

V

Salud

Cómo cuidarse de las infecciones urinarias **4** este verano

Sensación de ardor al orinar, necesidad intensa y frecuente de ir al baño, pipí turbio, de color fuerte o con sangre son parte de los síntomas de esta enfermedad.

elDía

DOMINGO 3 DE ENERO DE 2016

¡Empiece el año con buen pie!

Las molestias en los pies puede conllevar mayores problemas de salud a corto, medio o largo plazo

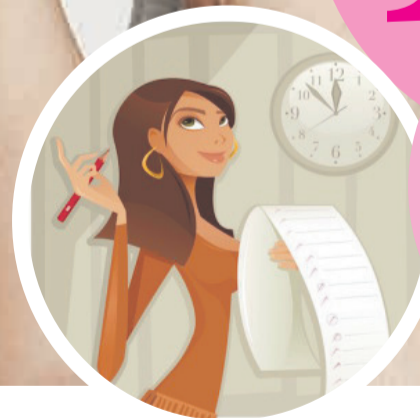
Si nos olvidamos de nuestros pies, sus problemas nos recordarán que estas extremidades existen. En el pie encontramos un complejo sistema osteoarticular, muscular, vascular, linfático y nervioso que le confiere un diseño y arquitectura capaz de desempeñar dos funciones esenciales, según el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos, CGCOP, (www.cgcop.es).

*** CONTINÚA EN PÁGINA 2

10

compromisos de año nuevo que se rompen más comúnmente?

5



3 *Blefarospasmo* más frecuente e invalidante de lo que se cree

Es la contracción exagerada e involuntaria del músculo orbicular, que es el que actúa cerrando los párpados en condiciones normales. Provoca movimientos de parpadeo incontrolable muy llamativos y acompanyantes para quien lo sufre. Son personas que habitualmente tratan de cubrir su afección y se aíslan socialmente.

6

¿Cuál es tu propósito en la vida?



Una guía práctica para analizar tus decisiones de carrera universitaria o laboral

Una es estática, dada por el apoyo y el equilibrio, gracias a la cual conseguimos una posición erecta en bipedestación; la otra es dinámica, y que nos permite la marcha y todos los movimientos.

Poreso, dada la relevancia que nuestros pies tienen para la vida y el mantenimiento de la independencia funcional y la autonomía, sus afecciones son importantes y hay que prevenirlas y corregirlas para mantenerlos saludables, según el CGCOP, que impulsa el Proyecto Pie Saludable (PPS), una campaña de concienciación y sensibilización sobre la salud del pie.

Suele afirmarse que los pies son "los grandes olvidados" por las personas en cuanto al autocuidado de su salud.

Para José García Mostazo, presidente del CGCOP "posiblemente esta situación se deba a que son los grandes sufridores de nuestro estilo de vida y tienen una gran capacidad para compensar los problemas que van surgiendo".

"Por desgracia nos encontramos con una gran falta de educación sanitaria en el cuidado de los pies", señala García a Efe.

Las consecuencias de este



Dada la relevancia que nuestros pies tienen para la vida y el mantenimiento de la independencia funcional y la autonomía, sus afecciones son importantes y hay que prevenirlas y corregirlas para mantenerlos saludables.

descuido "pueden afectar directamente a los pies, con la aparición de deformidades o artrosis, e indirectamente sobre el resto del cuerpo, como por ejemplo en la rodilla y con el desgaste anormal de la rótula que, al final, conllevará a un deterioro de la salud en general", señala.

LAS REVISIONES PERIÓDICAS, FUNDAMENTALES.

Respecto de la periodicidad con la que hay que acudir al podólogo para una revisión, García indica que conviene diferenciar entre la salud del niño y la del adulto.

"Es importante que se vigile atentamente el normal desarrollo del pie del niño desde las primeras etapas de su vida. Por tanto, recomendaríamos como mínimo

una revisión al año desde el primer año", explica.

En cuanto al adulto, "serían adecuadas dos revisiones al año para mantener una correcta salud del pie: una, de cara al invierno, para vestir el pie, y otro preparando el verano, para desvestirlo, que son dos momentos clave para el correcto cuidado del pie", añade.

El examen clínico debe incluir, por parte del podólogo, un interrogatorio para precisar si existe dolor y dónde, la presencia de alteración funcional y los antecedentes relevantes, y la observación, palpado y movilización del pie sin apoyo, en reposo y durante la marcha, para detectar cambios estructurales y disfunciones, de acuerdo al

CGCOP.

