

VS

Vida Salud

EL DÍA DOMINGO 27 DE DICIEMBRE DE 2015

RECOMENDACIONES:

Como usar el
bloqueador de
forma efectiva
este verano

P.04



elDía

➔ 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 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”.

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 CO₂ 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, que necesiten menos transporte entre los puntos de origen o producción y los de consumo, o de temporada, reduciremos aún más las emisiones de CO₂ y otros gases, de acuerdo a I-DKV.

VAYA Y VUELVA DEL TRABAJO CAMINANDO.

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

Datos

❶ 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 envolverlo todo para “protegerse uno mismo” está generando un nuevo consumo innecesario de materiales contaminantes que perjudican el medio ambiente”.

❷ 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.

❸ 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 tiempos

necesarios no superen ciertos 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 parejos 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 CO₂, 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.

ALIMÉNTASE 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

respeto 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
(Huanhuallí / Larrain Alcalde)
FONO: (051) 2524385
www.ortodonciamoderna.cl

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

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
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
LA SERENA 051-2490644

Venta de Bonos Electrónicos

FONASA / ISAPRES / PARTICULARES / CONVENIOS

Centro
Vive Mejor

CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD
Expertos ayudándote 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 Perez

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 Centro Dental La Serena

URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.

✓ 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

Por: UCN



Por: Andrés Pedreros Lobos, nutricionista y académico

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

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



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 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

DIAGNOSTICO COSTO CERO

Calle el Arándano #5308, La Florida, frente al Unimarc.
☎ (+569)5669 8637 ☎ 51 235 3775
mail: contacto@dentha.cl Web: www.dentha.cl

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

GLOBAL STEM CELLS GROUP
REGENESTEM Chile

MIESPACIO CLINICO
Medicina regenerativa oral

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 cardíaco
Daño Hepático, Daño Pancreático, Difusión Erectil.

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

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

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

La Serena • Santiago • Concepción
Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena
contacto@miestpacioestetica.cl // +56 9 6844 3978

www.miestpacioestetica.cl
whatsapp +56 968443978
contacto@miestpacioestetica.cl

EN LA SERENA
AGENDA SU HORA HOY
051-252-9312

AGORA EN LA A VIGILANCIA

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

LOS VALLES
Centro Médico y Odontológico

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral
Huanhuallí 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.

Por: Factor C

Recomendaciones para usar el bloqueador de forma efectiva este verano

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

➔ 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 cubrirlos 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.mardepiel.com - mardepiel@gmail.com

Botox
Acido 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

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



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



OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS
DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO

www.dietaproteinada.cl

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

TRATAMIENTO FARMACOLOGICO
Y DIETETICO 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, y es necesaria una evaluación más extensa, debido a que puede ser una manifestación de enfermedad sistémica (gastritis, 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 cursan con una lesión elemental común, el habón (también denominada "roncha"). Un habón suele consistir en un área edematosa central, de tamaño variable, rodeada casi siempre por una zona rojiza periférica, y se caracteriza por aparecer de forma rápida. Estas lesiones pueden medir desde 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 Rios SUR 551
(A pasos de Balmaceda y Huanhualí)
www.nutricionentretenida.cl
CONSULTAS: Fonos **2 663125 - 2 662466 - 94943746**

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.odontologiaavanzadaonrie.cl
odavanzadas@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

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

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 sí 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 cráeme DIFÍCIL DE OPACAR es la luna, 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, anota 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 contención? ¿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: circuitosintegrativos@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: 2 212076

Dr. Pablo Serrano
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:
GLOBAL STEM CELLS GROUP
women's fear Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción

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

EN LA SERENA
AGENDA SU HORARIO
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

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
asdental.laserena@gmail.com

Dra. Astrid Sánchez

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
■ Henríquez 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.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

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