

VS

Vida Salud

DOMINGO 15 DE NOVIEMBRE DE 2015

EN LA SERENA:

Proyecto piloto
disminuyó
prevalencia
de obesidad

P.05



➔ Técnica de congelación ultrarrápida, la vitrificación de óvulos produce una solidificación del contenido intracelular del gameto femenino sin formación de cristales, evitando el daño celular. El resultado es un alto porcentaje de éxito en la tasa de fertilidad.

Vitrificación de óvulos: revolución maternal



Por: Ricardo Segura
Efe

La vitrificación de óvulos, considerada una de las técnicas con mayor índice de eficacia en la preservación de la maternidad, ha supuesto un avance notable en el desarrollo de la reproducción asistida, pero sigue siendo desconocida para muchas personas.

En un principio este tratamiento se desarrolló para las mujeres que veían peligrar su opción de ser madres por motivos de enfermedad, como las afectadas por los efectos secundarios de tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia y la radioterapia, que pueden producir daños irreversibles en los óvulos, informan desde Clínicas Eva (www.evafertilityclinics.es).

Según este centro especializado en tratamientos de fertilidad, esta técnica se utiliza cada vez más por motivos socioculturales, por ejemplo aquellas mujeres con una gran implicación en puestos de responsabilidad en las empresas o que tienen dificultad para hallar una pareja estable, y a las que la vitrificación posibilita posponer su maternidad hasta el momento que consideren más adecuado.

Uno de los puntos fuertes de este procedimiento, según la doctora Isabel Santillán, directora médica de Clínicas Eva, es que "ofrece un mayor índice de probabilidad de librar al futuro hijo de males hereditarios, gracias a tratamientos complementarios como el diagnóstico genético preimplantacional o DGP".

"A medida que avanza la edad de la mujer, el porcentaje de óvulos genéticamente anómalos que produce es mayor. A partir de los 40 años, más de un 50 por ciento de los óvulos estarán alterados", explica la doctora Santillán a Efe.

"Por el contrario, si la mujer vitrifica sus óvulos entre los

20 y los 30 años, la mayoría de estas células sexuales femeninas estarán sanas. Esta condición se mantiene con la vitrificación, de modo que, si cuando tenga 45 quisiera utilizar sus óvulos vitrificados, la mayoría continuarían estando sanos. Es decir, tendría la calidad ovocitaria de cuando era más joven", añade.

"Al vitrificar los óvulos conservan su misma calidad y características hasta el momento que la mujer decida ser madre, ofreciendo la tranquilidad de tener hijos saludables", recalca.

"La DGP es un estudio genético de los embriones antes de transferirlos, que permite discriminar los sanos de los afectados.

Para poder utilizar óvulos vitrificados hay que hacer una fecundación in vitro de dichos óvulos. Al fertilizarlos se generarían embriones y se les podría hacer un DGP antes de la transferencia, asegurando un bebé libre de alteraciones cromosómicas", destaca esta experta.

MADRES A PESAR DE LAS ENFERMEDADES.

"De la vitrificación de ovocitos por razones médicas se pueden beneficiar especialmente las mujeres diagnosticadas de cáncer u otras enfer-



EFE/MATTHIAS HIEKEL

El proceso de vitrificación, consiste en estimular la producción de óvulos y conservarlos en nitrógeno líquido, tras ser sumergidos súbitamente a una temperatura de -196° C, evitando que se formen cristales de hielo. Foto:Clínicas Eva

medades, cuyo tratamiento destruya la reserva ovárica. Del DGP, se beneficiarían aquellas familias donde existen enfermedades hereditarias", indica esta ginecóloga a Efe.

La doctora Santillán explica que las mujeres afectadas por endometriosis (aparición de tejido endometrial fuera del útero), enfermedades del colágeno (artritis y lupus, entre otras) y algunas dolencias del sistema autoinmune, así como aquellas a quienes ha sido extirpado un ovario, pueden someterse con garantía de éxito a una vitrificación

de óvulos.

"El proceso de vitrificación -explica la ginecóloga- consiste en estimular la producción de óvulos y, una vez que los tenemos, extraerlos mediante una punción indolora y rápida y trasladarlos al laboratorio para conservarlos".

Los óvulos se mantienen en nitrógeno líquido, tras ser sumergidos súbitamente a una temperatura de -196 grados centígrados y, de esta manera, "se evita la creación de cristales de hielo, responsables del daño en las estructuras celulares de los óvulos, que

pueden mantenerse congelados indefinidamente hasta el momento que se decida utilizarlos", señala Santillán.

"El ovocito u óvulo es muy sensible y resiste mal la congelación convencional porque la formación de cristales de hielo producen daño intracelular", profundiza.

Según Santillán, este problema ha sido resuelto con la vitrificación, que es una técnica de congelación ultrarrápida que produce una solidificación del contenido intracelular sin formación de cristales, consiguiendo evitar

➔ "Al vitrificar los óvulos conservan su misma calidad y características hasta el momento que la mujer decida ser madre, ofreciendo la tranquilidad de tener hijos saludables", explica a Efe la doctora Isabel Santillán, directora médica de Clínicas Eva.

el daño celular y preservar la fertilidad con muy buenas tasas de éxito.

"Lo ideal es realizar este procedimiento entre los 20 y los 30 años porque la calidad ovocitaria es mejor, a los 35 comienza a disminuir la producción de óvulos y a partir de los 40 la calidad empeora significativamente, por lo que se suele considerar como edad límite", de acuerdo a la doctora Santillán.

MAYOR LIBERTAD PARA LA MUJER.

"La incorporación de la mujer al mundo laboral y la necesidad de una mayor preparación para el trabajo hace que la edad de la maternidad se tenga que retrasar necesariamente", señala a Efe la ginecóloga Isabel Santillán.

Para Santillán, el primer gran avance para afrontar esta situación fue la estandarización

de métodos anticonceptivos, es decir, que la mujer pudiera decidir cuando no ser madre y "ahora, la vitrificación de ovocitos le permite decidir el momento más adecuado para tener hijos y poder encajar la maternidad con su carrera profesional", enfatiza.

Según la ginecóloga, el perfil o retrato-robot de la mujer que suele recurrir a la vitrificación por razones no médicas, es el de "una mujer independiente con carrera profesional y cargos de responsabilidad".

"Suelen ser mujeres previsoras que no quieren negarse la posibilidad de ser madres en el futuro, que pretenden utilizar los medios que la medicina pone a su alcance para equiparar las oportunidades personales y profesionales con las que tiene el hombre, eliminando barreras biológicas", concluye Santillán.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



"50% descuento en rehabilitación con implantes"




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

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



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



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

Cirugía Bariátrica y Metabólica

Cirujano Bariátrico: **Dr. Ramón Díaz**

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

Médico Nutriólogo: **Dra. Ana Ledesma**

Psicólogo: **Francisco Pérez**

Kinesióloga: **Melissa Abdala**

Centro Médico San Bartolomé
Raúl Bitrán 1541, La Serena.
☎ 051- 2480115

Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
☎ 051- 2563000

Dra. Jimena Zarama
Estética & Age Management

- Envejecimiento
- Várices
- Pigmentación
- Flaccidez de tejidos
- Hilos tensores
- Dismorfia facial
- Líneas de expresión



medicina regeneración tisular

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

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENERSTEM Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción

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

051-252 9312



Dra. Astrid Sánchez



FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 527889
+56 9 57313802
www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com

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: Dra Alisa

La varicela, una enfermedad contagiosa y común entre los niños

Lorena tiene 9 años y llegó un día de la escuela sintiéndose mal, como si fuera a darle gripe. Dolor en el cuerpo, escalofríos y hasta un poco de dolor de garganta. Sin embargo, sus ganglios estaban inflamados y a su mamá le pareció que lo mejor era llevarla al médico. Al día siguiente, ya el diagnóstico fue confirmado: se trataba de varicela que ya se había empezado a manifestar con una erupción y un brote de ampollas en su cuerpo.

La varicela es una enfermedad común en los niños y es altamente contagiosa. Es causada por el virus denominado varicela zóster que se manifiesta a través de esta enfermedad una sola vez en la vida, pero puede seguir latente y luego manifestarse con otro tipo de erupción en la piel que se conoce como culebrilla o herpes zóster. Por su alto nivel de contagio, cuando alguien tiene varicela, también conocida en algunos países como "viruela loca", lo mejor es que permanezca en casa, por el lapso que dura la enfermedad, que es de 5 a 10 días.

El síntoma principal de la varicela es la aparición de un sarpullido (una erupción en la piel) que produce mucha

➔ Cuando aparece una erupción seguida de ampollas en el cuerpo que causan picazón, dale la "bienvenida" a la varicela. Una enfermedad muy común, sobre todo entre los niños menores de 12 años, aunque puede ocurrir a cualquier edad.



picazón inicialmente en la cara, la espalda o el abdomen y luego se disemina al resto del cuerpo, incluyendo los párpados, la boca y los genitales. Ese sarpullido que inicialmente se ve como granitos rojos, rápidamente empieza a desarrollar una ampollitas rellenas de líquido transparente que se vuelve un poco turbio. Esas ampollitas pueden reventarse. Al final de la enfermedad, estas ampollas se vuelven costras.

Otros síntomas de la varicela que pueden aparecer unos días antes de las ampollas son fiebre, pérdida del apetito, cansancio y dolor de cabeza. La varicela es altamente contagiosa desde dos días antes de la aparición de estos síntomas hasta que las costras están secas. Se contagia a través del contacto directo con alguien que tiene varicela, respirando el mismo aire cuando tose o estornuda, así como tenien-

do contacto con los líquidos provenientes de la nariz, los ojos y la boca de la persona infectada.

Para evitar el contagio se recomienda que si alguno de tus hijos(as) está enfermo(a) no vaya a la escuela ni esté cerca de sus hermanitos(as) o de mujeres embarazadas (ya que las embarazadas están especialmente vulnerables). Además, es importante que te asegures de que se laven bien las manos después de ir al baño y antes de comer.

Prevención de la Varicela

Sin embargo, la mejor forma de prevenir la varicela es a través de la vacunación que suele darse por primera vez cuando los niños tienen entre 12 y 15 meses de edad. En Estados Unidos, los centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan que se administre una vacuna para reforzar la inmunidad cuando los niños tienen entre 4 y 6 años de edad. Adicionalmente, se recomienda que si los niños no han tenido la enfermedad

para cuando cumplen 13 años o más, se administren dos dosis de la vacuna con un lapso de separación de 28 días. De esta forma, si la enfermedad llegara a presentarse, lo hará con mucho menos intensidad y duración.

Tratamiento de la Varicela

En cuanto al tratamiento, te estarás preguntando qué cuidados debes tener para con tu hijo(a) si tiene varicela. Como es una enfermedad causada por un virus, es seguro que el médico no te dará antibióticos, a menos que las heridas se infecten con bacterias. Para evitar que esto suceda, es importante que los niños no se rasquen ni se toquen las heridas. Sin embargo, esto puede ser difícil. Te recomiendo que le pongas guantes o medias para evitar que se lastimen durante la noche si tienen picazón en las ampollas. Para tratar la comezón, los baños de avena que venden en las farmacias y aplicarles compresas frías puede ayudar. También, los baños con agua templada o fría cada 4 horas son de gran ayuda. Para ciertos casos, es-

pecialmente en los niños cuyo sistema de defensa esta muy debilitado o que tiene un caso especialmente severo, existen medicamentos antivirales que el médico podría recetar.

Otras recomendaciones que puedes seguir para cuidar a tu hijo(a) con varicela son:

Luego de los baños de avena, debes secar el cuerpo muy suavemente evitando frotar la piel

La crema o loción de calamina puede ser de gran ayuda para evitar la picazón. Evita aplicar esta crema cerca de los ojos.

Si tu hijo(a) tiene ampollas en la boca, dale acetaminofén para el dolor y prepárale comidas frías y blandas. Evita las comidas ácidas y saladas porque puede ser doloroso tragarlas.

Nunca se debe darle aspirina a tu hijo si tiene menos de 18 años para controlar la fiebre o aliviar el dolor ya que su administración se ha relacionado con una condición que puede ser muy grave que se llama Síndrome de Reye, la cual produce daño en el hígado y puede causar la muerte.

Si tienes dudas sobre qué otros medicamentos puede tomar tu hijo(a) consulta con tu médico. Hay varios de venta libre que también le podrían ayudar.

GLOBALSTEM CELLS GROUP Chile
PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

Protocolos internacionales de tratamiento con trasplante autólogo de células troncales y factores de crecimiento, realizado en fresco, mayoritariamente ambulatorio; habitualmente con anestesia local y de acuerdo a guías internacionales de manejo de bioseguridad, para regeneración de tejidos. Sin límite de edad, de acuerdo a la condición clínica de cada paciente. aplicable a todo daño tisular.

MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTERICA
Rejuvenecimiento con factores de crecimiento, Fat Transfer e incorporación de células madre mesenquimales a tejidos.
REJUVENECIMIENTO, OPTIMIZACIÓN Y RELLENOS MANOS, CUELLO, ROSTRO, PIEL, HERIDAS, ULCERAS VARICOSAS, CICATRIZACIÓN.

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

PATOLOGIA CRONICA
Patología crónicas, insuficiencias con daño de órganos y tejido físico o neural. Deterioro por envejecimiento o enfermedad.
DIABETES, NEUROPATIAS, PIE DIABETICA, EPOC, DAÑO CARDIACO, DAÑO HEPATICO, PANCREATICO Y DISFUNCION ERECTIL.

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

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinica.cl webnode.cl
whatsapp +56 968443978

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

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

MIESPACIO CLINICO
medicina regenerativa

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

Dra. Mónica Ariño Mojica

PROMOCIÓN DEL MES
* **PLASMA RICO EN PLAQUETAS ROSTRO + OBSEQUIO HIDRATACION CON MASCARA DE COLÁGENO Y ORO \$200.000**

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

CLÍNICA DENTAL

AV Alberto Ventura
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

22 14 017

Red compra transbank. Huanhuall # 495 • La Serena

CLÍNICA DENTAL

Dr. Miguel Jacob Jure

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

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2224897-098185237 / LA SERENA

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

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
(Huanhuall / Larrain Alcalde)
FONO : (051) 2524385
www.ortodnciamoderna.cl

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estetica
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

Por: Gilda Hein

Hakki nace en el 2009 en la Región de Valparaíso, entregando sus servicios terapéuticos a la comunidad desde un enfoque multidisciplinario de la salud.

En el 2013, ya instalados en el Valle del Elqui, tras distintas aventuras de la vida y nuevos crecimientos en el que hacer terapéutico comienza a brotar el alma de Ruka Hakki.

Se ubica en las puertas del Valle del Elqui, en la localidad de Algarrobito, La Serena.

Compartimos un espacio de sanación integral para la comunidad, brindando Amor, contención, escucha y variadas técnicas para la sanación del cuerpo Mental, Emocional, Corporal y Espiritual.

Para este hermoso viaje a la sanación contamos con terapia psicoespiritual, Encuentros grupales, Sonoterapia, Medicina de Temazcal, Rituales Ancestrales y más.

También podemos organizar tus encuentros y subarrendarte los distintos espacios para tus actividades y celebraciones. Para esto, contamos con un acogedor y acústico Domo, habilitado para 25 personas. Laberinto Hopi, para realizar diferentes tipos de celebraciones, acompañado siempre del

Fuego Sanador. Quincho al aire libre con piscina, hamacas, reposeras y más. Hospedaje, estacionamiento, y la grandiosa naturaleza y vista al valle del Elqui.

Durante el día te encontrarás con el danzar y melodías de las aves, por la noche con las melodías de grillos, fogatas y la inmensidad de las estrellas.

En Ruka Hakki trabaja Gilda Hein junto a su Familia, Psicóloga Humanista, Diplomada en Sonoterapia, Mujer que honra a la Madre Tierra, Diplomada en Atención Gerontológica.

SONOTERAPIA

Se puede definir como terapia con sonido, esto quiere decir, que con la utilización de las vibraciones del sonido más el poder de nuestra intención aportamos al reconocimiento auto sanador de cada ser.

Vibración + Intención = Sanación.

La vibración del sonido es el medio por el cual se transmite información de sanación, lo que podríamos entender como una onda portadora de conciencia.

TERAPIA VIBRACIONAL, SANCIONA TRAVÉS DEL SONIDO

La Sonidoterapia está catalogada como una terapia

Ruka Hakki



➔ Ruka significa "Casa", hogar tradicional del pueblo originario Mapuche y Hakki por su parte significa "Persona" para el pueblo Aymara.

vibracional y reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde el año 1978.

Absolutamente todo lo que está en la Naturaleza está vibrando. "Todo es vibración", es un principio universal. Nuestras células, tejidos, órganos, son compuestos de átomos que vibran en distintas frecuencias.

En estado natural de salud del ser humano, todas esas frecuencias vibran en armonía, como en una inmensa

sinfonía. Sin embargo, ese estado de equilibrio se pierde fácilmente. El estrés, los ritmos de vida actual, las tensiones físicas y emocionales, interfieren en esa armonía interna, y nos conducen al cansancio, al dolor y a las enfermedades del cuerpo, de la mente, las emociones y el espíritu.

¿CÓMO ACTÚA

LA TERAPIA CON SONIDO?

Toda terapia con sonido se basa en el principio de

"Resonancia", por el cual una vibración más intensa y armónica contagia a otra más débil o no saludable. El principio de resonancia se afirma en la capacidad que tiene la vibración de llegar más allá, a través de las ondas vibratorias y provocar una vibración similar en otro cuerpo. La terapia con sonido también "modifica nuestras ondas cerebrales", ayudándonos a entrar en otros niveles de conciencia, donde son posibles los estados de sanación en distintos aspectos del ser o en todos. Otro principio importante son los "armónicos" que brillan entre estos instrumentos ancestrales, los cuales son muy beneficiosos para nuestro cuerpo y nuestro campo energético.

Como afirman varios científicos y médicos, cuando el sonido fluye a través de nuestro cuerpo, afecta a su vibración y permite un reordenamiento molecular.

El sonido lleva una cierta frecuencia y el cuerpo la reconoce. Ciertas combinaciones armónicas del sonido son interpretadas por el cuerpo humano como una clave hacia el reestablecimiento del equilibrio interno, el retorno hacia el estado de salud.

Esa clave es la armonía, que convierte al sonido en una poderosa herramienta de transformación. El sonido puede modificar cualquier sustancia, reordenarla, y en definitiva, sanar.

Gracias al principio de resonancia es posible modificar las frecuencias alteradas a través de la transmisión de otras frecuencias. Y eso es lo que convierte al sonido en un proceso terapéutico capaz de abrir la puerta al equilibrio físico, emocional, mental y espiritual.

La sonoterapia afecta de manera global al individuo. Primero equilibra su cuerpo energético y los centros de energía, luego limpia el campo

áurico. Además, la vibración repercute en la columna que actúa como vehículo de resonancia y se extiende a través del sistema nervioso a nuestras células, tejidos y órganos. Esa es la razón de que la vibración producida por los instrumentos ancestrales tenga la capacidad de disolver bloqueos en el cuerpo físico y sutil.

BENEFICIOS DE LA SONOTERAPIA

Los instrumentos usados en la terapia de sonido son instrumentos de curación, sanación, relajación y meditación, ayudándonos a establecer una vibración saludable en todo nuestro organismo, tanto a nivel físico, mental, emocional y espiritual.

Es un medio maravilloso para equilibrar los chakras y cambiar la conciencia desde un estado alterado de ansiedad y estrés hacia un estado de paz, relajación y serenidad, induciendo estados de sanación espontánea y estados místicos elevando nuestra frecuencia vibratoria.

Durante una sesión de sonoterapia, los participantes experimentan grandes cambios, mayor claridad mental, aumento de la creatividad, mayor concentración, mayor visión de futuro y una gran sensación de paz. El resultado es un individuo más productivo, más centrado, más feliz, más sereno, más equilibrado, más en paz consigo mismo.

Existe un espacio de paz en nuestro interior y la vibración de los instrumentos nos ayuda a entrar en él, a resonar con nuestra verdadera conciencia o yo superior y con ese sentimiento de paz y serenidad que todos llevamos dentro.

A nivel físico se utilizan en la curación de cualquier enfermedad; para recargar nuestro sistema energético, para aliviar el sufrimiento y el dolor (incluye el dolor emocional), para eliminar inflamaciones, para estados de ansiedad, angustia, estrés, depresión, tristeza, insomnio, hiperactividad.

Hace que los sistemas biológicos funcionen con más homeostasis; calma la mente y con ello el cuerpo y tiene efectos emocionales que influyen en los neuro-transmisores y los neuro-péptidos, que a su vez ayudan a regular el sistema inmunitario, el sanador que llevamos dentro.

Para contactarte con nosotros puedes llamar al 54004999, escribimos a rukahakki@gmail.com, seguimos en la página Ruka Hakki facebook o www.rukahakki.cl

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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117
EDIFICIO FLEMING 91006792
ps.edgardquevedo@gmail.com 76919674

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

"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

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

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

Por: UCN

Recomiendan replicar exitoso proyecto piloto que disminuyó prevalencia de obesidad en escolares de La Serena

Iniciativa desarrollada durante 4 años por el Colegio Adventista, la Universidad Católica del Norte y el CESFAM Cardenal Caro será presentada en diciembre en el marco de una reunión convocada por el Seremi de Educación.

Con alentadores resultados finalizó un proyecto piloto que, durante 4 años, evaluó el impacto de una estrategia de alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad y factores asociados en cerca de 300 escolares de 1º a 8º básico de La Serena.

Así, por ejemplo, 44,6% de los niños diagnosticados con obesidad al inicio de la intervención (2011) salieron de esta condición al finalizarla (2014). En la población general disminuyó la prevalencia de obesidad de 22,1% a 14,9%, presión arterial alta de 22,1% a 15,3%, el riesgo cardiovascular (RCV) de 19,1% a 17,3% y el déficit de la masa muscular de 33,3% a 30,3%.

La iniciativa fue desarrollada en el marco de una alianza entre la Universidad Católica del Norte, el Centro de Salud Familiar Cardenal Caro y el Colegio Adventista Maranata de La Serena.

Resultados de la intervención

- 44,6% de los escolares diagnosticados con obesidad al inicio de la intervención (2011) salieron de esta condición al finalizarla (2014).
- En la población general disminuyó la prevalencia de obesidad de 22,1% a 14,9%, presión arterial alta de 22,1% a 15,3%, el riesgo cardiovascular (RCV) de 19,1% a 17,3% y el déficit de la masa muscular de 33,3% a 30,3%
- En los escolares de menos edad disminuyó de forma muy importante la obesidad de 27,5% a 18,3% y la presión arterial alta de 28,2% a 10,7%.
- En los escolares de más edad disminuyó de forma muy importante el RCV de 19% a 8% y el déficit de masa muscular de 40,5% a 33,1%.

Las positivas conclusiones tienen muy satisfechos a sus responsables, considerando las alarmantes cifras entregadas hace menos de un mes por la prueba Simce de Educación Física, que nos alertó frente a la existencia de un 41% de escolares de octavo básico con obesidad o sobrepeso.

Lo preocupante es que los niños obesos tienden a mantener esta condición en la

etapa adulta, aumentando sus probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como diabetes tipo 2, dislipidemias, hipertensión arterial, problemas osteoarticulares y algunos tipos de cáncer. De allí que la Organización Mundial de la Salud (OMS) califique la obesidad infantil como uno de los problemas de salud pública más graves

del siglo XXI.