Para García es conveniente acudir al podólogo, sin esperar a la revisión periódica, "ante cualquier signo de alerta del pie: dolor en la zona del antepié, que suele anticipar un problema que se está formando y que, de no tratarlo en fase inicial, puede derivar incluso en una fractura de los huesos del pie.

"También hay que consultar al podólogo si surgen alteraciones de las uñas, como el dolor que suele producirse porque se clava la uña en el rodete periungueal y puede conducir a un proceso infeccioso que puede conllevar problemas mayores" o dolor en la zona del talón, "asociado a la práctica del deporte y que puede ser tratado con aportes nutricionales o con plantillas", señala.

El presidente del CGCOP traslada a Efe unos sencillos consejos de autocuidado de los pies.

PARA LOS NIÑOS.

"Vigilar el calzado es clave en el desarrollo del pie. Es necesario estar pendiente del número de calzado y la medida del pie de los pequeños, ya que en los primeros años de vida el pie crece constantemente y enseguida los za-

patos les quedan ajustados".

PARA LOS JÓVENES.

"Hay que tener precaución para evitar contagio de hongos y verrugas en los lugares públicos como piscinas. También es necesario vigilar el cuidado de las uñas, porque en estas edades hay una mayor tasa de uñas incarnadas.

PARA LOS ADULTOS.

"Es aconsejable alternar frecuentemente de calzado, hidratarse la piel con productos específicos y, para evitar la sudoración, tener en cuenta con qué están hechos los calcetines, descartando cualquier material que sea sintético y cambiándoselos cada día".

PARA LOS MAYORES.

"Es necesario lavar cada día los pies con agua tibia y un jabón emoliente y antiséptico. No se deben cortar las durezas o callosidades y mantener hábitos saludables, como realizar una nutrición adecuada e intentar caminar cada día. Es fundamental utilizar un calzado adecuado".

DECÁLOGO DEL AUTOCUIDADO PODAL.

Según el Proyecto Pie Saludable (<http://piesaludable.cocoacomunicacion.es>) existen unas pautas diarias para

cuidar la salud de nuestros pies, y seguirlas nos ayudará a evitar muchos problemas:

- 1 Lavar cada día los pies con un jabón que regula el pH fisiológico de la piel, manteniendo tanto el nivel ácido adecuado como el nivel de hidratación.
- 2 El agua debe estar tibia, y fría en verano.
- 3 Los pies han de secarse muy bien, especialmente entre los dedos.
- 4 La crema hidratante se aplica en talones y planta del pie (y nunca entre los dedos).
- 5 No cortar ni aplicar callicidas a las durezas o callosidades. Lo oportuno es visitar a un profesional.
- 6 Las uñas de los pies deben tener forma recta-cuadrada, y estar limadas.
- 7 No cruzar las piernas si se sufren problemas de circulación.
- 8 Intentar caminar todos los días.
- 9 Tener precaución en los lugares públicos -especialmente piscinas y duchas- para evitar contagio de hongos y verrugas.
- 10 Como regla general hay que contar con el podólogo como profesional de referencia en la prevención y el mantenimiento de la salud del pie.

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCIÓN!

THOMAS JEFFERSON 1550
(Huanhuali / 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

CIRUGIA ESTÉTICA
- Implante Mamario.
- Reducción y Levantamiento Mamario.
- Ginecomastia.
- Abdominoplastia /Lipoescultura.
- Lifting de brazos y muslos.
- Implante de Pantorrillas.
- Blefaroplastia / Otoplastia/Rinoplastia.
- Implante de Mentón.
- Bolas de Bichat

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

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

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

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 Nutricionistas: Claudia Muñoz, Dr. Alvaro Bustos Macarena Opazo, Karla Olivares
Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma Kinesióloga: Melissa Abdala
Dra. Francisca Rosso Psicólogo: Francisco Perez

Centro Médico San Bartolomé Raúl Bitrán 1541, La Serena. Centro Médico Clínica Elqui Av. El Santo 1475, La Serena.
051-2480115 **051-2563000**

N&S Centro Dental Clínicas 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)
TELEFONO (51) 2214391

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

Blefarospasmo

más frecuente e invalidante de lo que se cree

Por: CENTRO LASER
Oftalmología- Cirugía Dermatofacial
 Huanhuali 735 La Serena
 Fono +56 51 222 3962

Es la contracción exagerada e involuntaria del músculo orbicular, que es el que actúa cerrando los párpados en condiciones normales. Provoca movimientos de parpadeo incontrolable muy llamativos y acoplejantes para quien lo sufre. Son personas que habitualmente tratan de cubrir su afección y se aíslan socialmente.

La alteración se puede extender a movimientos involuntarios de cuello, cabeza o boca, que sólo desaparecen mientras el paciente está durmiendo. Suele ser un proceso que avanza de forma gradual, aumentando poco a poco de intensidad y frecuencia. Puede ser tan marcado el espasmo y cierre, que impida ver. Puede ser unilateral asociado al hemiespasmo facial por daño del nervio facial, en que se contrae la mitad de la cara y se desvía la comisura labial. Se debe buscar causa neurológica, así como descartar efecto secundario de ciertos medicamentos y la falta de lubricación de la superficie ocular, hecho que provoca el incremento de actividad del párpado para intentar distribuir uniformemente la lágrima insuficiente o de mala calidad. El tratamiento consiste en la protección



La alteración se puede extender a movimientos involuntarios de cuello, cabeza o boca, que sólo desaparecen mientras el paciente está durmiendo. Suele ser un proceso que avanza de forma gradual, aumentando poco a poco de intensidad y frecuencia. Puede ser tan marcado el espasmo y cierre, que impida ver. Puede ser unilateral asociado al hemiespasmo facial por daño del nervio facial, en que se contrae la mitad de la cara y se desvía la comisura labial.

ocular con gafas de sol, gotas lubricantes y la inyección de los músculos afectados con toxina botulínica, con la que se observa una mejoría significativa en muchos casos. Esta toxina es una sustancia producida por la bacteria Clostridium botulinum, preparada comercialmente para su uso terapéutico. Al ser inyectada en los músculos, actúa sobre

las terminales nerviosas en la unión neuromuscular, inhibiendo su función, lo que resulta en una disminución de la actividad del músculo, con una consecuente reducción de los espasmos o sacudidas. La aplicación de las inyecciones de toxina es un procedimiento sencillo, que produce molestias moderadas. No es necesario el uso de anestesia.

Normalmente, el efecto de la medicación no es evidente en los primeros días de inyectada la toxina. Los resultados duran de 4 a 6 meses, por lo que se debe repetir 2 a 3 veces al año. Efectos laterales y transitorios de la inyección son caída del párpado, dolor en los sitios de inyección, sequedad e irritación ocular, visión doble, visión borrosa. Aunque su eficacia es del 90%, en los casos más severos se puede recurrir a una cirugía llamada miectomía del músculo orbicular.

Esta cirugía extrae parcial o totalmente fibras de uno de los músculos del párpado superior, evitando que siga cerrándose de forma espasmódica. La blefaroplastia es otra de las cirugías que permiten tratar el blefarospasmo. Tras el procedimiento, el paciente mejora su calidad de vida y el aspecto de los párpados.

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Primera clínica La Florida 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.avclinica dental.cl

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREÍR

22 14 017

Red compra transbank Huanhuali # 495 • La Serena

GLOBALSTEM CELLSGROUP Chile

MIESPACIO CLINICO medicina regenerativa

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

PROTOSCOLOS 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.

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

PATOLOGIA CRONICA
 Diabetes, Neuropatías, Pie diabético, EPOC, Daño cardiaco
 Daño Hepatico, Daño Pancreatico, Difusión Erectil.

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

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico-cl.webnode.cl
 whatsapp +56 968443878
 contacto@miespacioestetica.cl

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

La Serena • Santiago • Concepción

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

EN LA SERENA AGENCE SU HORA HOY

51-252-9312

AHORA EN LA APLICACION

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
 Huanhuali 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.



Cómo cuidarse de las infecciones urinarias este verano

Por: Factor C
Comunicaciones

Se trata de procesos infecciosos que afectan al sistema urinario, siendo las más frecuentes las que afectan a la vejiga, también llamadas infecciones urinarias bajas o cistitis aguda. Estas se pueden desarrollar durante todo el año, sin embargo, debido a la humedad excesiva o a los químicos a los que nos vemos expuestos por baños en piscinas, esta molestia se multiplica en verano.

Según el urólogo de Clínica Vespucio,

Dr. Walter Candia, este es un mal que afecta más a las mujeres dada su condición anatómica. "Tienen una uretra corta en un ambiente húmedo y muy próximo al ano. Esto provoca que tengan infecciones urinarias más frecuentes, sin embargo, a medida que avanzan los años, los hombres emparejan de alguna manera la situación dada la aparición de las enfermedades prostáticas", asegura el especialista.

➔ **Sensación de ardor al orinar**, necesidad intensa y frecuente de ir al baño, pipí turbio, de color fuerte o con sangre son parte de los síntomas de esta enfermedad. Según el urólogo de Clínica Vespucio, Dr. Walter Candia, en esta época puede aumentar la frecuencia de este mal dada la mayor exposición de las personas a bacterias que habitan en el agua por baños en piscinas y playas.

a b c

Síntomas

- ➔ Sensación de ardor al orinar.
- ➔ Orina turbia o con sangre que puede tener mal olor.
- ➔ Fuerte necesidad de ir al baño con frecuencia, incluso poco después de haber vaciado la vejiga.
- ➔ Presión o calambres en la parte inferior del abdomen o espalda.
- ➔ Fiebre, pero en bajo grado.

Causas

➔ Son variadas. Según el doctor Candia, se pueden relacionar con hábitos miccionales (orinar), el exceso de aseo genital o bien poca higiene en los hábitos sexuales. También se pueden dar producto de enfermedades como la Diabetes Mellitus, estados de inmunodeficiencias y menopausia, entre otras.

Cómo prevenirlas

- ➔ Aumentar el consumo de líquidos. Esto, ya que al ingerirlos se produce orina, y cada vez que orinamos, lavamos la vejiga.
- ➔ Se debe realizar el aseo genital de adelante hacia atrás.
- ➔ No se debe aguantar la orina.
- ➔ Después de la actividad sexual, lo ideal es realizar un aseo con agua y luego orinar.
- ➔ Secar bien los órganos genitales tras el baño. La humedad en esa zona favorece la generación de bacterias.

Cuándo consultar con un especialista

Según el profesional de Clínica Vespucio, lo ideal es siempre consultar al médico para establecer un adecuado diagnóstico con un tratamiento pertinente y oportuno. "El uso de antibióticos de forma indiscriminada, sólo llevará a generar una población de bacterias resistente a estos medicamentos, y en el peor de los casos, a la exposición de forma innecesaria a alguna complicación absolutamente evitable", concluye el doctor Candia.

Centro Médico Mar de Piel
Salud y Belleza en un mismo espacio.

Dra. Mónica Ariño Mojica

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

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

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

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

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

Bella Serena
Ata salud en un mismo espacio

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

**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

¿Quieres lograr tus resoluciones de año nuevo? 10

Por: **Doctora Aliza**
Vida Saludable

Cuando termina un año y otro está por empezar, muchas personas inician una lista de propósitos o resoluciones para el año nuevo. O sea, la lista con sus deseos de lo que quieren lograr ese año. Lo interesante es que la mayoría de las personas empiezan con muy buenas intenciones pero muy pocos los logran y/o los mantienen. De acuerdo a los expertos, esto se debe a que a que las resoluciones de año nuevo con frecuencia o no son realistas o no son suficientemente

específicas. Y, a veces, se establece una lista tan larga, que es difícil saber por donde empezar.

➔ Para muchas personas el mes de enero representa borrón y cuenta nueva. Un año nuevo, una nueva oportunidad y tienen una larga lista de resoluciones para el año nuevo, pero para febrero, si no antes, varios están desilusionados. Los expertos tienen recomendaciones prácticas y sencillas de cómo lograr tus resoluciones de año nuevo.

Es fácil hacer resoluciones de año nuevo pero es más fácil romperlas. Que tu lista no sea larga y que sea realista. Siempre puedes agregar más metas una vez que hayas logrado la primera o las primeras dos.

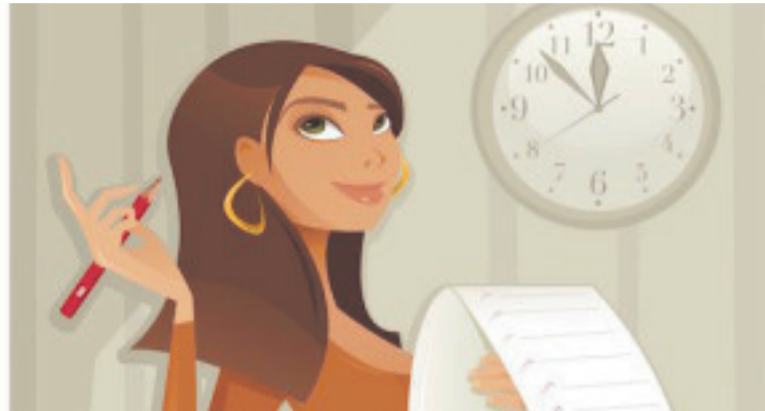
Los cambios en el estilo de vida para lograr una vida saludable se pueden lograr pero, generalmente son más eficientes si se hacen poco a poco, no de un día para otro, y es necesario planear lo que queremos lograr. Unos expertos tienen las siguientes recomendaciones:

