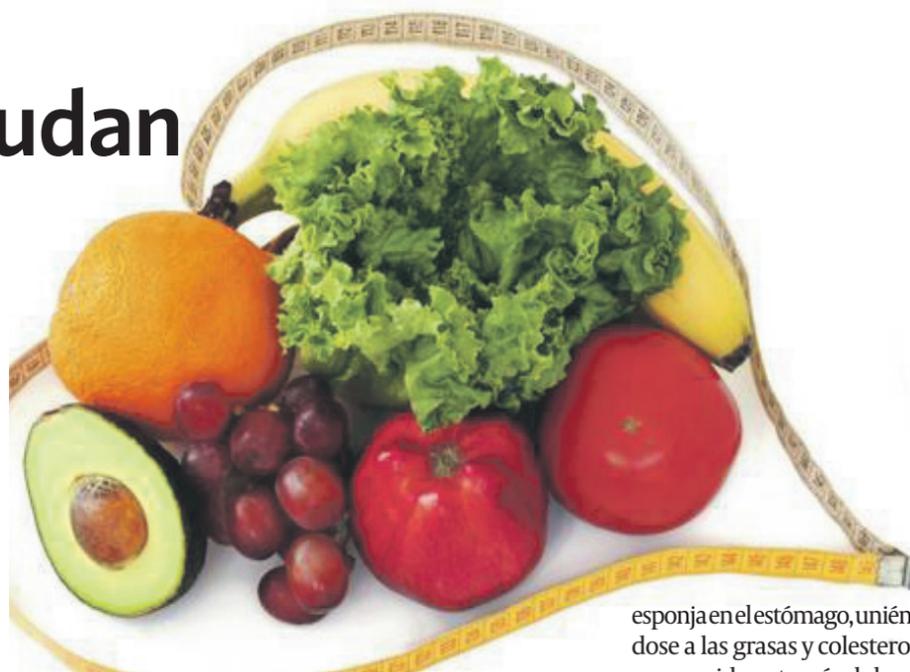
las enfermedades cerebro y cardiovasculares (ECV), las que constituyen la primera causa de muerte en Chile y en el mundo. Según datos aportados por el Ministerio de Salud, en nuestro país fallece una persona cada 20 minutos por esta causa, existiendo una mayor mortalidad en hombres que en mujeres.

Resulta esencial, destaca la profesional, retrasar la aparición de los factores de riesgo de estas patologías y/o mantenerlos controlados. "El sedentarismo, el colesterol alto, la presión alta, elevados niveles de azúcar de sangre y el tabaquismo, son los principales factores de riesgo identificados", advierte, indicando que las medidas preventivas van enfocadas a evitar el cigarrillo, controlar el peso, llevar una alimentación saludable, rica en frutas, verduras y baja en grasas animales y colesterol, realizar actividad física mínimo 3 veces a la semana, controlar la ingesta de azúcar y, manejar el estrés, por su

conocido efecto hipertensor.

"Uno de los pilares que nos permiten mantener nuestro corazón sano, es una alimentación saludable mantenida en el tiempo, la que consiste en consumir la cantidad de energía necesaria para mantener un peso normal", asegura Giannella Leonelli. Y comenta que por ello, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), recomiendan disminuir la ingesta de alimentos altos en grasas saturadas o poco saludables, como la mantequilla, el queso, los lácteos enteros, la carne de cerdo, cordero y cabrito, y las frituras.

Por otro lado, la académica de la UCN, que además es magister en nutrición humana, recomienda aumentar el consumo de grasas cardioprotectoras, llamadas así porque ayudan a reducir el colesterol malo y a aumentar el bueno; a regular la presión arterial, bajar



la inflamación y mejorar los niveles de azúcar en la sangre, "ayudando a disminuir el trabajo del corazón y a mantener la integridad de los vasos sanguíneos, encargados de llevar la sangre a los tejidos", precisa. Y enumera los alimentos ricos en grasas cardioprotectoras: aceites vegetales, de canola, maravilla y oliva, entre otros; frutos secos y aceitunas, que debemos comer con moderación por su alto aporte calórico y de preferencia en su estado natural (sin sal); semillas como linaza, sésamo y chía, las que deben ser consumidas como

semilla y no molidas como harina. "Y no debemos olvidar las principales fuentes: los pescados, especialmente los altos en grasas, como el salmón y el jurel, sin descontar otros que también constituyen una buena opción".

Para obtener estos beneficios, los aceites deben ser consumidos en crudo, incorporándolos a la preparación una vez retirada de fuego. Los pescados pueden ser preparados a la plancha, al horno, en caldillo, budines o tortillas.

"No debemos olvidar el rol de la fibra, que actúa como una

esponja en el estómago, uniéndose a las grasas y colesterol consumidos, atrapándolos e induciendo su eliminación por las deposiciones", comenta. Las principales fuentes de fibra son las frutas con cáscara, las verduras y los cereales integrales (arroz, fideos, pan y avena, entre otros). Las frutas nos aportan además vitaminas y minerales que mejoran las funciones cardioprotectoras del organismo.

"Finalmente, tenemos el vino tinto, recomendado en dosis diaria de 1 vaso (200 ml) en mujeres y 2 vasos en hombres. Para quienes no gustamos del vino, podemos obtener sus beneficios consumiendo uvas o berries como arándanos y cranberries rojos", concluye.

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

Fonos: 96221086 42790558

Dra. Jimena Zarama
Estética & Age Management

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

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

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

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENESTEM Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

Centro Médico Mar de Piel
Salud y Belleza en un mismo espacio.

Dra. Mónica Ariño Mojica

Nuevo Procedimiento en Mar de Piel:

Lifting Redensificante con Hilos Tensores
Generadores de Colágeno.
Realice su Consulta de Evaluación en Promoción 2x1.

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

Botox
Acido Hialurónico
Plasma Rico en Plaquetas
Peeling
Tratamientos Corporales
Spa Relajación
Levantamiento de Glúteos

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 Amunátegui - Fono: 2 578700
■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3
Fono: 2 - 316683

Curso Masaje Reductivo P.E.F.E

Sabado 25 de Julio - ¡Solo 6 cupos!

Dirigido a profesionales de la estética y personas interesadas.
Incluye apuntes y diploma de participación
Valor \$75.000
mayor informacion a contacto@cliniestetica.cl

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

CLÍNICA DENTAL

AV Alberto Ventura
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL • PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE • IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREIR

22 14 017

Red compra transbank. Huanhuái # 495 • La Serena

CLÍNICA DENTAL

Dr. Miguel Jacob Jure

Odontología General - Cirugía
Prótesis Fija y Removible
Endodoncia - Radiografías
Blanqueamiento

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2 224897-098185237 / LA SERENA

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

AS CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez

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

Por: CentroLaser

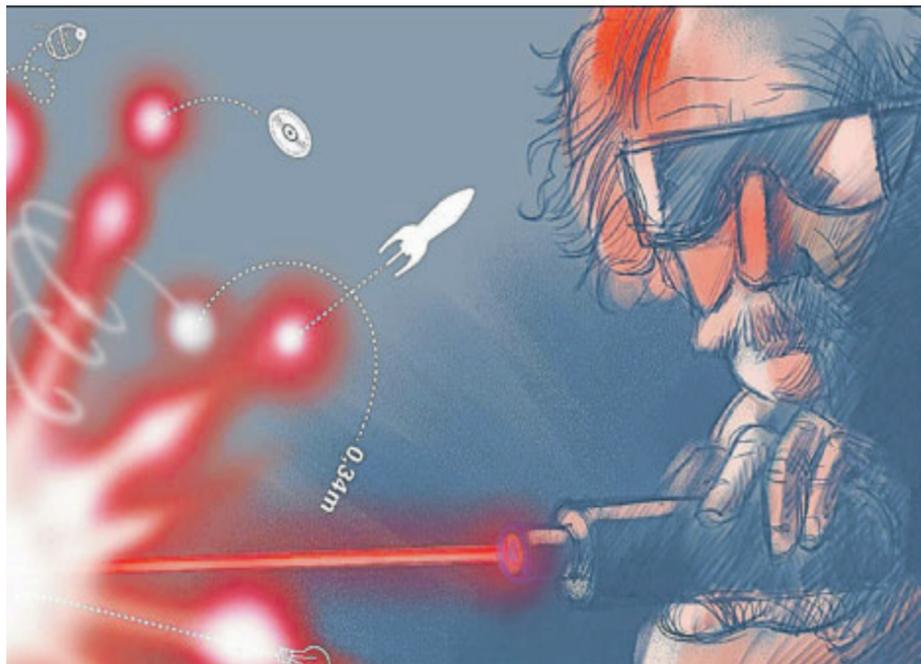
HISTORIA DEL LASER

I parte

Luz Amplificada por Emisión Estimulada de Radiación

Sus bases teóricas se deben a Niels Bohr, quien en 1913 enunció que en el Universo había emisión espontánea de luz amplificada por radiación. En 1916, Albert Einstein agregó que este tipo de luz se podía emitir también estimulando cierto tipo de átomos. No fue hasta 1960 que Theodore Maiman construyó el primer laser de rubí, confirmando lo que los dos físicos habían predicho. Como sucede habitualmente con algunos descubrimientos no fue hasta años más tarde que el laser tuvo aplicación práctica.

Su luz es coherente, monocromática, colimada,



absorbe, refleja, transmite, dispersa. Tiene efecto térmico, mecánico, químico. Puede ser visible, ultravioleta o infrarrojo; no ionizante.

La fuente primaria para producir un rayo laser puede ser un elemento sólido (Nd : YAG), un gas (Argon), un líquido (colorantes) o un diodo.

La aplicación actual del laser se encuentra en muchos campos: militar (guías de misiles), astrofísica (medición de distancias estelares), doméstica (lectores de CD), artística (pintura y música), Medicina (extirpación de tumores), etc.

En la II parte se tratará el

uso del laser en Medicina, en especial en Oftalmología y Cirugía Dermatofacial. Desde ya establecer que:

- de los tres tipos de laser, onda continua, modo pulsado y Q-Switched o Cerrado, son estos dos últimos los que se ocupan en Medicina.
- el blanco-objetivo en los tejidos orgánicos son la melanina (pigmento piel), la oxihemoglobina (lesiones vasculares) y el agua (fotodisrupción). Estos tres elementos se denominan cromóforos.

Centro Laser
Huanhualí 735 La Serena
51 222 3962

<p>Kinesióloga Annamaría Camelo C. Fono: (51) 2211111 (09) 77763707</p>	<p>Ortodoncista María Catalina Juliá G. Fono: (51) 2223627 (51) 2221320</p>
<p>Nutricionista Nicole Reinking E. Fono: (51) 2211111 (09) 82955080</p>	<p>Medicina Estética Patricia Céspedes D. www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl Fono (51) 2664748</p>

Abraham Lincoln #1627 esquina California

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
DR. MARLENE IDE CASANUEVA

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

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

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
- 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 La Serena Fono: 051-2-563081 051-2-563080 - Clínica Regional Coquimbo
Fono: 051-2-670079 - Centro Médico Prosalud Fono: 051-2-428215/ 051-2-428214

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
051-2322831 Venta de Bonos Electrónicos
LA SERENA 051-2490644

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

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA