

VS

TERAPIAS

Enfermedades
pulmonares
crónicas



elDía

Vida Salud

DOMINGO 27 DE SEPTIEMBRE DE 2015

P.02

Por: Vanguardia.com

La primavera es una época molesta para los alérgicos al polen. Abril, mayo y junio son los meses en que se registran más síntomas y más visitas al médico y a las farmacias. Aunque en la actualidad hay vacunas para aliviar o curar los síntomas provocados por pólenes de olivo, gramíneas, cenizas y ortigas, los alergólogos explican que para muchas personas la principal medida contra la alergia sigue siendo evitar la sustancia que provoca los problemas de rinitis, conjuntivitis y asma bronquial. Francisco Feo Brito, de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (Seaic) ofrece algunas recomendaciones útiles para los afectados:

Informarse. Es importante que cada uno conozca el polen que le afecta y la época de polinización para poder hacer un seguimiento de la concentración de pólenes en la ciudad o comarca donde se reside y detectar las fechas de mayor riesgo. Y si se va a realizar un viaje, conviene consultar previamente las concentraciones de pólenes en el lugar de destino porque las plantas no polinizan en la misma época en todas las zonas y conviene ir prevenido. Polenes.com, el punto de información aerobiológica de la UAB y las aplicaciones AlertaPolen y AlergoAlarm pueden resultar útiles para ello.

EVITAR ÁREAS DE MUCHA PO-

Cómo sobrellevar las alergias primaverales



➔ Los alergólogos explican que para muchas personas la principal medida contra la alergia sigue siendo evitar la sustancia que provoca los problemas

LUCIÓN. Para los alérgicos es importante consultar la concentración de contaminantes de los lugares por donde se mueven, puesto que las plantas también "sufren" los efectos de la polución y reaccionan a ese estrés con pólenes con mayor cantidad de proteínas alergénicas.

REHUIR PARQUES Y JARDINES. En fechas de polinización elevada los alérgicos deben evitar las estancias al aire libre en parques y zonas ajardinadas para exponerse menos, reducir la inhalación de polen y, con ello, los síntomas.

NO HACER DEPORTE AL AIRE LIBRE. La actividad física intensa al aire libre aumenta la cantidad de aire inhalado y, por tanto, la de pólenes. Y una exposición masiva al alérgeno provoca una inflamación, tanto nasal como bronquial, que puede prolongar la reacción alérgica durante varios días y que facilita que cantidades mucho más bajas de polen mantengan o empeoren los síntomas.

USAR GAFAS DE SOL. Evitar o reducir el contacto directo del polen en la conjuntiva previene los síntomas oculares.

VENTILAR AL MEDIODÍA. La emisión de pólenes por las plantas tiene lugar de 5 a 10 de la mañana. Después el polen pasa a capas altas de la atmósfera hasta las 17-20 horas, en que se produce su descenso a capas más bajas. Por eso se aconseja ventilar las casas en las horas centrales del

día y mantener las ventanas cerradas durante el resto de la jornada.

CAMBIARSE DE ROPA. Ducharse y cambiarse de ropa al llegar a casa es otra medida útil para evitar que los alérgenos del polen "contaminen" el hogar.

VENTANILLAS CERRADAS. En los desplazamientos en coche es importante llevar las ventanillas cerradas y limpiar y renovar los filtros del aire para reducir la entrada de pólenes.

MASCARILLAS. Los expertos aseguran que no está claro que el uso de mascarillas limite la inhalación de polen. Aseguran que la protección que comportan depende mucho de las condiciones meteorológicas (disminuye si hace viento) y, como las partículas de polen son frágiles y en condiciones de humedad se rompen (especialmente en el caso de las gramíneas), a menudo los alérgenos pueden atravesar los filtros de la mascarilla y alcanzar las vías respiratorias.

TRATAMIENTO. Son muchas las personas que sólo tratan su alergia cuando aparecen los síntomas, en busca de un alivio inmediato. Sin embargo, los médicos aconsejan acudir a un alergólogo para determinar la causa concreta de la alergia, ver si hay vacuna específica para ella, o establecer tratamientos continuados que protejan cuando lleguen los pólenes.

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

Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental
REFUGIO DEL ELQUI
www.clinicarefugiodelelqui.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



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

Uso clínico de la terapia regenerativa en enfermedades pulmonares crónicas

➔ El presente artículo es un resumen del publicado por Departamento de Medicina, Universidad de Roma, Tor Vergata, Roma; en el International Journal of COPD 2014:9 1389-1396.

Por: Mi Espacio Clínico

Actualmente muchas enfermedades humanas devastadoras e intratables aparecen como resultado de la pérdida o mal funcionamiento de ciertos tipos de células en el organismo. Esto es especialmente cierto en aquellas enfermedades relacionadas con la edad como enfermedades pulmonares, enfermedades neurológicas degenerativas, diabetes tipo dos y falla cardíaca, de tal forma que los pacientes afectados por este tipo de enfermedades se ven limitados a tener como única opción de tratamiento el trasplante quirúrgico de órga-

nos o tejidos, encontrándose con que existen muy pocos donadores de tejido y órganos como consecuencia de la diferencia entre las necesidades de órganos que existen y la cantidad disponible de los mismos.

Adicionalmente, la calidad de vida después del trasplante requiere el uso de terapia inmuno supresiva por toda la vida del enfermo, existe un alto grado de morbilidad, una pobre calidad de vida y un pronóstico variable.

La terapia regenerativa o terapia con células madre es un campo emergente de tratamiento basado en la estimulación de las células madres residentes endógenas

o por la administración de células madres provenientes de un donante con el propósito de tratar enfermedades o corregir el mal funcionamiento de los tejidos dañados.

Impacto global del EPOC y las limitaciones existentes en las estrategias de manejo actual de estos pacientes

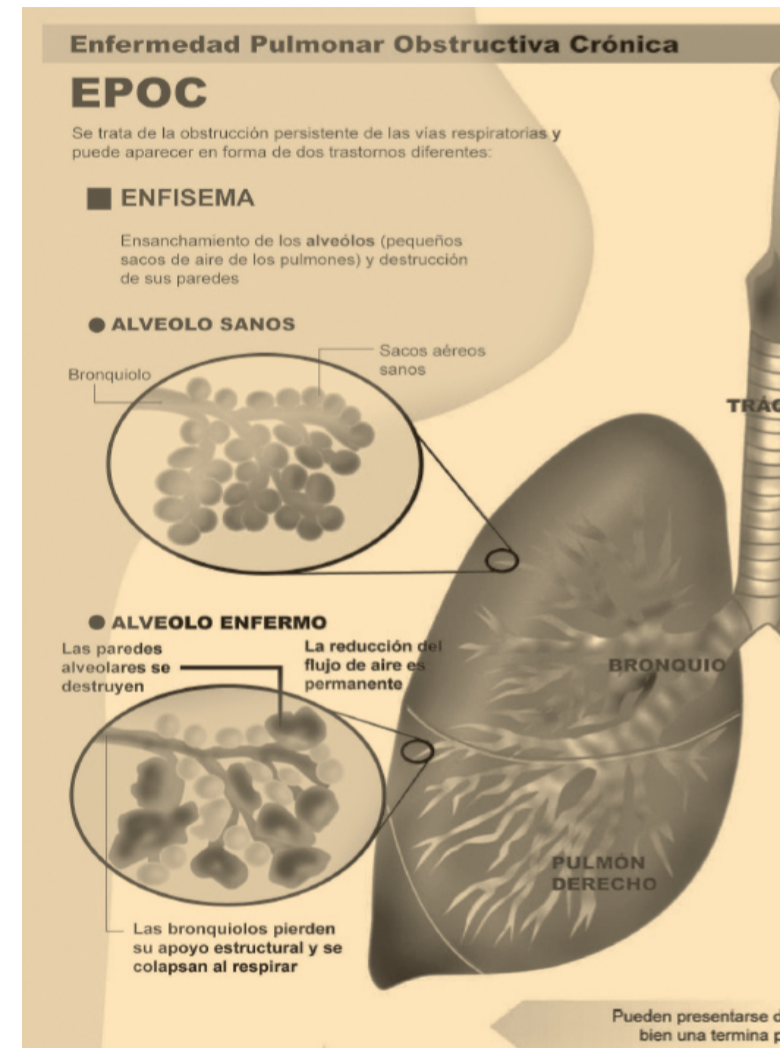
La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) representa una causa común de morbilidad y mortalidad en todo el mundo, con un impacto sustancial y en crecimiento en la parte económica y social.

De acuerdo a la OMS, alrededor de 65 millones de personas tienen EPOC moderada o severa; más de 3 millones mueren por la enfermedad cada año, lo cual corresponde al 5% de todas las muertes en el mundo; y alrededor del 90% de las muertes por EPOC ocurren en aquellos países de ingreso bajo o intermedio. La enfermedad es

la quinta causa de muerte, y se proyecta que incrementará en más del 30% en los siguientes 10 años a menos que se tomen acciones urgentes para reducir los factores de riesgo especialmente el uso del tabaco. Las proyecciones sugieren que el EPOC se convertirá en la tercera causa de muerte en todo el mundo en el 2030 y su enorme impacto requiere tratamiento efectivo que pueda ser capaz de influenciar la historia natural de la enfermedad.

El tratamiento actual de la enfermedad incluye prevención primaria y secundaria, detección temprana de la misma, determinación del estado y la severidad, terapia con broncodilatadores y esteroides inhalados, farmacoterapia crónica, rehabilitación pulmonar y tratamiento de las enfermedades relacionadas

Sin embargo, la terapéutica medicamentosa actual para el



EPOC y la fibrosis pulmonar, no nos permite reducir la declinación progresiva de las funciones del pulmón y tampoco permite interferir con el progresivo y poco favorable

avance de la enfermedad. Adicionalmente, la terapia antiinflamatoria disponible actualmente no provee beneficios en los pacientes con la enfermedad y puede

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
CLÍNICA 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

Dra. Astrid Sánchez

Dr. Ignacio Cáceres
Especialista certificado
Cirugía Bucal
Rehabilitación Oral
Implantología Dentomaxilar
Facilidades de pago
Henriquez 405 Coqbo. - oficina 11 - Centro materno infantil Nieme
doctor.caceres.l@gmail.com - Cel: +569 62381491

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

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
Tatuajes
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
(Huanhuali / Larrain Alcalde)
FONO: (051) 2524385
www.ortodonciamoderna.cl
Lo más nuevo en tecnología

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

"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

10,2% de la población mayor de 40 años está afectada

BRONQUITIS CRÓNICA

Dilatación de las glándulas bronquiales provocando una secreción excesiva de mucosidad. Se manifiesta en forma de tos crónica persistente.

BRONQUIO SANO

Pared externa
Mucosa
Cilios
Mucosidad

BRONQUIO ENFERMO

Inflamación de las pequeñas vías aéreas

Se destruye la pared interna

El aumento de la mucosidad obstruye las vías aéreas

Pérdida de cilios

de forma simultánea o provocando la otra

A Pulmones normales

Tráquea
Bronquios
Pulmón derecho
Pulmón izquierdo

Bronquiolos (vías respiratorias diminutas)
Alvéolos (sacos de aire)

Representación detallada de un corte transversal del pulmón

B Pulmones con EPOC

Los bronquiolos pierden la forma y se obstruyen con mucosidad

Las paredes de los alvéolos se destruyen y se forman alvéolos más grandes

Representación detallada de un pulmón con EPOC

tener efectos adversos. Por lo tanto, todas las opciones terapéuticas disponibles actualmente se consideran que sirven para controlar los síntomas, y no existe ningún

tratamiento medicamentoso efectivo que detenga la formación de enfisema causado por la destrucción de los alveolos, lo cual es uno de los grandes retos en el

desarrollo de agentes terapéuticos para el EPOC.

Uso clínico de la terapia regenerativa en enfermedades pulmonares.

Las células madre se consideran como capaces de

renovarse a sí mismas y diferenciarse en varios subtipos celulares dependiendo de su origen y del microambiente donde residen. En humanos las células madre pueden ser divididas en dos grandes categorías: células embrionarias y células adultas. Estas últimas están loca-

lizados en tejidos como la sangre periférica, la médula ósea, el tejido adiposo, el riñón, el hígado, el corazón y los pulmones y pueden ser subdivididas en multi potenciales (ej. células mesénquimales o MSCs) o unipotentes (células epiteliales y endoteliales), cuya tipificación está basada en su capacidad de diferenciación.

Las MSCs son consideradas como terapia para el EPOC y la fibrosis pulmonar debido a sus efectos inmuno moduladores y a la habilidad de regenerar células tipo 1 y 2 en los espacios aéreos. Estas células derivan del mesodermo y muestran un potencial multi línea de tal forma que tienen la capacidad de dar lugar a sangre, músculo esquelético, tejido vascular, grasa y células del sistema genitourinario, así como a tejido conectivo a través del organismo. Las MSCs son consideradas como terapia para el EPOC y la fibrosis pulmonar debido a sus efectos inmuno moduladores y a la habilidad de regenerar células tipo 1 y 2 en los espacios aéreos. Estas células derivan del mesodermo y muestran un potencial multi línea de tal forma que tienen la capacidad de dar lugar a sangre,

músculo esquelético, tejido vascular, grasa y células del sistema genitourinario, así como a tejido conectivo a través del organismo.

A la fecha, la mayoría de tratamientos para el EPOC y otras enfermedades pulmonares se basan en administración de medicamentos que permitan reducir los síntomas y prevenir las exacerbaciones. Sin embargo, estas terapias no permiten cambiar la historia natural de la enfermedad

la administración de células madre o progenitoras exógenas o factores humorales responsables de la activación de células madre residentes constituyen una potente terapia de nueva generación para EPOC. El uso de células derivadas de la médula ósea o tejido adiposo puede permitirnos reparar y regenerar los tejidos dañados en EPOC y otras enfermedades pulmonares por medio de su anidamiento dentro del pulmón del paciente.

DRA JIMENA ZARAMA ORDOÑES
MIESPACIO CLINICO – LA SERENA
051-2529312

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Centro Médico Mar de Piel

Dra. Mónica Ariño Mojica

Nuevo Procedimiento en Mar de Piel:

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

Lifting Redensificante con Hilos Tensores
Generadores de Colágeno.

Realice su Consulta de Evaluación en Promoción 2x1.

Ernesto Molina Nº 1533, Serena Oriente 1
Fono: 293532 - 92659470
www.mardepiel.com - mardepiel@gmail.com

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

LOS VALLES Centro Médico y Odontológico

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral
Huanhuali 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 051-2529852

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

MIESPACIO CLINICO
ROGENSTEM
CELLSTEM

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
CONSULTA PERMANENTE EN LA SERENA

Estados Unidos - Australia - Mexico - España - China - Filipinas - Argentina - Reino Unido
Costa Rica - Republica Dominicana - Colombia - Ecuador - Peru

Medicina Regenerativa (Células Madres)

- Rejuvenecimiento Facial y Sistémico,
- Artritis, Artrosis, Heridas y Ulceras.
- Dolor espalda, hombro, rodillas, articulaciones
- Diabetes, Neuropatías, EPOC, Daño Cardíaco
- Lupus, Psoriasis, Alopecia

Cirugía Plástica y Reconstructiva

- Lipoescultura 3D, con Transferencia de Grasa
- Implante Mamario, Abdominoplastia, Lifting
- Ginecomastia, Párpados

Medicina Estética

- Rejuvenecimiento Facial
- Plasma Rico en Plaquetas, High Pure PRP
- Botox (Allergan), Mesolifting, Rellenos
- Acidos Hialurónicos - Varices - Rosacea
- Despigmantantes 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

CLÍNICA DENTAL

AV Alberto Ventura

www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREÍR

22 14 017

Red compra transbank. Huanhuali # 495 • La Serena

Prevencionista entrega recomendaciones para hacer frente a situaciones de emergencias de origen natural



Roberto Andueza
prevencionista

Por: UCN

De lo primero que debemos estar conscientes, recuerda el prevencionista Roberto Andueza, es que Chile, por sus características topográficas geográficas y climáticas, es un país que ha sufrido y seguirá sufriendo distintas manifestaciones de la naturaleza, que darán origen a emergencias. Lo importante, rescata, "es que todos estemos preparados y tengamos conocimientos de las acciones que debemos tener antes, durante y después de ocurridos estos eventos".

Cuando estos eventos se refieren a sismos y tsunamis, como los que nos afectaron en los últimos días, el profesional, ingeniero en prevención de riesgos y académico de la Universidad Católica del Norte, recomienda las siguientes medidas, considerando los diversos momentos que implica una experiencia de esta naturaleza.

Antes de la emergencia

1.- Lo más importante para hacer frente a las catástrofes naturales, es generar y mantener un plan de emergencia familiar, el cual debe considerar la ubicación del hogar, de los distintos puntos donde los integrantes de la familia trabajan o estudian, las rutas de evacuación existentes y las zonas de seguridad, y finalmente, definir un punto de encuentro.

2.- Mantener permanentemente un kit de emergencia, el cual debe contener agua, alimentos, linternas, radio a pilas (asegurarse que estén cargadas) botiquín de primeros auxilios y medicamentos que algún integrante de la familia



➔ Cuando estos eventos se refieren a sismos y tsunamis, como los que nos afectaron en los últimos días, el profesional, ingeniero en prevención de riesgos y académico de la Universidad Católica del Norte, recomienda las siguientes medidas, considerando los diversos momentos que implica una experiencia de esta naturaleza.

seledeba administrar (ejemplo personas con diabetes).

3.- Conservar en el hogar y lugar de trabajo una distribución adecuada de los muebles y enseres, de manera de facilitar la evacuación del lugar. También evitar instalar muebles en sitios donde, producto de algún movimiento sísmico, puedan caer éstos o elementos que provoquen daños a las personas.

4.- Conocer el plan de emergencia del establecimiento educacional o laboral, y exigir que esté actualizado y sea evaluado periódicamente por medio de simulacros.

Durante la emergencia
1.- Lo primero es ponerse bajo resguardo, evitando que, a causa del movimiento telúrico, las personas puedan ser afectadas. Luego, y si corresponde, realizar la evacuación, tratando de mantener la calma y ayudando a quienes presentan dificultad.

2.- Si está en el hogar y debe realizar la evacuación, corte el suministro de agua, gas y

electricidad, si es posible.

3.- Activar el plan de emergencia familiar y mantenerse informado por medios oficiales sobre el desarrollo de la emergencia.

Después de la emergencia

1.- Constatar el estado de salud de los integrantes del grupo familiar. Si alguno falta, utilizar los medios disponibles para establecer contacto (privilegiar el uso de mensajes de textos y redes sociales). Mantenerse en la zona de seguridad y seguir informado.

2.- Si las autoridades determinan que se puede regresar, hágalo con cuidado, evitando lugares que fueron alcanzados por el agua, esto debido a que el lugar se puede encontrar energizado y provocar la electrocución de las personas.

3.- Revisar el inmueble con cuidado, ya que puede presentar daños estructurales, fugas de gas y una gran cantidad de escombros, lo cual puede

provocar daños a las personas.

4.- Si decide ayudar, hágalo a través de las vías formales (bomberos, carabineros u otras instituciones). Utilice guantes y calzado de seguridad.

5.- Manténgase siempre informado, llamando siempre a la calma y estando atento al desarrollo del acontecimiento.

Por otra parte, señala Roberto Andueza, nuestra región se ha visto afectada por precipitaciones que han provocado situaciones de catástrofes, frente a las cuales destaca que es necesario considerar las siguientes recomendaciones generales:

1.- Generar y mantener un plan de emergencia familiar, evaluando siempre el entorno del hogar.

2.- Estar atento a la información entregada por la Dirección Meteorológica de Chile, por medio de los distintos canales de comunicación.

3.- Mantener el kit de emergencia.

4.- Realizar limpieza y mantenimiento preventivo de techumbres y canaletas del hogar, sacando hojas u otros objetos que puedan tapan las vías de circulación del agua y generar daños al inmueble.

5.- Realizar el corte de ramas u árboles que puedan que puedan generar daño al los inmuebles o a las personas.

6.- Dar aviso a las entidades correspondientes si en su sector se presenta una mala mantención o daño del sistema de captación de aguas lluvias.

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
Líneas de expresión

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENERATION Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

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

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

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

Kinesióloga
Annamaría Camelo C.
Fono: (51) 2211111
(09) 77763707

Ortodoncista
María Catalina Juliá G.
Fono: (51) 2223627
(51) 2221320

Nutricionista
Nicole Reinking E.
Fono: (51) 2211111
(09) 82955080

Medicina Estética
Patricia Céspedes D.
www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl
Fono (51) 2664748

Abraham Lincoln #1627 esquina California

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.ESTETICAORAL.CL - Fono: 2314 312

Lo que debes saber acerca del dolor de garganta en un niño

Por: Dra Aliza

Uno de los síntomas más frecuentes en los niños es el dolor de garganta que consiste en inflamación de la faringe y por eso se le conoce también como faringitis. Si se inflaman las amígdalas (o anginas) se conoce como amigdalitis. A veces el dolor aumenta cuando se pasa saliva o se traga.

El dolor de garganta puede deberse a diferentes causas:

La más común es una infección por virus (que puede ser debida a un resfriado o a una gripe o influenza). Hay muchos tipos diferentes de virus. En la mayoría de los casos, esta infección se resuelve sin necesidad de tratamiento.

Otra infección es la causada por bacterias como el estreptococo. En este caso es importante confirmar el diagnóstico y tratar la infección ya que la infección por estreptococo puede causar varias complicaciones que incluyen fiebre reumática e inflamación del riñón. La fiebre reumática puede causar erupciones en la piel, inflamación en las articulaciones y en casos severos, puede dañar las válvulas del corazón.

Los signos y síntomas de una infección de garganta dependiendo de la causa podrían incluir, entre otros:

Dolor de garganta que puede o no empeorarse al tragar
Enrojecimiento de la garganta

Enrojecimiento con inflamación de las amígdalas

Pus (puntos blancos) en las amígdalas

Fiebre (con o sin escalofríos)

Ronquera

Inflamación de los ganglios linfáticos del cuello

Cansancio

Dolor de cabeza

Mucosidad nasal

Tos

➔ Aunque idealmente todos quisiéramos que nuestros hijos no se enfermaran, parte de la infancia y la adolescencia es tener algunos resfriados, algunos dolores de garganta, algunas caídas con raspones, en fin. Si todo va bien, no tendrán mayores consecuencias de estos contratiempos.



puede suceder un par de semanas después).

En cuanto al tratamiento, es importante que mantengas bien hidratado a tu hijo y

que le des acetaminofeno en vez de aspirina (ya que si se tratara de una infección por el virus de la influenza o gripe, por ejemplo, podría

desarrollar el Síndrome de Reye). Si tiene más de 4 años, le podrías dar a chupar pastillas para la garganta que le ayuden a mejorar la molestia y si tiene más de 8 años podría hacer gárgaras de agua con sal (una cucharadita de sal por vaso de agua). Desde luego, procura darle alimentos suaves que sean más fáciles de tragar (como malteadas, caldos, té con miel y algo frío como paletas heladas, etc.). Podrías humidificar el aire con un humidificador en el cuarto si siente la garganta seca o con el vapor del agua en el baño. Y desde luego, evita que se exponga al humo del cigarrillo u otra cosa que pueda irritar su garganta.

Si tu médico le receta antibiótico, si tiene una infección por estreptococo, dáselo como te lo indica y no lo suspendas antes, aunque el niño se sienta bien. Completa los 10 días.

Y para prevenir que otras personas en casa se enfermen, no te olvides de que todos deben lavarse las manos bien y frecuentemente, no deben tocarse los ojos y la cara, desinfecta las áreas de la casa que podrían estar contaminadas y eviten compartir la comida, los cubiertos, etc. de la persona que está enferma. Y si la persona enferma tiene tos, debe cubrirse la boca y la nariz con el interior del codo si estornuda y/o tose.

Malestar general

Dolor de estómago

La única forma de establecer el diagnóstico del que el dolor de garganta se debe a estreptococo es tomando una muestra de la garganta y haciendo un examen de laboratorio para determinar si el estreptococo está allí o no. Hay unos exámenes que pueden dar el resultado de inmediato, otros, toman más tiempo porque necesitan esperar a que la bacteria crezca. No se puede determinar si el dolor de garganta se debe a estreptococo sólo al verla o al hacer el examen físico.

La Academia Americana de Pediatría recomienda llevar al niño al médico si el dolor de garganta no desaparece cuando tomas su primer sorbo de cualquier líquido.

También debes llamarlo si tiene dificultad para tragar (si está babeando de forma inusual- eso indica que no puede tragar bien), si tiene dificultad para respirar o tiene dolor de cabeza severo. Estos últimos síntomas son situaciones de emergencia. Si tiene fiebre después de tomar el antibiótico por 48 horas, si el dolor de garganta aumenta en vez de mejorar, si desarrolla tos. Finalmente, llévalo al médico si el niño se queja de dolor de pecho, o le aparece un salpullido o la orina se oscurece (esto

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

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

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

DR. JORGE RAMIREZ GOVEA

Dieta Proteinada

**OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS
DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO**

www.dietaproteinada.cl

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

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**

50% DESCUENTO

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

Reductivos - anticelulíticos - post operatorios

¡ Se acerca el verano y clínica MIESPACIO te quiere regalinear en todos los tratamientos corporales solicita evaluación GRATIS !

La Serena - Santiago - Concepción

Av. El santo 1506 - detrás de Mall Plaza La Serena
info@miestpacio.cl // +56 9 6844 3978 **051 - 252 9312**

N&S Centro Dental Clínicas La Serena

URGENCIAS DENTALES

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

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

CONVIVENCIA ESCOLAR

El poder de la caricia y el efecto que provoca en la conducta de los niños y niñas (Parte II)

➔ Cada padre, madre, apoderado u/o tutor puede marcar la diferencia en la conducta de sus hijos, afectividad y caricias.



Por: Pilar Baeza Carvajal

Esta Piel que nos separa, es la misma que nos Une.

Rolando Toro.
-Creador de la Biodanza-
Psicólogo - Educador.

Tan importante es el contacto físico, las caricias, y la afectividad en nuestras vidas, que desde el momento en que estos comienzan a desaparecer o a disminuir, nuestro cuerpo reacciona y enferma. Estamos crea-

dos e inconscientemente necesitamos del vínculo y la pertenencia a grupos sociales, nuestro instinto de solidaridad se activa y creamos grupos, en los grupos de reafirma y expresa el cariño y la ternura por medio de caricias.

Desde esta génesis, nacen nuevas metodologías a implementar en las instituciones educativas, rescatando las caricias, la cercanía y afectividad; dándole un realce y otorgándole un día especial - El día del Abrazo-. Un día que se ha generado con actividades previas, el cual culmina en un - encuentro humano afectivo-. Tal ha sido el impacto que ha producido esta vivencia en convivencia escolar, que los establecimientos luego de implementarla, la han



instaurado como parte de sus actividades anuales.

Mediante esta experiencia, los niños y niñas han aprendido a expresar sus sentimientos y emociones en un espacio seguro y de contención, creado especialmente para ese fin.

¿Qué se necesita para que estas iniciativas puedan ser implementadas en los establecimientos educacionales?

- Una fuerte convicción por parte de los altos Directivos del valioso aporte que estas estrategias pueden entregar al colegio.

- Un trabajo minuciosamente desarrollado para sensibilizar a los profesores, de forma que se transformen en auténticos y genuinos facilitadores y animadores de estas actividades.

- Un grado de coherencia entre el espíritu de estas propuestas y la cultura organizacional del Colegio: su estilo, el ambiente humano,

los énfasis de su Proyecto educativo, etc.

- Un alto grado de constancia y permanencia, de forma de ir, año tras año, enriqueciendo la actividad e ir adaptándola a las propias necesidades.

Luego de haberles presentado esta iniciativa de amor, quiero agradecer la generosidad, empatía y confianza de - Roberto Farías - Sostenedor del Colegio Humberstone Iquique, por compartir e incentivar a que esta propuesta pueda ser facilitada por mi empresa Círculos Integrativos. Muchas Gracias.

Directora en Círculos Integrativos
Formación en Biodanza Acuática
Iniciación al ciclo femenino
Facilitadora en Diosas en Círculos
Fono: +56 975200430 (Wsp)
Circulosintegrativos@gmail.com

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