1 Primero lo primero. Establece una meta específica. Unos expertos recomiendan en vez de decir "voy a hacer ejercicio regularmente" o "voy a perder peso", seleccionar un evento que te hace tener que hacer

el ejercicio regularmente, como correr un maratón. Obviamente empiezas poco a poco pero ponte una meta y una fecha. Una vez que corriste ese maratón, seleccionas otro. Idealmente procura encontrar algún ejercicio que te inspire emocionalmente (también puede ser yoga, bailar, artes marciales, escalar montañas, etc.).

2 Procura vivir en el presente y ser más positivo. El psicólogo Erich Endlich de Needham Massachusetts recomienda que por lo menos un minuto de cada día pienses en el momento actual. Dice que esto hace que aprecies lo que tienes. Que esto ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés. Y que en el año nuevo procures evitar los pensamientos negativos y veas si hay otra forma de ver la situación para mejorar tu salud mental, que procures ser más optimista.

3 Evita las dietas de moda. No funcionan. Si quie-



res mantener tu peso, de acuerdo a Charlotte Markey, profesora de psicología de la Rutgers University, vas a tener más éxito si piensas a largo plazo en comida saludable. Eso no quiere decir que jamás vas a comer la comida que te gusta, pero vas a elegir tu comida en una forma lógica, realista y lo vas a hacer en moderación.

Y recuerda que cuando se trata de tu salud, la información correcta es muy importante. Si tienes dudas, pregúntale a un profesional calificado. Con la información adecuada puedes tomar las decisiones correctas acerca de tu salud y la de tu familia y quizá puedas

cambiar o mejorar tus resoluciones de año nuevo o te ayude a lograrlas o mantenerlas. No tienes que pertenecer a la lista de las personas que rompieron su resolución de año nuevo ¡Tú puedes lograr la tuya siguiendo las recomendaciones de los expertos!

Como siempre te recuerdo que, desgraciadamente, cualquier persona puede sufrir un accidente o enfermarse en cualquier momento y la cobertura de salud es muy importante para toda la familia. Ahora que el año está por empezar, si no lo haz hecho investiga tus opciones. Si vives en Estados Unidos, quizá podrías calificar con las opciones

➔ **compromisos** de año nuevo que se rompen más comúnmente.

- ➔ Perder peso y ponerse en forma
- ➔ Dejar de fumar
- ➔ Aprender algo nuevo
- ➔ Comer saludable y hacer dieta
- ➔ Salir de la deuda y ahorrar
- ➔ Pasar más tiempo con la familia
- ➔ Viajar a lugares nuevos
- ➔ Estar menos estresado
- ➔ Ofrecerse de voluntario
- ➔ Beber menos alcohol

de cobertura médica para personas de bajos ingresos para Medi-Cal o Medicaid. Obtén información en una agencia de departamentos humanos de tu localidad. Si vives en California puedes obtener información en www.CoveredCalifornia.com/es, en el resto del país visita <https://www.cuidadodesalud.gov/es/>

También puedes visitar el intercambio de seguros médicos de tu estado. En California puedes ir a www.CoveredCA.com/es o llamar al 1-800-300-0213. Los centros comunitarios de salud en tu comunidad podrían ayudarte a tener acceso a servicios médicos si no calificas para un programa de cobertura de salud, en California podrías encontrar un centro de salud en www.californiahealthplus.com. Empieza el año nuevo con la tranquilidad de saber que tú y tu familia está protegidos. Aprovecho para desearte a y a tu familia un año nuevo lleno de salud, bendiciones, éxitos y felicidad.

NUTRASALUD
Centro de Salud y Nutrición Integral

Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA

Angie Segovia
KINESIÓLOGA

Marcos Valenzuela
PSICÓLOGO

Juan Antonio Rios SUR 551
(A pasos de Balmaceda y Huanhuai)
www.nutricionentrenida.cl
CONSULTAS: Fonos 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 - 57036505 - 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
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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

¿Cuál es tu propósito en la vida?