Motivados por esta situación y la posibilidad de enfrentarla de manera conjunta, la UCN, el CESFAM Cardenal Caro y el Colegio Adventista acordaron en 2011 una colaboración intersectorial, para evaluar durante cuatro años la salud nutricional de los niños y niñas de 1º a 8º año básico de dicho establecimiento educacional.

La iniciativa fue ejecutada por el Departamento de Salud Pública, perteneciente a la Facultad de Medicina de la UCN, y coordinada por la nutricionista y académica María Hortencia Alarcón. “El estudio se enmarcó en la prevención de la obesidad, implementando la estrategia de promoción de la salud en alimentación y actividad física, la que involucró a toda la comunidad escolar, y se fundamentó en que actualmente la obesidad es denominada como la epidemia del siglo XXI y principal problema de salud pública a nivel mundial”,

señala la docente.

Fructífera alianza

La cooperación entre las tres entidades permitió conocer la realidad local y motivar a esta comunidad a incorporar hábitos saludables y de actividad física, disminuyendo de esta manera la obesidad y algunos factores de riesgo para prevenir las enfermedades no transmisibles.

Salvo los datos aportados por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB, nuestro país carece de datos nacionales de vigilancia nutricional en escolares y adolescentes. Ello, a pesar de la existencia de escuelas promotoras de salud. “Por lo mismo, se desconoce su efectividad sobre la obesidad en esta población”, acota la profesional.

“Las escuelas, al mantener una comunidad cautiva de escolares y adolescentes, presentan una gran oportunidad de intervención y evaluación”, prosigue, agregando que, en este caso, el Colegio Adventista de La Serena “fue un lugar muy apropiado para obtener los datos que permitieron elaborar un perfil epidemiológico nutricional de la obesidad en esos escolares, a través de un seguimiento por cuatro años y finalmente evaluar el impacto que tiene la estrate-

gia de promoción de salud en alimentación y actividad física sobre la obesidad en una comunidad escolar”.

El estudio consideró 294 escolares de 6 a 15 años de edad. El trabajo involucró también encuestas a apoderados y escolares, respecto a los hábitos de alimentación y actividad física, trabajo que reunió a estudiantes y profesionales de Nutrición y Dietética de la UCN y CESFAM Cardenal Caro, con el apoyo permanente de internos y docentes de las carreras de enfermería, kinesiología y de medicina de la universidad.

Ahora, afirma María Hortencia Alarcón, el desafío es replicar este proyecto piloto en otros colegios de la región y del norte de Chile, para contribuir a mejorar y mantener la salud de los escolares y la comunidad. Y, adelanta, ya han establecido alianza con la red intersectorial que conforman la JUNAEB y su programa “Habilidades para la vida”, el MINEDUC y su programa “Aula de Bienestar”, la Seremi de Salud, el DAEM Coquimbo, el Dpto. de Salud Municipal y la UCN, entre otras entidades. En ese contexto, la Seremi de Salud convocará en diciembre a diversas instituciones, para dar a conocer detalles de esta iniciativa.

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

NUTRASALUD
Centro de Salud y Nutrición Integral

Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA



Juan Antonio Rios SUR 551
(A pasos de Balmaceda y Huanhuai)
www.nutricionentretenida.cl
CONSULTAS: Fonos 2 663125 - 2 662466 - 94943746

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

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.i@gmail.com - Cel: +569 62381491

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
- ✓ CIRUGÍA BUCAL
- ✓ RADIOLOGÍA DENTAL
- ✓ ENDODONCIA

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

Bella Serena
A la altura de sus deseos

Tratamientos Reductivos
únicos en La Serena.

Cabina de Infrarrojo 1 prueba gratis.

Dirección San Andrés 1501, El Milagro II,
La Serena - Fonos: 51-2290408 y 51-2296814
A la altura del Banco Santander "Cerro Grande"

DR. JORGE RAMIREZ GOVEA

Dieta Proteinada

OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS
DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO

www.dietaproteinada.cl

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

AV. EL SANTO 1506 - LA SERENA - MIESPACIO CLINICO
TEL: 051-2529312 CEL +569 68443978



TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Sanando el duelo de un Aborto

Por: Pilar Baeza Carvajal

Miles de mujeres que sufren abortos espontáneos o provocados, suelen vivir este proceso de manera solitaria y en algunos casos contenidas por sus seres queridos. Sin embargo, la emoción que acompaña a este proceso si no es canalizada o expresada, queda guardada en la memoria uterina provocando obstáculos en sus vidas. Con el pasar del tiempo luego de un evento de tal magnitud, el cuerpo lo expresa: desde la enfermedad en sus ovarios, ya que estos son la energía creativa de cada mujer, incapacidad de concretar proyectos personales o no poder concebir una nueva vida.

La fecundación es la concreción de un proyecto: nada puede existir de forma tangible sin un proyecto previo. Un embarazo no se produce solo porque hay

→ **Un cambio neurológico, que produce un cambio biológico a través de la emoción.**

óvulos y espermatozoides. Es preciso que exista un proyecto de los padres, que en un porcentaje muy alto es inconsciente. Por lo cual desde el cigoto se generan tres memorias:

1- **UNA MEMORIA TRANSGENERACIONAL**, en la que entran en juego cuatro generaciones.

2- **UNA MEMORIA EMBRIONARIA-FETAL**, que se forma entre la concepción y el nacimiento.

3- **UNA MEMORIA INDIVIDUAL Y PERSONAL**, en la relación con las dificultades que la madre viva durante el



embarazo, el bebé intrauterino construye sus propios recursos.

De modo que este proyecto puede o no llevarse a cabo y que por distintos motivos lleva a la madre a producir un aborto de manera consciente o inconsciente. Lo cual, en el fondo, es un símbolo de un proyecto no concretado.

Complementando la BioNeuroEmoción y la vivencia desde rituales ancestrales, hemos creado el espacio para dar liberación a este ser que no pudo nacer. Invitando a cada mujer a un taller vivencial en donde podrá expresar este episodio en su vida y sanar su linaje femenino. A partir de este momento, cada mujer podrá tener la posibilidad de reeditar su propia vida. Cabe recalcar que puede acudir acompañada de su pareja o esposo, de esta forma sería un refuerzo al vínculo afectivo creado entre los dos.

Una mujer sana, es quien logra hacerse cargo de sus actos en la vida, tomando en sus manos la responsabilidad y emociones vinculadas. Una mujer sana logra co-crear en su vida lo que ella quiere ser, no lo que el resto quiere que sea. Desde entonces se camina desde la auto observación y vínculo con lo sagrado de su cuerpo. Respondiendo y verificando ¿Quién soy?, ¿Qué quiero? y ¿Hacia dónde quiero ir? A partir de aquí sus relaciones comienzan a dar un giro, todo se torna armonioso y sus relaciones afectivas son más saludables. Finalmente se genera una sensación de bienestar total.

Directora y Conferencista en

Convivencia Escolar
Círculos Integrativos.
Mediadora y Docente.

Fono: +56975200430
(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	CIRUGIA RECONSTRUCTIVA
- Implante Mamario.	- Quemados y sus secuelas
- Reducción y Levantamiento Mamario.	- Reconstrucción mamaria
- Ginecomastia.	- Reconstrucción de defectos faciales, tronco y extremidades
- Abdominoplastia /Lipoescultura.	- Cáncer de piel.
- Lifting de brazos y muslos.	- Heridas y Cicatrices
- Implante de Pantorillas.	
- Blefaroplastia / Otoplastia/Rinoplastia.	
- Implante de Mentón.	
- Bolas de Bichat	

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

CENTRO MEDICO MEGADENT PLUS
Avenida Estadio 1978 Segundo Piso
Martes, Jueves y Viernes 09:00 a 12:30 hrs. - Fono: 051-2-561783

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
Fono: 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

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA