

# VS

Vida Salud

EL DÍA DOMINGO 27 DE DICIEMBRE DE 2015

RECOMENDACIONES:

Como usar el bloqueador de forma efectiva este verano

P.04



→ Comer menos carne y más vegetales, ir y volver del trabajo caminando o compartir bienes en vez de poseerlos, son algunas de las medidas cotidianas que pueden mejorar nuestra calidad de vida y bienestar y al mismo tiempo cuidar el medioambiente.



## Bueno para su salud... y la del planeta

→ Nuestra salud está estrechamente relacionada con el medio ambiente y al adoptar unos sencillos gestos cotidianos podemos ingresar en "un círculo virtuoso" en el que la salud humana y la del planeta se realimentan mutuamente, según el Instituto DKV de la Vida Saludable.

Por: Efe

Plantearse "las diferencias de un paisaje degradado echando la vista atrás. Hay que ver con la imaginación un grifo o un desague, y suponer el camino del agua que llega y los desechos que se van; ni la primera aparece limpia por milagro, ni los segundos desaparecen sin más, y en realidad siempre es la misma agua".

El aire cargado de gases contaminantes que contribuye al calentamiento climático es el mismo que respiramos, por lo que, tomar medidas para mantenerlo limpio beneficia al planeta y a nuestros pulmones.

Por ejemplo, al caminar 30 minutos al día para ir a trabajar, obtenemos una mejora cardiovascular, quemamos calorías y contaminamos menos la atmósfera al no utilizar el coche. Como el medio ambiente es uno de los determinantes de salud más importantes, esa reducción en la contaminación mejora nuestra salud y la de quienes respiran un aire de mejor calidad.

Es un ejemplo de la forma en que nuestra salud está estrechamente relacionada con el medio ambiente. Adoptar sencillos gestos cotidianos nos hace ingresar en "un círculo virtuoso" en el que la salud humana y la del planeta se realimentan mutuamente, según el Instituto DKV de la Vida Saludable, I-DKV (<http://dkvseguros.com/instituto>).

Un estilo de vida no saludable, muy consumista, una dieta rica en carnes y grasas animales, sedentarismo y alto uso del vehículo privado, contamina más el aire, aumenta las emisiones de CO<sub>2</sub> generadoras de cambio climático, agota los recursos naturales, produce residuos y sustancias tóxicas y, a su vez, la exposición a un ambiente con tóxicos puede poner en marcha mecanismos causantes de enfermedades, según esta misma fuente.

Esos son algunas de las recomendaciones para cuidarnos

y cuidar el medioambiente, favoreciendo el encuentro entre una vida saludable y un desarrollo sostenible, que sugiere el I-DKV:..

### CONSUMA MENOS CARNE Y MÁS VEGETALES.

Los fenómenos meteorológicos y el aumento de temperaturas y precipitaciones, atribuidos al cambio climático, propician la aparición de enfermedades cardiovasculares, el paludismo o la malnutrición.

Una dieta con menos carne y más productos vegetales es una buena receta para reducir nuestras emisiones de gases de efecto invernadero y seguir una alimentación más saludable.

Si además estos productos son cercanos, quien necesitan menos transporte entre los puntos de origen o producción y los de consumo, o de temporada, reduciremos aún más las emisiones de CO<sub>2</sub> y otros gases, de acuerdo a I-DKV.

### VAYA Y VUELVA DEL TRABAJO CAMINANDO.

El tráfico motorizado ha convertido en un problema ambiental de calidad de vida y de salud, y se ha demostra-

### Datos

**1** Disminuir el uso de plásticos o aluminio en envoltorios desechables de alimentos y favorecer el de materiales más degradables o reutilizables como el papel, cartón o vidrio, ya que "la costumbre de envolver todo para "protegerse uno mismo" está generando un nuevo consumo innecesario de materiales contaminantes que perjudican el medio ambiente".

**2** Evitar la automedicación y el uso inadecuado de los antibióticos en patologías que no lo requieren (gripe, catarros y faringitis víricas) para no perjudicarnos con los efectos secundarios del fármaco y evitar la actual promoción en la naturaleza de bacterias y gérmenes, cada vez más agresivos y resistentes al sistema inmunitario y a los tratamientos farmacológicos.

**3** Hacer un uso razonado y delimitado en el hogar de los productos de limpieza, jabones, desinfectantes químicos, insecticidas o plaguicidas domésticos, para evitar su contacto inhalado o por la piel, sobre todo si conviven personas alérgicas, embarazadas o niños, ya que la tendencia a "esterilizarlo todo" para mantener la salud está haciendo que se ensucien los hogares y el planeta de sustancias agresivas para la vida.

do que, cuanto menos contaminado está el aire, mayor es la esperanza de vida de la población urbana.

Por ello, la movilidad peatonal, es decir caminar, es la manera más natural y lógica de conseguir beneficios ambientales y para la salud, cuando las distancias y tiem-

pos necesarios no superen cierto límites: 3 kilómetros o media hora.

El I-DKV recomienda andar como mínimo 30 minutos diarios a paso rápido o vigoroso, 5 días a la semana, aunque lo deseable sería caminar de 40 a 60 minutos diarios.

### APROVECHE LAS DOS RUEDAS Y LOS PEDALES.

Ir en bicicleta de forma habitual, tiene beneficios para la salud y el medio ambiente para los a los de caminar. Al utilizar esta forma de transporte se reducen las emisiones de contaminantes del tráfico, responsables de producir o agravar las enfermedades respiratorias y cardiocirculatorias, y de favorecer la diabetes, las alteraciones cognitivas, y distintos cánceres.

La bici es el medio de transporte más rápido "puerta a puerta" en distancias hasta 5 kilómetros, y recorrer con ella unos 200 kilómetros al mes permite ahorrar la emisión de 172 kilogramos mensuales de CO<sub>2</sub>, que es lo que produciría ese mismo trayecto utilizando el coche particular.

### COMPARTA BIENES EN VEZ DE POSEERLOS.

Las nuevas tecnologías y las redes sociales permiten reinventar las formas de compartir, intercambiar, prestar, alquilar y regalar, contribuyendo a ahorrar los recursos naturales (materias primas y energía) y a ejercer una menor presión sobre el medio y, en consecuencia, a reducir sus impactos sobre la salud.

Hay muchas opciones de "consumo colaborativo" o "economía compartida", como compartir el uso de coches, bicicletas o lavadoras; el trueque o intercambio de productos y servicios a través de internet; o participar en grupos de consumidores que acceden a productos de calidad y buen precio, adquiridos directamente del productor o agricultor sin intermediarios.

### ALIMÉNTESE DE FORMA MÁS ECOLÓGICA.

Los contaminantes que están fuera también están dentro de nuestro cuerpo y, con el tiempo, aumenta su presencia en los ecosistemas y la cadena de alimentación a través de lo que respiramos, comemos y bebemos, acumulándose en nosotros y a veces generando enfermedades.

Los especialistas del I-DKV recomiendan acercarse a tiendas y mercados agroalimentarios e incorporar a nuestra rutina el consumo de productos de agricultura ecológica, un sistema que utiliza técnicas que mejoran y conservan el suelo y los ecosistemas, proporciona alimentos de máxima calidad nutritiva y sensorial, y

respeta la naturaleza sin utilizar productos químicos de síntesis como fertilizantes y plaguicidas.

### APRENDA A MIRAR A LOS LEJOS.

Para el doctor Ferrán L. Tognetta, director médico de e-Health (cibersalud) del I-DKV, "somos parte integrante del ecosistema de la naturaleza y nuestras costumbres impactan tanto en nuestra propia salud como en la del planeta".

"Si nos habituamos a "mirar más lejos", con los ojos y la imaginación, podemos ver lo que provocamos con nuestras costumbres, consumo, dinero, trabajo y desechos, tanto en nuestra salud como en la del planeta", señala Tognetta a Efe.

El doctor Tognetta recomienda acostumbrarse a ver la lejanía, y plantearse "las diferencias de un paisaje degradado echando la vista atrás. Hay que ver con la imaginación un grifo o un desagüe, y suponer el camino del agua que llega y los desechos que se van; ni la primera aparece limpia por milagro, ni los segundos desaparecen sin más, y en realidad siempre es la misma agua".

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

**¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCIÓN!**

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

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estética  
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

**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

**CIRUGÍA 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

**CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA**

- Quemados y sus secuelas
- Reconstrucción mamaria
- Reconstrucción de defectos faciales, tronco y extremidades
- Cáncer de piel,
- Heridas y Cicatrices

**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**  
Otorrinolaringólogo y Cirugía Plástica Nasal. Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena





**IS**  
**ImagenSalud**  
*Pasión por Mejorar*

**IMAGENOLOGIA**  
RADIOGRAFÍA DIGITAL  
MAMOGRAFÍA DIGITAL  
SCANNER MULTICORTE  
RESONANCIA MAGNÉTICA NUCLEAR  
ECOTOMOGRAFÍA DOPPLER COLOR

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

FONASA / ISAPRES / PARTICULARES / CONVENIOS

**Cento**  
Vive Mejor

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

**Cirugía de Obesidad y Metabólica**

Cirujano Bariátrico: Dr. Ramón Díaz  
Dr. Alvaro Bustos  
Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma  
Dra. Francisca Rosso

Nutricionistas: Claudia Muñoz, Macarena Opazo, Karla Olivares  
Kinesióloga: Melissa Abdala  
Psicólogo: Francisco Pérez

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

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

**N&S Clínicas Centro Dental La Serena**

**URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.**

- ✓ ESTÉTICA DENTAL
- ✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
- ✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- ✓ ORTODONCIA
- ✓ PERIODONCIA
- ✓ ODONTOPIEDIATRÍA
- ✓ CIRUGÍA BUCAL
- ✓ RADILOGÍA DENTAL
- ✓ ENDODONCIA

**DIRECCIÓN**  
Balmaceda 417  
OF. 24 La Serena (Esquina Prat)

**TELÉFONO**  
**(51) 2214391**

**CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES**




Por: UCN



Por: Andrés Pedreros Lobos, nutricionista y académico

La organización de eventos deportivos relacionados con el running es cada vez más frecuente en la región de Coquimbo, con adeptos que participan con fines recreacionales o competitivos. En ambos casos, señala Andrés Pedreros Lobos, nutricionista y académico de la Universidad Católica del Norte, contar con una adecuada estrategia nutricional permitirá disminuir los tiempos de carrera, retrasar la aparición de síntomas relacionados con la fatiga y evitar lesiones.

“Dadas las características fisiológicas que una actividad de este tipo conlleva, el principal combustible que utiliza el organismo son ácidos grasos”, explica. Sin embargo, agrega, “las reservas de este nutriente contenidas en el

## Estrategias nutricionales para el running: alimentos que nos ayudan a rendir mejor

“Dadas las características fisiológicas que una actividad de este tipo conlleva, el principal combustible que utiliza el organismo son ácidos grasos”, explica. Sin embargo, agrega, “las reservas de este nutriente contenidas en el tejido adiposo hacen que estos sean prácticamente inagotables, a diferencia de los carbohidratos, los cuales son utilizados predominantemente durante las últimas etapas de la competencia”.



tejido adiposo hacen que estos sean prácticamente inagotables, a diferencia de los carbohidratos, los cuales son utilizados predominantemente durante las últimas etapas de la competencia o en momentos de mayor intensi-

dad, los cuales sí pueden agotarse, sobre todo si se carece de una alimentación óptima”. Sumado a esto, la reposición de líquidos es fundamental, “por ello, el rol de la nutrición es iniciar la competencia con las máximas reservas corpo-

rales de carbohidratos posibles, y un adecuado estado de hidratación”.

Para lograr estos propósitos, el profesional recomienda en los días y horas previas a la competencia aumentar el consumo de alimentos ricos en

carbohidratos (pan, pastas, arroz, quínoa) y de líquidos, a la vez que mantener el consumo de alimentos ricos en proteínas (huevo, pescado, carne o suplemento), y disminuir el aporte de productos ricos en fibras y grasas. “La cantidad a ingerir es individual, dependiendo del peso del corredor. En casos de deportistas que no puedan realizar estas indicaciones, el uso de enjuagues bucales con sabor dulce previos a la carrera, también pueden generar un efecto positivo en el rendimiento”, aconseja.

Durante la competencia, continúa Pedreros, el soporte nutricional no va a depender solo del peso del corredor, sino además de la distancia a recorrer, el tiempo de competencia, el número de puestos de hidratación en el

recorrido y la tasa de sudoración individual. Como regla general, indica, se aconseja el uso de bebidas rehidratantes (comerciales o artesanales), geles o pastillas ricas en azúcares. “Un dato práctico para determinar con precisión la cantidad de bebida a ingerir y no sobrehidratarse, lo cual también es perjudicial, es pesarse antes y después de entrenar. De esa manera, la cantidad de líquido debe ser al menos equivalente a la pérdida de peso detectada”.

Una vez finalizado el evento, advierte el nutricionista de la UCN, es fundamental la recuperación del desgaste y daño muscular ocasionado, lo cual se logra con la ingesta de carbohidratos, proteínas, agua y electrolitos (bebidas rehidratantes). “Es importante tener presente que estas recomendaciones deben llevarse a cabo durante los entrenamientos, y nunca innovar el día de la competencia, para evitar efectos adversos como acidez, reflujo, vómitos, diarrea y mareos”.

**DENTHA**  
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Te invitamos a conocernos para que comiences a sonreír. Precios a tu alcance, tenemos todo en un mismo lugar más cómodo para usted.

Radiografías - Obturaciones - Extracciones  
Prótesis fijas y removibles - Endodoncia  
Ortodoncia - Periodoncia.

Oferta de blanqueamiento a solo \$29.900  
con limpieza.

Lunes a Viernes 10:00 a 13:00 hrs. / 15:30 a 20:00  
Sábados 10:00 a 13:00

Calle el Arándano #5308, La Florida, frente al Unimarc.  
(+56) 5669 8637 | 51 235 3775  
mail: [contacto@denthal.cl](mailto:contacto@denthal.cl) | Web: [www.denthal.cl](http://www.denthal.cl)

**CLÍNICA DENTAL Alberto Ventura**  
[www.avclinicadental.cl](http://www.avclinicadental.cl)

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONRÉIR

22 14 017

Red compra | transbank | Huanhuali # 495 • La Serena

**GLOBAL STEM CELLS GROUP**  
REGENESTEM Chile

**MIESPACIO CLÍNICO**  
PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

PROTOCOLOS INTERNACIONALES DE TRATAMIENTOS CON TRANSPLANTE AUTÓLOGO DE CÉLULAS TRONCALES Y FACTORES DE CRECIMIENTO, PARA REGENERACIÓN DE TEJIDOS.

**MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTÉTICA**  
Rejuvenecimiento con factores de crecimiento, Fat Transfer e Incorporación de células madres.

**REGENERACIÓN OSTEOARTICULAR**  
Dolor y deterioro por desgaste, envejecimiento o lesiones deportivas, osteoarticulares, tendinosas, ligamentosas y musculares.

**PATOLOGÍA CRÓNICA**  
Diabetes, Neuropatías, Pie diabético, EPOC, Daño cardiaco, Daño Hepático, Daño Pancreático, Difusión Erectil.

**ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS**  
Artritis reumatoide, Lupus, Psoriasis, Alopecia, Esclerosis lateral amiotrófica, Esclerosis múltiple

MÉDICOS ESPECIALIZADOS POR ÁREA

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

**La Serena - Santiago - Concepción**  
Av. El Santo 1508 - Detras Mall Plaza La Serena  
[contacto@miespacioclinico.cl](mailto:contacto@miespacioclinico.cl) | +56 9 6844 3978 | 051 252 9312

AGENDE SU HORA HOY

**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  
Huanhuali 308 - La Serena  
[www.doctorletelier.cl](http://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.

Por: Factor C

El verano se aproxima y con eso la llegada del calor. Días de piscina y playa son el panorama perfecto para refrescarnos, sin embargo, al mismo tiempo pueden ser el escenario propicio para que los rayos ultravioleta provoquen daños en nuestra piel ante la exposición al sol.

De acuerdo a lo señalado por la dermatóloga de Centros Médicos Vidaintegra, Dra. Ester Santander, los rastros que pueden dejar estos rayos en la dermis van desde pecas, manchas, quemaduras, envejecimiento prematuro hasta cáncer a la piel en un mediano y largo plazo.

“Uno se debe cuidar la piel durante todo el año. Sin embargo, en primavera y verano hay que ser aún más riguroso, pues aumenta la radiación UV que llega a la superficie terrestre”, explica

# Recomendaciones para usar el bloqueador de forma efectiva este verano

➡ Una mayor exposición al sol por fines estéticos, el debilitamiento de la capa de ozono y el uso de cabinas de bronceado han provocado un progresivo aumento del cáncer de piel en las personas. Según la dermatóloga de Centros Médicos Vidaintegra, Dra. Ester Santander, la protección del bloqueador solar es fundamental, sobre todo en época de primavera y verano por el aumento de la radiación UV.

la Dra. Santander. Y advierte: “en la ciudad, la recomendación es utilizar bloqueador en la mañana, al mediodía y en la tarde, mientras que en la playa o en lugares de sol extremo, se debe aplicar cada tres horas o después de cada baño”.

## DURACIÓN DEL BLOQUEADOR SOLAR

Según la Dra. Santander, la durabilidad del protector es de dos años, siempre y cuando no haya sido expuesto a altas temperaturas. “El problema es que la mayoría de las personas se aplica menos bloqueador del que se requiere y por eso un envase les puede durar más de lo que corresponde. Al usar la cantidad correcta, lo más

probable es que se requeriría por persona entre dos a tres envases durante el verano”, indica la especialista.

## Consejos para una mejor protección

- El filtro solar debe ser de al menos 30
- Lo ideal es que su fórmula sea en crema para pieles secas y en niños, mientras que para pieles normales es mejor que sea fluido. Para dermis grasas y mixtas, se aconseja el gel
- Se debe usar 30 minutos antes de la exposición al sol y aplicar nuevamente cada 3 o 4 horas
- Se debe utilizar la cantidad de protector solar suficiente como para que la piel quede cubierta por una capa pareja. No se debe olvidar cubrir también las orejas, las manos, cuello y codo.
- Se recomienda evitar la exposición en los horarios de mayor riesgo, es decir, entre las 11:00 y las 16:00 horas
- Si una persona sufre de alguna enfermedad de la piel, se recomienda consultar con su dermatólogo en relación al producto específico que requiere
- En el caso de los menores de seis meses, no se les receta protector porque les pueden producir alergias. Por esto, es fundamental cubrirllos con ropa adecuada y sombrilla



**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.mardepel.com - mardepel@gmail.com

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



## 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**

## Psicóloga

**Maria 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**



Tratamientos Reductivos únicos en La Serena.

**Cabina de Infrarrojo 1 prueba gratis.**

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

## DR. JORGE RAMIREZ GOVEA



OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS  
DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO

**www.dietaproteinada.cl**

BORGOÑO 409 PISO 2 COQUIMBO  
CENTRO MEDICO "LOS OLIVOS" - FONO 2-321214  
TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO  
Y DIETÉTICO DE LA OBESIDAD

**“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

URTICARIA CRÓNICA ESPONTANEA

# Alrededor de 25 por ciento de la población mundial desarrolla Urticaria 1

→ Hinchazón, comezón y color rojizo en la piel por más de 6 semanas, son los síntomas de la UCE. 2 Se estima que un 0,3% de la población padece Urticaria Crónica y que el 70%, tiene UCE caracterizada por aparición espontánea diaria o casi diaria de los síntomas 2

Por: MG



La mayoría de las personas que sufren de Urticaria Crónica Espontánea, desconocen su enfermedad y frecuentemente llegan a conclusiones erróneas de las causas que la provocan. Es que, por su denominación, esta patología se asocia fácilmente a alergias, lo que comienza una búsqueda interminable de parte de paciente para saber la razón de su mal. 3

La UCE una enfermedad de la piel caracterizada por la aparición espontánea diaria, o casi diaria, por más de 6 semanas de ronchas de color rojizo, picazón y/o angioedema (inflamación de la dermis profunda) en cualquier parte del cuerpo. 2

La urticaria crónica se presenta con menor frecuencia en niños, en comparación con los adultos, yes necesaria una evaluación más extensa, debido a que puede ser una manifestación de enfermedad sistémica (gástritis, enferme-

dad por reflujo gastroesofágico (ERGE), enfermedades autoinmunes y neoplasias) o infecciones virales, bacterianas y parasitarias. 2

Además de las consecuencias físicas, esta enfermedad acarrea la presencia de una serie de trastornos tales como insomnio, sufrimiento emocional y psicológico, dificultad laboral y aislamiento social, lo que impacta directamente la calidad de vida del paciente. "Es importante encontrar a estos pacientes perdidos en el sistema que van de un especialista a otro sin encontrar respuesta ni terapia adecuada, y sin establecer una relación de largo plazo con su médico tratante", comenta la inmunóloga de la Clínica Alemana, Ana María Agar.

El desconocimiento de la enfermedad impide que las personas puedan encontrar solución efectiva al trastorno. Se considera que aproxima-

damente el 15% y 25% de la población general padece de alguna forma de urticaria a

lo largo de su vida. 3

La UCE plantea problemas terapéuticos. El tratamiento debe ser causal y sintomático. El mejor tratamiento es evitar la causa, pero en la mayoría de los casos se desconoce, es por eso que hay que hacer un tratamiento sintomático. 3

El conocimiento de la enfermedad, sus alcances y tratamientos, tanto para la sociedad, como para el área de la medicina, logrará aumentar la cantidad de pacientes con UCE diagnosticados y ayudarles a lograr mejor vida sin síntomas, entregándoles la posibilidad de sentirse mejor, verse mejor y vivir mejor.

## ¿Qué es la urticaria?

La urticaria constituye un grupo heterogéneo de enfermedades que cursen con una lesión elemental común, el habón (también denominada "roncha"). Un habón suele consistir en un área edematoso central, de tamaño variable, rodeada casi siempre por una zona rojiza periférica, y se caracteriza por aparecer de forma rápida. Estas lesiones pueden medir des de pocos milímetros a diversos centímetros de diámetro y pueden afectar áreas muy extensas de la piel. La urticaria ocasiona un intenso picor y es por definición "evanescente", es decir, que dura menos de 24 horas. Se conoce como angioedema a una variante profunda de urticaria que se caracteriza por un hinchazón (edema) intenso que afecta la parte más profunda de la piel. Es más doloroso que pruriginoso, afecta a menudo las mucosas y suele resolverse de forma espontánea.

**NUTRASALUD**  
Centro de Salud y Nutrición Integral

*Camila Arriagada Palma*  
**NUTRICIONISTA**

Juan Antonio Ríos SUR 551  
(A pasos de Balmaceda y Huahualí)  
[www.nutricionentretenida.cl](http://www.nutricionentretenida.cl)  
CONSULTAS: Fones 2 663125 - 2 662466 - 94943746

**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

**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](http://www.odontologiaavanzadasonrie.cl)  
[odavanzadas@gmail.com](mailto:odavanzadas@gmail.com)

**CENTRO LASER**  
**OFTALMOLOGÍA**  
**CIRUGÍA DERMATOFACIAL**

**DEFECTOS FACIALES**  
**LASER ESTÉTICA**  
**REJUVENECIMIENTO FACIAL**  
**ENFERMEDADES Y CIRUGÍA OFTALMOLOGÍCA**

**(51) 222 3962**  
**HUANHUALÍ 735 - LA SERENA**

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

# VidaSalud

[mariaameliahermosilla@gmail.com](mailto:mariaameliahermosilla@gmail.com)

9-2169643



Por: Pilar Baeza Carvajal

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS FEMENINAS:

# El aumento de producción en las empresas en relación al ciclo femenino (parte II)

Conocer los ciclos femeninos es mejorar la calidad de todos.



En la gran mayoría de las empresas e instituciones en nuestro país se ve un número importante de personas del sexo femenino, por lo que dentro de las estaciones se produce un fenómeno que sólo ellas pueden observar: las mujeres comienzan a menstruar en las mismas fechas. ¿Cómo es posible esto? Cada especie animal o vegetal posee una memoria colectiva y por resonancia va creando una sinergia entre ellos. Dado este fenómeno, el empleador puede beneficiarse de manera que si conociera cómo funciona el ciclo femenino y las empresas tendrían una mayor producción. ¿Por qué? Porque podrían realizar las reuniones más importantes en las fechas de ovulación de las mujeres, en esas fechas la producción y concentración en ellas estarían en su máxima expresión.

Ahora, como en las publicaciones anteriores se ha mencionado desde la ciencia la conexión uterina con las fases de la luna, dejamos información relevante para comprender el ciclo femenino.

La virtud de menstruar en Luna Menguante:

Ella nos transmite la energía del arquetipo de la

HECHICERA, representa el descenso al interior femenino. Es en este momento aflora la experiencia de tomar lo que nos lleva al crecimiento interior y de desechar todo lo que pueda significar un obstáculo en nuestro proceso evolutivo. Es un momento favorable para: Descansar, relajarse y comenzar a usu-

fructuar de los cambios y acontecimientos. De manera que es una fase amorosa para menstruar, la conciliación entre tus emociones y la energía lunar, favorecen el SOLTAR, que surge en la menstruación. Tu útero está en condiciones de dilatar, de estar flexible, para el soltar y bajar de tu menstruación.

La virtud de menstruar en Luna Nueva:

Ella nos transmite el arquetipo de la BRUJA. Representa la sabiduría y la estabilidad. Los poderes del mundo interior. Se retiran las energías del mundo terrenal para centrar su conciencia en el mundo espiritual.

Es la fase de introspección: de dormir y soñar y frenar el ritmo de vida. Si menstruas en esta fase hay un gran trabajo que hacer y es el SOLTAR, el cuerpo envía muchos mensajes y uno de los más claros y creíbles DIFÍCIL DE OPACAR es la lunita, la menstruación, de modo que el mensaje de tu menstruación aquí es "MUJER SUELTA" el control, el miedo, la incertidumbre, los apegos, el materialismo, los programas que ya están caducados en ti.

Ejercicio:

Cuaderno en mano, anotar y en la intimidad responde las siguientes preguntas:

Menstruar en Luna

Menguante:

¿Cuál es el mensaje de mi cuerpo?, ¿Qué debo soltar? ¿Qué merece tener un cambio de raíz en mi vida? ¿Qué pasos dar para comenzar con el salto cuántico en mi vida? ¿Cuál es el legado que mi linaje me heredo? ¿Conecto con mi luz y mi sombra?

Menstruar en Luna Nueva:

¿Me importa lo que el resto piense? ¿Soy consciente de que mi menstruación puede sanar mi linaje femenino? ¿Soy poco tolerante y muy controladora? ¿Reconozco a mi sabia interna, conecto con ella? ¿Me siento parte de una red de amor y conciencia? ¿Las mujeres para mí son una competencia o un espacio donde me nutro y me encuentro?

Directora y consultora en Convivencia inclusiva en Círculos Integrativos

Correo: circulosintegrativos@gmail.com  
Fono: +56 975200430

**Depilación Láser y Dermatología**  
Director Médico **Felipe Guerrero**  
Dermatólogo  
Depilación  
Láser Alexandrita y Diodo  
Botox - Hialurónico  
Tatuajes - Celulitis - Flacidez  
Juan Cisternas 1960, Of: 33, La Serena  
www.lasermedika.cl  
Fono: 51-2350823 Cel: 68785996

**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: 2212076

**URGENCIA 98185237**  
**PRESUPUESTO GRATIS**

**Dr. Pablo Serrano**  
Estética & Age Management

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

Centro Asociado de: **GLOBAL STEM CELL GROUP** **REGENESISTEM Chile**

**MIESPACIO CLINICO**  
medicina regeneración tisular

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

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE  
La Serena · Santiago · Concepción  
Av. El Santa 1506 - Detras Mall Plaza La Serena  
contacto@miespacioclinico.cl // +56 9 6844 3978  
051-252 9312

**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

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

Bypass gástrico  
Manga Gástrica  
Plicatura Gástrica  
Cirugía de la Diabetes

**Estadía gratis en Santiago**

**Dr. Alberto Maldonado Fajardo**  
Miembro del Depto. de Cirugía  
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile

**Fonos:**  
**96221086**  
**42790558**

**Dra. Astrid Sánchez**

**AS CLINICA DENTAL**  
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)

**Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia**

**Ortodoncia**  
Odontología general  
Urgencias dentales  
Endodoncia  
Prótesis fija y removible  
Blanqueamiento  
**Implantes dentales**

Balmaceda N° 1115, La Serena - Oficina 408  
Edificio Portal Amunátegui - Fono: 2.578700

Henriquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3  
Fono: 2 - 316683

**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.laboratoriocanovas.cl](http://www.laboratoriocanovas.cl)

**Domicilios - Urgencias**

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

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

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

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