Por: **Pilar Baeza Carvajal**

circulosintegrativos@gmail.com / +56 975200430 (wsp)

El cuerpo está hecho para funcionar mejor cuando hacemos el trabajo que sentimos que es lo correcto para nosotros. Si deseamos saber cuál es la voluntad de Dios para nosotros, lo único que tenemos que hacer es mirar nuestros dones y talentos, porque ahí es donde la encontraremos. Cuando una persona trabaja en algo que lo-la satisface, su salud mejora. Si un hombre -mujer -Homosexual desea saber cuáles son sus dones y talentos, puede pensar en cuando tenía entre 9 y 11 años, antes que la cultura lo-la hipnotizara. ¿Qué le gustaba hacer? ¿Qué deseaba ser? ¿Quién creía que era?

➔ Una guía práctica para analizar tus decisiones de carrera universitaria o laboral

Otra manera de conectar con nuestros dones y talentos es preguntarnos qué haríamos si supiéramos que sólo nos quedan seis meses de vida. ¿Seguiríamos en nuestro trabajo actual?

¿Es la carrera universitaria la correcta?

Estamos destinados a avanzar hacia lo que nos procure satisfacción, crecimiento personal y libertad. Nacimos sabiendo qué actividades, cosas, pensamientos y sentimientos están relacionados con esas cualidades. Hemos de aprender a confiar en nosotros mismos y saber que podemos avanzar con naturalidad hacia aquello que es sanador y gratificante.

- 1 El primer** componente es que cada uno de nosotros está aquí para descubrir su yo superior o su guía interior. Debemos descubrir por nuestra cuenta que dentro de nosotros hay un Dios en embrión que desea nacer para que podamos expresar nuestra divinidad. Busca un espacio en donde puedas estar en silencio y logres apaciguar todos tus pensamientos, cuando logres ese estado, podrás sentir tu ser interno o tu guía interior.
- 2 El segundo** componente es la expresión de nuestro talento único. Haz una lista de tus talentos únicos, después crea una lista de las cosas que te encanta hacer cuando los estas expresándolos. Cuando estas expresando tus talentos y los utilizas en servicio de la humanidad, pierdes la noción del tiempo y produces abundancia tanto en tu vida como en la vida de las demás personas.
- 3 El tercer** componente es el servicio a la humanidad, pregúntate ¿Cómo puedo ayudar? ¿Cómo puedo ayudar a las personas con quienes tengo contacto?
Cuando hayas respondido estas preguntas, llévalo a la práctica



A muchas personas se les ha enseñado que no pueden tener lo que desean y que una vida llena de esfuerzos es más honorable que una vida llena de alegría. Cuando expresamos claramente lo que deseamos y por qué, al instante estamos en armonía con nuestro guía interior. Esto se debe a que sentimos agrado en el cuerpo al pensar y meditar en lo que deseamos y por qué lo deseamos.

Deepak Chopra, en su libro "Las siete leyes espirituales del éxito", menciona en la Séptima Ley llamada: La Ley del Dharma o propósito en la vida. Dharma es un

vocablo sánscrito que significa "propósito en la vida". Esta ley dice que nos hemos manifestado en forma física para cumplir con un propósito. De acuerdo con esta ley, cada uno de nosotros tiene un talento único y una manera única de expresarlo y por cada talento único y por cada expresión única de dicho talento, también existen unas necesidades únicas. Cuando estas necesidades se unen con la expresión creativa de nuestro talento, se produce la abundancia.

La ley del Dharma tiene tres componentes y junto a ello les dejaré los ejercicios para conectar con tu Dharma o propósito de vida. (ver recuadro)

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

Felipe Guerrero
 Director Médico - Dermatólogo

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 2 224897-098185237 / LA SERENA

MEDICINA INTERNA
Dr. Felix Jacob Jure
 FONASA - PARTICULARES
 FONOS: 2 212076

URGENCIA 98185237
 PRESUPUESTO GRATIS

Dr. Pablo Serrano
 Estética & Age Management

MIESPACIO CLINICO
 medicina regeneración tisular

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

Centro Asociado de:
GLOBAL STEM CELLS GROUP
 Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
 EN LA SERENA
 AGENDE SU HORA HOY

La Serena · Santiago · Concepción
 Av. El Santo 1506 - Deltas 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

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 Amunategui - 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