

# VS

Vida Salud

DOMINGO 11 DE OCTUBRE DE 2015

CORAZÓN

Las grasas  
saludables



elDía

P.05

➔ Si quiere que sus hijos obtengan mayores logros escolares debe crear en su casa un ambiente que estimule el aprendizaje, en vez de adoptar estrategias de castigo. Además no efectúe comparaciones entre el hermano mayor y los menores, según sugieren los psicólogos.



Por: Daniel Galilea  
Efe

Tras la 'vuelta al cole', en la que los niños deben readaptarse a clases, horarios y obligaciones, el siguiente reto para los padres consiste en conseguir que sus hijos mantengan un óptimo rendimiento y obtengan buenas calificaciones en el nuevo curso escolar.

Según estudios recientes, existen dos errores frecuentes y contraproducentes que cometen los adultos en detrimento del aprendizaje infantil, y que conviene corregir si desean que sus hijos aprendan más y tengan mejores notas.

PRIMERO Y SEGUNDO HIJO.

Los padres tienden a creer, equivocadamente, que el hijo mayor es más capaz en la escuela que su segundo hijo, pese a que los precedentes puedan indicar que ambos son igual de capaces, lo cual se traduce en que el de menor edad suele acabar rindiendo menos, de acuerdo a un estudio de la Universidad Brigham Young, BYU, en Utah (Estados Unidos) (<http://home.byu.edu>).

Esta investigación de la BYU encontró que las creencias de los padres sobre sus hijos y las comparaciones que efectúan

EFE/MICHAEL NELSON

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

verbalmente en presencia de los niños-pueden hacer que las diferencias entre ambos hermanos se magnifiquen en la vida real, según el profesor y autor principal del estudio, Alex Jensen.

Jensen y la coautora Susan McHale, de la Universidad Estatal de Pensilvania o Penn State, ([www.psu.edu](http://www.psu.edu)) observaron a 388 hermanos adolescentes primogénitos y segundogénitos, y a sus padres, de Estados Unidos.

Los investigadores preguntaron a los padres qué hermano consideraban que era mejor en la escuela, y la mayoría de ellos respondieron que pensaban que el primogénito, aunque en promedio, el nivel de los hermanos era bastante similar, según constataron los investigadores.

Las creencias de los padres acerca de las diferencias entre hermanos no estaban influenciadas por las notas anteriores, pero en cambio, los expertos de la BYU, descubrieron que las notas futuras de los adolescentes sí fueron influenciadas por las creencias de sus progenitores.

#### CUANDO EL SEGUNDO ES CHICA.

El chico que los padres consideraban más inteligente tendía a hacerlo mejor con



el paso de los cursos, en tanto que los niños considerados menos capaces, tendían a obtener una nota media relativamente peor en los años posteriores, según comprobaron.

“Los padres tienden a ver a los hijos mayores como más capaces, pero en promedio no lo hacen mejor en la escuela que sus hermanos menores”, asegura Jensen, para quien esta situación tiene el potencial de convertir a los niños en hermanos muy diferentes

entre sí.

La única excepción en el estudio ocurrió cuando el primogénito era un chico y el segundogénito era una chica. En ese caso, los padres creían en general que la hermana era más competente académicamente que su hermano varón, lo cual al menos en términos de notas parecía ser verdad, según el estudio.

Entonces, ¿qué deberían hacer los padres para preparar a todos sus hijos para el éxito en la escuela?.

“Es difícil que los padres no se den cuenta o no piensen acerca de las diferencias entre sus hijos, y eso es natural pero, para ayudar a todos los niños a tener éxito, deben centrarse en reconocer los puntos fuertes de cada uno de sus hijos y tener cuidado de no verbalizar las comparaciones ante ellos”, reflexiona Jensen.

#### ¿QUÉ HACER PARA QUE LOS HIJOS MEJOREN?.

Por su parte, la Universidad

de Michigan, U-M, propone a los padres un “examen sorpresa” para hacerles reflexionar al comienzo del nuevo año escolar:.

¿Qué hace cuando su hijo trae malas notas a casa?.

A) Lo sermonea.  
B) Lo castiga, privándole de actividades como deportes o clubes.

C) Crea en su casa un ambiente que estimule el aprendizaje.

“Si quiere que su hija o hijo tenga éxito en los estudios, debe optar por la opción ‘C’, que conduce a que obtengan mayores logros durante la enseñanza secundaria o media”, responden los investigadores de la U-M (<http://umich.edu>) en Ann Arbor (Michigan, EE. UU).

“Asumir un enfoque punitivo, como darle un sermón, castigarlo o restringirle sus actividades, baja el rendimiento académico”, concluyen los expertos de la U-M, cuyo hallazgo desafía la creencia generalizada de que las acciones duras de los padres conducen a un mayor rendimiento.

“Las estrategias de crianza punitivas probablemente son ineficaces para promover los logros cuando no abordan el problema de fondo que está causando el bajo rendimiento académico”, según la autora principal del estudio, Sandra Tang, investigadora en el Departamento de Psicología de la U-M.

#### COMUNICACIÓN PADRES-HIJOS.

En cambio, cuando los hogares tienen ambientes que estimulan el aprendizaje, así como unas interacciones cálidas entre padres e hijos, los niños obtienen mejores

resultados.

“Son hogares donde los padres hablan regularmente con sus hijos, les proporcionan libros y juguetes, y les ofrecen más recursos y oportunidades para el aprendizaje”, explica la psicóloga Tang.

Tang y la coautora del estudio, Pamela Davis Kean, profesora de psicología en la U-M, examinaron cómo los padres responden al progreso académico de sus hijos y después valoraron cómo afectó esa respuesta a su trabajo escolar de cinco años después.

En esta investigación se encuestaron a los padres de cerca de 500 niños de edades entre 11-13 y 16-18 años, que describieron su entorno familiar y respondieron a las preguntas acerca de cómo reaccionarían si su hijo trajera a casa un boletín de calificaciones con notas inferiores a sus expectativas.

Las respuestas fueron separadas en dos categorías: punitivas (las que implicaban algún tipo de castigo) y proactivas (aquellas que implicaban una acción o intervención activa destinada a asumir el control de la situación anticipándose a los acontecimientos).

Limitar las actividades no escolares es útil, si el bajo rendimiento académico es el resultado de que el niño no pase suficiente tiempo en el trabajo escolar, pero no tanto si no entiende cómo resolver un problema de matemáticas, según las investigadoras.

Además, “castigarle y sermonearle no proporciona al niño habilidades concretas o estrategias para mejorar sus calificaciones”, según Pamela Davis Kean.

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

**"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](http://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.

**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](http://www.asdental.cl)  
[asdental.laserena@gmail.com](mailto:asdental.laserena@gmail.com)

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

**Cirugía Bariátrica y Metabólica**

Cirujano Bariátrico: **Dr. Ramón Díaz**

Médico Nutriólogo: **Dra. Ana Ledesma**

Psicólogo: **Francisco Pérez**

Centro Médico San Bartolomé  
Raúl Bitrán 1541, La Serena.

☎ 051- 2480115

Nutricionistas: **Claudia Muñoz, Macarena Opazo, Karla Olivares**

Kinesióloga: **Melissa Abdala**

Centro Médico Clínica Elqui  
Av. El Santo 1475, La Serena.

☎ 051- 2563000

**Dr. Ignacio Cáceres**  
*Especialista certificado*

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

*Facilidades de pago*

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

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

**Magister en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.**  
Acreditada como Especialista en Psicoterapia por el Colegio de Psicólogos de Chile.

*Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.  
Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación  
Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).  
Talleres a Empresas*

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325

Por: UCN

# Rinitis alérgica estacional, ¿qué es y como aliviar sus síntomas?

Tos, estornudos, picazón en los ojos y congestión nasal son parte de la larga lista de síntomas que decenas de personas manifiestan ante la llegada de la primavera.

Con la llegada de la primavera un porcentaje importante de la población, niños y adultos, comienza a evidenciar los desagradables síntomas de las alergias asociadas a esta particular estación del año, molestias caracterizadas por tos, estornudos, picazón en los ojos y congestión nasal.

Las alergias son reacciones del sistema inmunológico a elementos externos al cuerpo humano que, generalmente, se consideran inofensivos y, según explicó María Ignacia Silva, pediatra y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, "en personas con susceptibilidad genética a tener alergias, el cuerpo se sensibiliza al reaccionar en presencia de sustancias tan diversas como pólenes de árboles, polvo y alimentos".

Bajo ese contexto, una de las alergias más comunes durante la primavera es la rinitis alérgica estacional debido, principalmente, al aumento



de los pólenes ambientales. "En primavera se exacerbaban los síntomas de las rinitis alérgicas. Los típicos síntomas son: estornudos, congestión y secreción nasal, comezón de nariz, paladar, garganta, ojos y oído. Cuando existen síntomas de mayor severidad pueden afectar nuestra calidad de vida, alterar nuestro sueño, e incluso nuestra

capacidad de aprendizaje y productividad laboral", advirtió la académica UCN. De acuerdo a la información proporcionada por la pediatra, en el caso de los niños no se necesita una edad mínima para determinar si padece una rinitis alérgica ya que "el diagnóstico es clínico; se hace ante la presencia de los síntomas mencionados

anteriormente y un examen físico compatible". La profesional además agrega que también son importantes los antecedentes personales y familiares de atopía (otras manifestaciones alérgicas en el niño o en sus padres). "Existen distintos exámenes para apoyar el diagnóstico, el test cutáneo o prick test,

es uno de los más conocidos. Este examen sirve para mejorar o ayudar al manejo ambiental, ya que al identificar un desencadenante específico puede ser más fácil evitarlo. Pero si el test resulta negativo, no significa que el niño no es alérgico, significa que no es alérgico a los agentes usados en el test", aclaró.

¿Cómo se pueden prevenir, entonces, las alergias de primavera en los niños? Para la pediatra María Ignacia Silva más que enfocarse en la prevención es prioritario intentar el buen control de los síntomas para no alterar la calidad de vida.

"En niños con antecedentes previos claros de rinitis es importante iniciar tratamiento antes que aparezcan los síntomas, idealmente consultando con su médico en invierno. Otro punto importante es no suspender el tratamiento indicado ya que en general el uso de estos fármacos es prolongado, por varios meses, durante toda la primavera".

La especialista también entregó una serie de recomendaciones para mantener los ambientes libres de polen y polvo entre las que

## RECOMENDACIONES

- Iniciar tratamiento antes que aparezcan los síntomas de la rinitis
- No suspender el tratamiento indicado
- Ventilar la casa por periodos breves e intentar mantener ventanas cerradas en época de mayor polinización
- Evitar la entrada de mascotas al interior de habitaciones
- En el auto, mantener cerradas las ventanas para que no entre el polen
- Para el aseo, prefiera paños húmedos y evitar el uso de plumeros u otros elementos que muevan los alérgenos.

destacan la ventilación de la casa por periodos breves e intentar mantener ventanas cerradas en época de mayor polinización así como evitar la entrada de mascotas al interior de habitaciones. "En el auto es importante mantener cerradas las ventanas para que no entre el polen y para el aseo, ojalá prefiera paños húmedos y así se evita el uso de plumeros u otros elementos que muevan los alérgenos".

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

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

**Dra. Mónica Ariño Mojica**

**PROMOCIÓN MES DE OCTUBRE:**

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

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

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

**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** | **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
  - Despigmmentantes 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 | 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

# Los niños asmáticos que están expuestos al humo de segunda mano necesitan el doble de hospitalizaciones

Por: Dra Alisa

El riesgo de requerir una hospitalización se duplica en los niños con asma que están expuestos al humo de segunda mano, dice un estudio dirigido por el Centro para Investigación Pediátrica de la Mayo Clinic.

“Los resultados de esta revisión sirven como recordatorio a los padres de cuán peligroso es exponer a sus hijos al humo de segunda mano”, comenta la Dra. Avni Joshi, autora experta del trabajo y alergóloga e inmunóloga pediátrica del Centro Pediátrico de Mayo Clinic. “Sabíamos que los niños no debían exponerse al tabaco, pero no teníamos claro cuán mala podía ser esa exposición. El presente estudio hizo factible cuantificar el riesgo y, por ello, no solamente lo informa, sino que permite evaluarlo. Un niño es doblemente proclive a terminar en el hospital con un brote de asma si los familiares continúan fumando”.

El estudio publicado en los Anales de alergología, asma e inmunología refuerza la relación demostrada en estudios anteriores respecto a la vinculación entre la exposición al humo de segunda mano y mayor prevalencia



➔ Otra muy buena razón para que los padres se decidan a dejar de fumar

➔ El riesgo de requerir una hospitalización se duplica en los niños con asma que están expuestos al humo de segunda mano, dice un estudio dirigido por el Centro para Investigación Pediátrica de la Mayo Clinic.

del asma, peor control de la afección y más síntomas.

El equipo de investigación revisó 25 estudios que examinaban la exposición al tabaco en la casa. La revisión incluyó a más de 430.000 niños, con un edad promedio de 7,6 años. La mayoría de los estudios (96 por ciento) investigó la exposición al tabaco en la casa.

“El estudio también demuestra el mayor peso de la enfermedad sobre el sistema de atención médica,

que consiste en más tasas de hospitalización”, dice la Dra. Joshi. “Los niños faltan a la escuela cuando están hospitalizados y los padres, al trabajo. Eso representa una gran carga económica para la familia y la sociedad. Además, un niño hospitalizado tiene más riesgo de infecciones adquiridas en el hospital y eso es bastante grave”.

El estudio lleva a los padres el mensaje de que cuando un niño asmático tiene doble

probabilidad de requerir una hospitalización, entonces es preciso realizar cambios en la vida para intentar dejar de fumar, añade la Dra. Joshi.

El equipo de la Dra. Joshi entiende cuán difícil es dejar de fumar, y por ello, trabajó con el Centro para Dependencia de la Nicotina y el Centro para Innovación de Mayo a fin de desarrollar un programa que ayude a las familias a dar inicio al esfuerzo por controlar el tabaco. El programa provee a los familiares de los niños asmáticos consejería sobre la nicotina e insumos gratuitos para reemplazarla, durante la cita del niño en el centro pediátrico. Este programa basado en la familia coloca al niño como eje del cambio. Muchas veces, las personas no cambian para favorecerse a sí mismas, pero sí lo hacen por sus hijos, explica la Dra. Joshi.

El estudio se financió gracias al Centro de Innovación. Otros autores del trabajo son el Dr. Zhen Wang, el Centro Robert D. y Patricia E. Kern para la Ciencia de Brindar Atención Médica de Mayo Clinic, la Dra. Sara May, la Dra. Suvanee Charoenlap de King Chulalongkorn Memorial Hospital en Bangkok, Tailandia y la Dra. Regan Pyle de Allergy & Asthma Consultants, en San Luis, Missouri.

**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

**Cirugía de la obesidad y de la Diabetes**  
Realizada por un equipo de alta experiencia

Bypass gástrico  
Manga Gástrica  
Plicatura Gástrica  
Cirugía de la Diabetes

**Estadía gratis en Santiago**

**Dr. Alberto Maldonado Fajardo**  
Fonos: 96221086  
42790558

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

**Dra. Jimena Zarama**  
Estética & Age Management

**MIESPACIO CLINICO**  
medicina regeneración tisular

- Envejecimiento
- Várices
- Pigmentación
- Flaccidez de tejidos
- Hilos tensores
- 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**  
REGENERESTEM Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

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

**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.  
Fono (51) 2664748

Centro Integral [www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl](http://www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl)

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](http://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](http://WWW.ESTETICAORAL.CL) - Fono: 2314 312

