

# VS

Vida Salud

DOMINGO 4 DE OCTUBRE DE 2015

AFECCION

Toma de conciencia de La Psoriasis



P.05

elDía

➔ Descansar por la noche es fundamental para nuestra salud, pero muchas personas no consiguen conciliar el sueño. Si es su caso, preste atención a estos sencillos consejos.



Si tiene problemas para dormir, evite las siestas, sobre todo por la tarde.

Por: Purificación León Efe

“El ser humano invierte, por término medio, un tercio de su vida en dormir”, destacan los especialistas de la Sociedad Española del Sueño. En este sentido, indican que dormir es una actividad necesaria “porque con ella se restablece el equilibrio físico y psicológico básico de las personas”.

No obstante, la necesidad de sueño es diferente en cada persona. Depende de la edad, del estado de salud y del estado emocional, entre otros factores. “El tiempo de sueño ideal es aquel que nos permita realizar las actividades diarias con normalidad”, subrayan.

El insomnio es relativamente frecuente. De hecho, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 25% y un 35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10% y un 15% sufre insomnio crónico.

“El insomnio es un problema de salud importante ya que, en su forma crónica, se ha asociado a una reducción de la calidad de vida y del rendimiento diario, pero también a déficits cognitivos y de memoria, a problemas de ansiedad y depresión, así como a hipertensión, diabetes y obesidad, con lo que eso supone para la salud y para

EFE/MICHAEL NELSON

## Consejos para dormir bien

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

“Usted puede decirle adiós a sus lentes”

CENTRO OFTALMOLOGICO  
**LASIK IV REGION**

Clínica Elqui  
Av. El Santo 1475,  
La Serena.

9 - 95420986  
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

Medicina China

**Nadia Albarrán Meixner**  
Médico Acupunturista

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

**50% DE DESCUENTO A TERCERA EDAD.**

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

www.qimedicinachina.cl

**Dr. Ignacio Cáceres**  
Especialista certificado

**Cirugía Bucal**  
**Rehabilitación Oral**  
**Implantología Dentomaxilar**

Facilidades de pago

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

**María Elena Souyet L.**  
**PSICÓLOGA CLÍNICA**  
Pontificia Universidad Católica de Chile

Magister en Psicología 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

**AS**  
CLINICA DENTAL  
FRENILLOS ESTÉTICOS  
IMPLANTES

Radiología digitalizada  
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842  
Sector San Joaquín Teléfono:  
(51) 527899  
+56 9 57313802  
www.asdental.cl  
asdental.laserena@gmail.com

**Dra. Astrid Sánchez**

**Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral**

LOS VALLES  
Centro Médico y Odontológico

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

**Promoción de Implantes a \$399.000\***  
Sólo 10 cupos. Implante de titanio y corona Metal Porcelana

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

\*No incluye extracciones ni provisorios. Pago al contado y en efectivo al iniciar el tratamiento.

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



La Fundación Nacional del Sueño (NSF por sus siglas en inglés) aconseja establecer un horario regular, de modo que nos vayamos a dormir y nos despertemos a la misma hora, incluso durante los fines de semana.

la aparición de otras enfermedades", apunta Hernando Pérez Díaz, coordinador del Grupo de Sueño de la SEN.

Además, el especialista recalca que el insomnio también puede ser un síntoma de otra enfermedad, por lo que un correcto diagnóstico es importante para intentar actuar sobre la causa y no solo en los síntomas.

Asimismo, la cardióloga Nieves Tarín explica que son muchos los trastornos que nos pueden conducir a un mal descanso nocturno "desde el insomnio por una mala higiene del sueño hasta otras causas que se asocian a despertares repetidos a lo largo de la noche, como en el caso de la apnea del sueño".

De igual modo, la Fundación Española del Corazón señala que hay diversas patologías directamente relacionadas con las alteraciones del sueño, entre las que destacan las enfermedades cardiovasculares.

"De hecho, los pacientes hipertensos de edad avanzada y con problemas para conciliar el sueño poseen un riesgo cardiovascular más elevado que el resto de la población, según indican distintos estudios", apunta esta entidad.

#### RECOMENDACIONES PARA UN BUEN DESCANSO.

Para dormir bien y descansar durante la noche, los especialistas ofrecen una serie de recomendaciones.

Así, la Fundación Nacional del Sueño (NSF por sus siglas en inglés) aconseja:

- ➔ Establecer un horario regular, de modo que nos vayamos a dormir y nos despertemos a la misma hora, incluso durante los fines de semana.

"Esto ayuda a regular el reloj



**"La cama sólo debe usarse para dormir y mantener sexo, pues de este modo se fortalece la asociación entre cama y sueño", detallan también desde la NSF.**

**"El ser humano invierte, por término medio, un tercio de su vida en dormir", destacan los especialistas de la Sociedad Española del Sueño. En este sentido, indican que dormir es una actividad necesaria "porque con ella se restablece el equilibrio físico y psicológico básico de las personas".**

interno y puede facilitar el hecho de que se quede dormido y duerma durante toda la noche", indican.

- ➔ "Si tiene problemas para dormir, evite las siestas, sobre todo por la tarde", subrayan.

En este sentido expresa que, aunque una siesta puede ayudar a afrontar el resto del día, quienes tienen dificultades para quedarse dormidos por la noche "deberían evitar incluso las siestas cortas".

- ➔ Prescindir del alcohol, el tabaco y las comidas pesadas por la noche.

Elician que el alcohol, el tabaco y la cafeína pueden afectar al sueño. Además, indican que "consumir una gran cantidad de comida o tomar alimentos picantes puede producir indigestión, lo que hace que dormir sea más difícil".

Por lo tanto, recomiendan evitar las comidas copiosas en

las dos o tres horas anteriores a irse a la cama.

"Si tiene hambre, tome un tentempié ligero unos 45 minutos antes de irse a dormir", concluyen.

- ➔ El cuerpo necesita tiempo para pasar al "modo sueño", por lo que se debe emplear la última hora antes de irse a dormir en una actividad relajante, como puede ser la lectura.

"A algunas personas les puede resultar difícil quedarse dormidas tras usar un dispositivo electrónico, como un ordenador portátil, pues el tipo de luz que emanan estas pantallas resulta estimulante para el cerebro. Por lo tanto, quienes tengan problemas de sueño deben evitar el uso de estos aparatos, tanto antes de irse a la cama, como durante la noche", advierten.

- ➔ Quienes no pueden dormir, deberían ir a otra habitación y hacer alguna actividad relajante hasta que se sientan cansados.

"La cama sólo debe usarse para dormir y mantener sexo, pues de este modo se fortalece la asociación entre cama y sueño", detalla la NSF.

- ➔ Es muy importante que el colchón y la almohada sean cómodos.

"Haga que su dormitorio sea un espacio que invite al descanso, libre de aquellos alérgenos que puedan afectarle y de objetos que puedan hacerle resbalar si se levanta durante la noche", añaden.

Estas son algunas medidas que le ayudarán a mantener una correcta higiene del sueño.

Pero es importante que, si usted cree que puede padecer algún trastorno relacionado con el sueño, lo consulte con un médico.



Gianella Leonelli  
Nutricionista  
Académica

# Recomendaciones alimentarias en situaciones de catástrofes naturales

Por: UCN

Chile en un país constantemente golpeado por catástrofes naturales, incendios, erupciones volcánicas, temporales de viento y lluvia, terremotos y tsunamis. Por ello, advierte Gianella Leonelli Neira, nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte, resulta esencial tener en cuenta ciertas recomendaciones al momento de alimentarnos cuando nos enfrentamos a estas emergencias, debido al impacto que dichos incidentes tienen sobre el suministro de agua potable, electricidad y servicio de alcantarillado, dando paso "a situaciones de riesgo sanitario, lo que compromete la seguridad alimentaria de la población, es decir aumenta el riesgo de enfermedades infecciosas transmitidas por

alimentos, agua o la inadecuada manipulación de los mismos".

Lo primero que debemos tener en cuenta, prosigue la docente, es la magnitud, extensión y tipo de desastre al cual nos estamos enfrentando; además, agrega, es esencial identificar las causas y potenciales consecuencias a corto y largo plazo. Por ejemplo, nos enfrentamos a escasez de alimentos, problemas en su producción, abastecimiento y distribución, reducción de los ingresos familiares o problemas en la comercialización de los alimentos. En base a todo esto debemos formular un plan de acción en materia alimentaria nutricional. "Es importante recordar que el desbaratamiento de la vida normal conlleva un aumento de la vulnerabilidad frente a la inseguridad alimentaria



**Procurar condiciones mínimas de higiene en la preparación de los alimentos, como lavado de manos, y lavado y desinfección de los alimentos que lo requieran (frutas y verduras).**

y la malnutrición", subraya. Organismos internacionales como la UNICEF recomiendan en estos casos dar prioridad a poblaciones como lactantes, niños, embarazadas, nodrizas y adultos mayores, a quienes,

por su alta vulnerabilidad nutricional, se les debe garantizar la rápida entrega de alimentos.

Frente al corte del suministro eléctrico, señala Gianella Leonelli, debemos abrir el

menor número de veces las puertas del refrigerador, con el objetivo de conservar la temperatura. "Si permanece cerrado, mantendrá su temperatura fría durante las primeras 4 horas, alcanzando a las 12 horas aproximadamente la temperatura ambiente. En el caso del congelador, éste conserva la temperatura entre 24 a 48 horas luego del corte de luz".

Las recomendaciones de organismos como la OMS y OPS (Organización Mundial y Panamericana de la Salud, respectivamente), apuntan a garantizar condiciones mínimas de salubridad en la preparación y consumo de los alimentos. Algunas de ellas son:

- Utilizar solo agua potable para el consumo y preparación de alimentos.
- Procurar condiciones mínimas de higiene en la preparación de los alimentos, como lavado de manos, y lavado y desinfección de los alimentos que lo requieran (frutas y verduras).
- Consumir de preferencia alimentos bien cocidos, alcanzando temperaturas cercanas a los 75° Celsius.
- Preferir alimentos listos para consumir, como enlatados o en polvo.

• Almacenar sólo los restos de alimentos o fórmulas lácteas preparados en recipientes herméticos y limpios, y sólo si se cuenta con suministro eléctrico.

## Otras recomendaciones importantes son:

- Colocar los alimentos elevados del nivel del suelo, de tal manera que el agua de la inundación no los alcance en ningún caso.
- No consumir alimentos que han estado en contacto con agua u otro elemento contaminado.
- Lavar con agua potable y lavar los utensilios de cocina utilizados, y almacenarlos en un lugar seguro lejano a un foco de contaminación.
- Procurar que el lugar de preparación de los alimentos se encuentre limpio y lejos de focos de insalubridad como animales, insectos, basura u otro residuo del desastre natural.
- Preferir aquellas preparaciones de más fácil elaboración.

Siguiendo estas simples recomendaciones disminuirémos el riesgo a contraer enfermedades que pueden afectar aún más nuestro ánimo frente a la catástrofe.

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

**Centro Médico Mar de Piel**  
Salud y Belleza en manos expertas.

**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

**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 2224897-098185237 / LA SERENA**

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

**MIESPACIO CLINICO** | **ROGONSTEM** | **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
- 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

**CLÍNICA DENTAL**

**AV Alberto Ventura**  
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS Fija y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

**VUELVE A SONREIR**

22 14 017

Red compra | transbank | Huanhuallí # 495 • La Serena

**Dr. Marcos Berry**  
Cirugía de Obesidad

**Manga gástrica**  
**Bypass gástrico**  
**Balón gástrico**  
**Cirugía para Diabetes**

**www.marcosberry.com**

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

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

**¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!**

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

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estética  
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

# Incorporación de estilos saludables de vida, herramienta clave para trabajadores expuestos a altura geográfica



Enrique Encina  
Profesor de E. Física

Por: Recreamin



La permanente educación e incorporación de hábitos y estilos saludables de vida son herramientas de gran valor para la protección de la salud del trabajador.

➔ En el caso de los trabajadores que se desempeñan en altura geográfica de más de 3.000 mts. y que por lo mismo están expuestos a hipobaría intermitente crónica, existe el decreto supremo 594 que regula los estándares básicos para la prevención y vigilancia en salud.

La conciencia que existe hoy en día, en temas relacionados a la importancia que tiene la incorporación de estilos saludables de vida para la adecuada mantención de la condición física ha ido en aumento, y es que el gran aporte de ésta en beneficio de la adecuada salud física y mental de las personas ha hecho que las autoridades gubernamentales a medida que ha ido pasando el tiempo vayan incorporando nuevas leyes que potencien dicha conciencia a favor de las personas. Es así como, hemos sido testigos durante las últimas décadas como políticas de gobierno nos invitan a la elección de estilos saludables de vida que nos permitan un mejor vivir.

En el caso de los trabajadores que se desempeñan en altura geográfica de más de 3.000 mts. y que por lo mismo están expuestos a hipobaría intermitente crónica (entendiéndose por este grupo a trabajadores que se desempeñan en labores sobre los 3.000 de altura sobre el nivel del mar por más de 6 meses, con una permanencia mínima de 30% de ese tiempo en sistemas de turnos rotativos a gran altitud y descanso a baja altitud) existe el decreto supremo 594 que regula los estándares básicos para la prevención y vigilancia en salud.

En relación a lo anterior, el Departamento de Salud Ocupacional, dependiente de la Subsecretaría de Salud Pública del Ministerio de Salud ha confeccionado una guía técnica que tiene como objetivo principal

establecer procedimientos y estandarizar criterios para la vigilancia y evaluación de la salud.

De acuerdo al tema expuesto, es fundamental como lo menciona el título del presente artículo la incorporación de estilos saludables de vida, lo que finalmente se refleja en una adecuada salud física y mental de los trabajadores. Y es que en este sentido, la permanente educación e incorporación de hábitos y estilos saludables de vida son herramientas de gran valor para la protección de la salud del trabajador.

Hoy en día cuando nuestro país se sitúa entre los países con mayores índices de obesidad a nivel mundial, y con un porcentaje mayor al 60 % de sus habitantes con sobrepeso, se hace muy necesario abordar esta problemática desde su origen y para ello es tremendamente necesario hacer un cambio de mentalidad que nos per-

mita modificar nuestros estilos de vida.

Solo de esta manera podremos combatir esta enfermedad que se ha convertido a la vez en una de las principales causas de muerte a nivel país.

Sin embargo, para poder generar el cambio de mentalidad necesario, se requiere entender que se deben abordar aspectos físicos, psicológicos y nutricionales de la persona, solo de esta manera se puede hacer un efectivo trabajo que abarque la persona de manera integral. Además de esta forma se colabora directamente en aspectos que favorecen el estado de disposición, iniciativa, motivación, ánimo y concentración de la persona para la realización de un adecuado trabajo.

Todo lo anterior, lo hemos podido comprobar en terreno con trabajadores de Exploraciones Barrick para su proyecto Alturas,

donde nuestro principal objetivo es que los trabajadores adquieran conocimientos, habilidades y actitudes positivas, frente a estilos de vida saludables que les permitan reducir y prevenir enfermedades de tipo laboral como el estrés, sobrepeso, la obesidad u otras asociadas a la hipobaría intermitente como trastornos del sueño, mal agudo de montaña e hipertensión pulmonar.

Dicho grupo de trabajadores ha mejorado considerablemente su calidad de vida mediante la participación en talleres y actividades educativas integrales realizados por un equipo multidisciplinario de profesionales que promueven estilos saludables de vida, colaborando directamente en la prevención de riesgos psicosociales y físicos de estas personas.

Enrique Encina Carvajal  
RECREAMIN LTDA.  
"Trabajadores Saludables".  
"Recreación, Deporte y Actividad Física como medio de Mejoramiento de la Calidad de Vida de los trabajadores de la Minería".  
Fonos: 051-2488907 / 09 2999212; / www.recreamin.com / e-mail: eencina@recreamin.com

Dra. Jimena Zarama  
Estética & Age Management

MIESPACIO CLINICO  
medicina regeneración tisular

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

Centro Asociado de:  
GLOBALSTEM CELLSGROUP  
REGENERATION Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

Av. El Santo 1506 - Detras 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 Camelio 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

# Toma de conciencia de La Psoriasis

Por: MiEspacio

La psoriasis es una afección que causa placas en la piel recubierta de escamas plateadas con fondo rojizo. Estas placas provocan escozor y dolor.

La psoriasis suele aparecer sólo en pequeñas áreas de la piel, normalmente en la parte inferior de la espalda, el cuero cabelludo, las rodillas o los codos, pero en algunos casos puede aparecer en cualquier parte del cuerpo.

Aunque la psoriasis puede aparecer a cualquier edad, es más común entre los adultos menores de 35 años, y es igualmente frecuente tanto en los hombres como en las mujeres. Afecta aproximadamente al 2% de la población británica.

La psoriasis es una enfermedad crónica de naturaleza cíclica. El paciente tendrá síntomas ligeros o incluso ningún síntoma, seguido por períodos de síntomas más agudos. La gravedad de la psoriasis es diferente para cada paciente. Para algunos

**➔ Aunque la psoriasis puede aparecer a cualquier edad, es más común entre los adultos menores de 35 años, y es igualmente frecuente tanto en los hombres como en las mujeres.**

pacientes la psoriasis es una irritación mínima mientras que para otros, su calidad de vida puede verse muy afectada por ella.

Existe una gran variedad de riesgos y causas de la psoriasis, tales como, antecedentes familiares, peso, fumar e incluso el estrés. La lista no es ni mucho menos exhaustiva, pero indica a los problemas que podría causar la psoriasis en el día a día.

El tratamiento de la



psoriasis puede variar de una persona a otra. Desafortunadamente no existe ninguna cura para ello, pero sí tratamientos efectivos (utilizando combinaciones) que incluyen:

- Uso tópico- cremas y ungüentos que se aplican sobre la piel
- Fototerapia- la piel está expuesta a ciertos tipos de luz ultravioleta
- Sistémicos- medicamentos orales e inyectables que trabajan por todo el cuerpo.
- Medicina Regenerativa Células Madres.

Te invitamos a consultar tu caso particular en MIESPACIO CLINICO, con el equipo médico de Medicina Regenerativa a cargo de la Doctora Jimena zarama.

**MIESPACIO CLINICO**  
La Serena  
051-2529312

**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@miEspacioClinico.cl // +56 9 6044 3978 **051 - 252 9312**

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

**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**

**Depilación Láser y Dermatología**

Director Médico **Felipe Guerrero**  
Dermatólogo

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

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

CENTRO MEDICO Los Perales

**FISIATRIA**

**Dra. Jessica Miranda Muñiz**  
(Universidad de Chile)

Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso  
Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna  
Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano

**Los Perales 826 - Fono: 051 2 528459 - La Serena**

**N&S Centro Dental 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**

**Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental**  
**REFUGIO DEL ELQUI**  
www.clinicarefugiodelqui.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

**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**

TERAPIAS ALTERNATIVAS

# Sanación a distancia para toda la Región de Coquimbo

➔ Este terremoto, no solamente nos dejó damnificadas nuestras viviendas y locales de trabajo ¡También nos damnificó el alma!



Por: Pilar Baeza Carvajal

Estamos en tiempos de urgencia en donde debemos abrirnos para dar y recibir amor.

Desde la tarde del 16 Septiembre y con el pasar de los días, muchas personas como: autoridades, voluntarios-as, vecinos y familiares han prestado su servicio para ayudar a levantar la cuarta región. Sin embargo, sabemos que

no ha sido suficiente para reparar lo que dejó este movimiento de la naturaleza.

Si bien es cierto, en los medios hemos visto avances en la reparación de los sectores más dañados: sacando los escombros de las casas, despejando las calles, donando vestuario y alimento para las personas a diario. Es por eso que complementamos esta reparación desde lo emocional, este terremoto, no solamente nos dejó damnificadas nuestras viviendas y locales de trabajo ¡También nos damnificó el alma!

En conjunto con variados terapeutas hemos conversado con las autoridades y estamos a la espera de un lugar para entregar nuestros servicios de Bienestar en la Ciudad de Coquimbo y sus alrededores. Mientras



eso sucede, nace la idea de prestar este mismo servicio a la distancia, por medio del Reiki, de manera gratuita.

El Reiki, es una técnica de canalización y transmisión de energía vital a través de la imposición de manos, que se utiliza para obtener paz y equilibrio en todos los niveles:

Físico: mejoría en

dolencias, lesiones, metabolismo, etc.

Emocional: problemas sentimentales, agresividad, infelicidad, etc.

Mental: hábitos dañinos, estrés, insomnio, etc.

Espiritual: armonía, paz, equilibrio, etc.

La terapia Reiki pueden recibirla todos los seres humanos (adultos sanos, en-

fermos, embarazadas, niños y bebés), incluso también los animales y las plantas. Es una terapia complementaria a la medicina convencional y terapias psicológicas reconocida por la Organización mundial de la salud (OMS).

Este servicio es entregado por dos Terapeutas:

- Yordy Cartagena Gallardo - Terapeuta Complementaria Santiago de Chile - correo: gordana.cartagena@gmail.com - Teléfono: 76688660 - (Yordy, está a cargo de entregar Reiki y derivar a otros reikistas en Santiago)

- Ana Laura Salinas Wallander - Terapia: Reiki y Counseling-Acompañamiento a Distancia

Horarios: 7pm a 11pm horario central de México (corresponde de 5pm a 9pm horario de Chile) - Correo: anasalinass26@gmail.com - Skype: analaura.sw / Ana Salinas.

Complementamos también, el servicio de la

Terapeuta integral - Lidia Fuentealba, Directora del espacio eZEnCia, Santiago - la cual está prestando su ayuda en Ovalle y sus alrededores, por lo que en estos momentos está siendo solicitado su servicio en el Colegio: Yungay de Ovalle y necesita para la sanación de los niños y niñas: Frascos de Flores de Bach o un aporte monetario para poder comprarlos.

Cualquier donación coordinarlo a su contacto: 95057688 - correo: cuqui.fd@gmail.com

Agradecemos con mucho afecto este espacio en el Diario el Día para poder llegar a cada lector-ra, siéntase en la confianza de acercarse a la sanción.

Pilar Baeza C

Directora en Círculos Integrativos

Egresada 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.  
 - Liftng 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**  
 Otorrinarigólogo 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  
 LA SERENA 051-2490644

Venta de Bonos Electrónicos  
 FONASA / ISAPRES / PARTICULARES /CONVENIOS

**Odontología Avanzada Sonríe**

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

**Servicios:**

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

**ATECIÓN 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