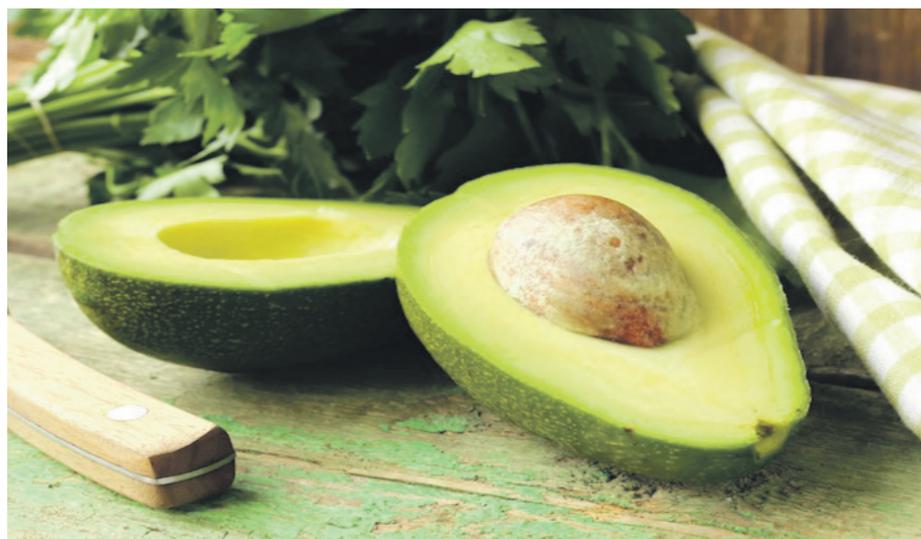
Por: Dra Alisa

# Las grasas saludables para tu corazón

A pesar de que se le ha hecho muy mala fama, tu cuerpo necesita a las grasas y a los aceites para vivir. Incluso, algunos ácidos grasos como los denominados Omega 3 son buenos para el corazón. Además de darles un sabor diferente a las comidas, las grasas transportan a las vitaminas A, D, E y K en el cuerpo y proveen calorías, que aportan energía.

Si es así, ¿por qué generalmente se recomienda comer poca grasa? y, ¿por qué se dice que es tan nociva? Las respuestas a estas preguntas realmente son, que todo depende del tipo de grasa del que se trate y de la cantidad que consumas, ya que algunas pueden incrementar el llamado colesterol malo (o LDL, por su sigla en inglés, que significa lipoproteínas de baja densidad) y con él el riesgo de que desarrolles problemas del corazón.

Así como existen los llamados colesterol malo y colesterol bueno (HDL, por sus siglas en inglés, que significan lipoproteínas de alta densidad), también existen dos grupos de grasas: las no saturadas y las saturadas. Las primeras son menos y las segundas más dañinas para tu salud, ya que



➔ Seguramente has escuchado que el consumir grasas en exceso puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas cardíacos. Sin embargo, no todas las grasas son dañinas.

umentan el riesgo de que las arterias se obstruyan (tapan) e impidan el paso de la sangre al corazón o al cerebro.

Las grasas no saturadas son las que son líquidas a la temperatura ambiente. Entre ellas se encuentran las grasas monoinsaturadas o las poliinsaturadas, que ayudan a incrementar los

niveles del colesterol bueno. Entre los alimentos que contienen grasas monoinsaturadas están: frutos secos, semillas, aguacates (paltas) y algunos aceites como el de oliva, canola y girasol; mientras que entre los alimentos que contienen las grasas poliinsaturadas están: los granos de maíz, semillas de

algodón, y aceites y semillas de cártamo y de lino, los frijoles (habichuelas, porotos) y aceites de soja (soya), margarinas y mariscos.

Las grasas saturadas, en cambio, son aquellas que suelen estar sólidas a la temperatura ambiente, como las que se encuentran en la carne de los animales y en los lácteos como en la manteca o en la mantequilla, el queso y la crema.

Por último, las conocidas como grasas trans también corresponden al grupo de las no

saturadas, pero no comparten las propiedades de este grupo cuando se trata de tu salud. Al contrario, debes sumarlas a las saturadas en tu lista de grasas que debes de evitar, ya que incrementan el riesgo en cuando a padecer problemas del corazón. Las grasas trans se encuentran en los aceites hidrogenados y parcialmente hidrogenados y en los productos que contienen estos aceites, como galletas, pasteles, donas (rosquillas) y en las comidas fritas en general.

Las grasas se deben consumir en cantidades limitadas. Debes usar las más apropiadas para cocinar tus comidas y aprender a encontrar el equilibrio justo entre calidad y cantidad.

Por ejemplo, algunos estudios clínicos sugieren que los alimentos típicos de la dieta mediterránea, como el aceite de oliva y los frutos secos, tienden a reducir la posibilidad de desarrollar diabetes y el síndrome metabólico, que es una combinación de factores que aumentan el riesgo de padecer de enfermedad cardíaca. Los factores del síndrome metabólico son obesidad abdominal y dos de las siguientes cuatro características: hipertensión (presión alta), colesterol bueno (HDL) bajo, triglicéridos elevados y/o azúcar elevada

en la sangre (o diabetes).

A eso se suman otros estudios, como uno publicado en el Canadian Medical Association Journal a fines del año pasado, en el cual unos investigadores de la Universidad de Toronto y del Hospital St. Michael de Ontario, ambos en Canadá, evaluaron los efectos de agregar grasa monoinsaturada a una dieta vegetariana rica en fibra, efectiva para reducir el colesterol malo en los adultos.

Así detectaron que la combinación de la dieta vegetariana con una dosis de grasa monoinsaturada logró que los niveles del colesterol disminuyeran, aunque advirtieron que en el mundo real esto podría variar un poco, ya que los participantes en la investigación recibieron los alimentos y estuvieron estrictamente controlados.

Si tienes dudas acerca de las grasas que estás consumiendo en tu dieta, o si tienes colesterol alto, habla con tu médico sobre las opciones más saludables en tu caso. No te olvides que las grasas son indispensables para la salud, pero siempre que elijas las grasas saludables, las monoinsaturadas o poliinsaturadas y que las consumas en moderación. Logrando ese equilibrio, podrás tener un corazón más sano.

**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@almiespacio.cl // +56 9 6844 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.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

**DR. JORGE RAMIREZ GOVEA**

Dieta Proteinada MIESPACIO CLINICO medicina regeneración tisular

**OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEADES ASOCIADAS**  
**DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO**  
www.dietaproteinada.cl

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

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



Por: Pilar Baeza Carvajal

El aborto es un tema que no pasa desapercibido por nadie, durante meses ha sido conversado y debatido en espacios de política, religiosos, educación, salud, redes sociales y en familia. Es por eso que quiero mostrar con mucho afecto una mirada complementaria y distinta a lo ya planteado.

Supe por primera vez lo de la comunicación con el bebé no nacido por el libro de la doctora Gladys McGarey Bomto Live -Nacidos para vivir-. La doctora McGarey escribe acerca de sus experiencias de años de asistir partos, tanto en casa como en el hospital. Su enfoque profundamente espiritual de la medicina y la asistencia médica a mujeres ha sido para mí un gran aliento y me ha servido de orientación durante años, sobre todo en lo relativo al asunto del aborto. En el libro relata la siguiente historia:

Veo que con frecuencia el aborto es algo sensato, comprensible y lo «correcto». Esta nueva luz me llegó con una historia que una de mis pacientes me contó hace algún tiempo. Esta mujer tenía una hija de cuatro años, llamada Dorothy, a la que de vez en cuando llevaba a almorzar fuera. En uno de estos almuerzos estaban hablando de una y otra cosa y la niña saltaba de un tema a otro, cuando de pronto le dijo:

—La última vez que fui una niña pequeña tenía una mamá distinta. Entonces comenzó a hablar en un lenguaje diferente que su madre trató de grabar en su memoria. Pareció que el momento mágico había pasado, pero luego Dorothy continuó:

—Pero esa no fue la última vez. La última vez, cuando yo era de diez centímetros de largo y estaba en tu barriga, papá no estaba dispuesto a casarse contigo todavía, así que me fui. Pero después volví.

Luego, cuenta la madre, la niña siguió hablando de los asuntos característicos de su edad. Ella la escuchaba en silencio. Nadie, aparte de ella misma, su marido y el médico, sabía que se había quedado embarazada dos años antes de que ella y su marido estuvie-

ran preparados para casarse. Entonces decidió hacerse un aborto. Ella estaba dispuesta a tener el bebé, pero su futuro marido no.

## Otra visión del aborto



Cuando se casaron y estuvieron preparados para tener a su primer hijo, la misma entidad hizo su aparición. Y la pequeña le estaba diciendo en realidad:

—Yo no te guardo ningún rencor por haberte hecho el aborto. Lo comprendí. Sabía por qué lo hacías y eso está bien. Así que aquí estoy de nuevo. Fue una experiencia. Yo aprendí de ella y tú también aprendiste, así que ahora sigamos con nuestra vida.

Mi hermana, madre de tres

chicos activos y voluntariosos, se quedó embarazada sin quererlo durante una fase de ovulación de su ciclo menstrual, algo que es muy excepcional. Sabía que no le convenía el embarazo; de hecho, pensaba que era inconveniente en muchos aspectos, de modo que comenzó a trabajar en comunicarse con su bebé no nacido, pidiéndole a su alma que se marchara. Continuó diariamente haciendo este trabajo interior durante dos semanas. Pero siguió embarazada. Finalmente llamó a una clínica de abortos para pedir hora, un paso que había pensado que jamás daría. En

cuanto colgó el teléfono, comenzó a sangrar. Más tarde ese mismo día tuvo un aborto espontáneo.

Historias como esta arrojan toda una nueva luz sobre el tema del aborto. Caroline Myss está muy segura de que la energía de los espíritus permanece después de los abortos y que es necesario liberarla totalmente. Muchas culturas antiguas tradicionales reconocen esto también. En 1985, cuando asistía a una reunión internacional de la Asociación de Psicología Pre y Perinatal, participé en un rito sanador del aborto realizado por Janine Parvati Baker, autora de Conscious Conception -Concepción consciente-. Ella había aprendido el rito de una curandera india. Todas las mujeres asistentes a la reunión que se habían hecho abortos y a las que esa experiencia había afectado profundamente se sentaron en un círculo. En ese mismo círculo estaban también dos hombres, uno cuya madre había tratado de abortar sin éxito cuando estaba embarazada de él, y otro que había deseado el hijo que esperaba su esposa, pero esta había abortado. En un círculo exterior a este, nos sentamos todos los que habíamos presenciado o practicado abortos.

Nosotros éramos los «ojos» que daban testimonio de los abortos. En este círculo exterior había también personas cuyas amigas y otras mujeres a quienes querían, se habían hecho abortos. Ellas eran los «oídos» que daban testimonio de los abortos. Durante toda una tarde y hasta bien entrada la noche, hombres y mujeres hablaron, y liberaron años de dolor personal no expresado sobre el aborto. Baker, representando un conducto entre los mundos, ayudó a liberar la energía de los espíritus abortados. Para muchas personas ese fue un paso hacia la sanación. La situación de cada mujer es única respecto a si quedarse embarazada o continuar con un embarazo, y nadie fuera de esa mujer puede ni debe decidir. Sea cual sea la decisión, sin embargo, habrá consecuencias.

Lo importante es que cada mujer tenga claro que tiene una opción.

Fuente: Libro, Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Christiane Northrup. Pilar Baeza C

Directora en Círculos Integrativos Egresada de Biodanza Acuática Iniciación al ciclo femenino Facilitadora de Diosas en Círculos Fono: +56 975200430 (Wsp) Círculosintegrativos@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**  
 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.

**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**