

# Salud

DOMINGO 14 DE FEBRERO DE 2016



## Aprenda a prevenir el cáncer

Es posible prevenir el cáncer si se siguen una serie de recomendaciones. Se trata de normas sencillas que están al alcance de todos. El oncólogo José Ramón Germà Lluch nos explica cómo hacerlo.

\*\*\* CONTINÚA EN PÁGINA 2



# Salud



## Los siete grados del Amor

**4** Un camino en pareja hacia la consciencia.

Comer zanahorias y ciruelas hace que te veas más atractiva

**6**



Por: Purificación León.

efe/reportajes

“El cáncer es la principal causa de muerte a escala mundial”, señala la Organización Mundial de la Salud. Cada año, unos 14 millones de personas en el mundo se enteran de que tienen cáncer y unos 8 millones mueren a causa de la enfermedad, exponen los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos.

La guerra contra el cáncer es larga e intensa. José Ramón Germà Lluch lleva décadas combatiendo a esta enfermedad desde el campo de la oncología. Ha ganado algunas batallas y perdido otras, pero continúa en la lucha apoyándose en todos los avances que la ciencia médica ha puesto en sus manos.

El oncólogo destaca la importancia de la prevención como arma para vencer la enfermedad. Con este propósito ha escrito el libro “Los siete pilares anticáncer”. De él dice que no es un libro sobre el cáncer sino contra él. “Su intención es que tú y tu familia reduzcáis significativamente la posibilidad de padecer esta enfermedad”, destaca el doctor Germà Lluch.

## SIETE PILARES ANTICÁNCER.

En este sentido, el especialista afirma que, si seguimos estas reglas, el 40% de los tumores no aparecerían. “Eso significa que de los 14,5 millones de personas que tienen cáncer en el mundo, cinco millones de ellas no lo tendrían”, subraya.

– Doctor, ¿cuáles son esos siete pilares anticáncer?

“Hoy en día sabemos que la dieta mediterránea es la más sana que existe, sin vuelta de hoja. Se calcula que aproximadamente un 10% o un 12% de los cánceres podrían evitarse con una dieta mediterránea correcta”, manifiesta Germà Lluch.

– Tienen que ver fundamentalmente con siete aspectos: la dieta, la detección precoz mediante campañas de cribado, algunas vacunas que previenen cánceres de origen infeccioso, obviamente tienen que ver con el tabaco, con la obesidad, con los rayos ultravioleta y también con aquellas familias que tienen una herencia a la que yo llamo “dolorosa”, es decir, un tumor que teóricamente tiene un origen hereditario.

– ¿Qué importancia tiene la dieta mediterránea en la prevención del cáncer?

– Muy sustancial. Fue en un estudio realizado en los años 60 donde se acuñó el término “dieta mediterránea”. Era una investigación que comparaba la dieta que había en Estados Unidos, Finlandia, Holanda, Italia, Grecia, Yugoslavia y Japón.

Hoy en día sabemos que la dieta mediterránea es la dieta más sana que existe, sin vuelta de hoja. Se calcula que aproximadamente un 10% o un 12% de los cánceres podrían evitarse con una dieta mediterránea



correcta.

– Actualmente la obesidad, sobre todo la infantil, es un

problema muy importante. ¿Cómo ve el panorama en los próximos años?

– Estamos cambiando los principios de una forma tremenda. Es muy preocupante que cerca del 20% de los niños tengan sobrepeso y que haya un 8,9 francamente obesos. Eso no depende de los niños sino de los padres. Estamos en un mundo que si dan un plato de espinacas a un niño es un castigo. En cambio, el fin de semana toca “comida basura” y eso es un premio.

– ¿De qué depende?

– Los hábitos se aprenden en la infancia y en la adolescencia y luego se mantienen. Esta es una responsabilidad de las familias. Es algo que enfatizo bastante en el libro porque es francamente preocupante.

– Respecto al tabaco, ¿cree que las campañas informativas están funcionando?

– Con la cultura que hemos ido creando contra el tabaco va disminuyendo lentamente el número de fumadores. Hoy es excepcional ver pacientes con cáncer de pulmón por inhalación pasiva porque los compañeros fumen en el mismo lugar de trabajo. La lucha contra el tabaco está funcionando a pesar de la cantidad de intereses de las tabacaleras y de los impuestos.

## ¡CUIDADO CON EL SOL!

– ¿Por qué es importante protegerse del sol? ¿Cómo debemos hacerlo?

– Este es otro de los puntos importantes respecto a la infancia. Es muy típico ver a los niños tomando el sol o haciendo castillos de arena durante dos o tres horas sin protección.

Aunque progresivamente los padres se van dando cuenta y a los niños se les aplican cada vez más cremas antisolares. En mi obra explico cómo deben administrarse las cremas antisolares porque muchas veces la gente se la pone, se baña y luego no la vuelve a poner y eso está mal hecho.

Debemos ser conscientes de la radiación ultravioleta que hay en el lugar al que vamos. Esto puede comprobarse en Internet. En la información del tiempo suele haber una tabla con el grado de radiación ultravioleta. De ese grado depende la cantidad y las veces que necesitamos la crema de protección solar.

– Las vacunas quizás sean el pilar anticáncer menos conocido. ¿Cómo previenen el cáncer las vacunas contra distintos agentes infecciosos?

– Hay dos grandes vacunas en este sentido. La primera es la vacuna contra la hepatitis B. Se hizo un gran estudio en Taiwan con niños para evitar la hepatitis B y sorprendió la enorme disminución que se produjo del cáncer hepático por vacunar y evitar la hepatitis B en esos niños.

– ¿Pero existen otras?

– Si, el “boom” de estos últimos años ha sido la vacuna contra el virus del papiloma humano. Tuve la oportunidad de pasar varios meses en Bolivia para montar un plan de lucha contra el cáncer allí. Es espectacular ver decenas y decenas de mujeres fallecer de cáncer de cuello uterino en edades incluso inferiores a los cuarenta años.

**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**

**Bella Serena**  
Alta calidad en servicios integrales

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"

**Psicóloga**

**María Cecilia González**  
Magíster en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez  
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

**Fonasa - Particulares**

**Balmaceda # 2195 of. 306**  
**La Serena - Cel: 85969692**

**DR. JORGE RAMIREZ GOVEA**

**Dieta Proteínada**

**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**



La infección por el virus del papiloma humano es causa necesaria para el cáncer de cuello uterino. Sin infección por el papiloma virus, no hay cáncer de cuello uterino.

– ¿Es importante en este cáncer las relaciones sexuales precoces?

– Si somos capaces de vacunar a nuestras niñas a los 12 años, antes de que tengan las primeras relaciones sexuales, podemos encontrarnos un descenso masivo del cáncer de cuello uterino. Es decir, de más del 90 o 95%.

Ya empiezan a llegar estas vacunas a países donde ese tipo de cáncer es la primera causa de incidencia y mortalidad, como puede ser Bolivia, Ecuador, algunas zonas de Colombia o Chile. Con ellas estaríamos dando un golpe mortal a un cáncer que produce mucho sufrimiento a las mujeres.

– A la hora de vencer al cáncer, ¿qué importancia tiene el diagnóstico precoz?

– Si diagnosticáramos el cáncer precozmente el 90% de los tumores se curarían. Así de sencillo. Ya lo hemos comprobado en algunos tumores.

Esto ocurriría con casi todos los tumores excepto dos o tres que son capaces de evolucionar muy rápidamente en estadios relativamente precoces. Me refiero fundamentalmente al cáncer de pulmón y al de páncreas.

– ¿Qué hacer en estos casos?

– Con el cáncer de pulmón no tenemos que trabajar el diagnóstico precoz, sino procurar que la gente no fume. Por su parte, el cáncer de páncreas es el gran desconocido. Sabemos que tiene que ver con el tabaco, el café, algún tipo de dieta, pero todavía no

“Si diagnosticáramos el cáncer precozmente, el 90% de los tumores se curarían. Esto ocurriría con casi todos los tumores, excepto dos o tres, que son capaces de evolucionar muy rápidamente en estadios relativamente precoces”, afirma.

sabemos exactamente cómo encauzarlo para diagnosticarlo precozmente.

### GRAN EVOLUCIÓN EN LOS TRATAMIENTOS.

– ¿Ahora hay más casos de cáncer que hace 40 años o lo que ocurre es que se habla más de la enfermedad?

– Hay muchísimos más. Simplemente por el envejecimiento de la población. Pero, además, en estos cuarenta años se ha producido el control de infecciones importantes. A principios de los años 70 no hablábamos de cáncer sino de tuberculosis.

También hay que destacar el control de las enfermedades cardiovasculares. Antes, bastante gente moría de infarto agudo de miocardio y hoy muchos de los pacientes que sufren un infarto se recuperan.

Todo ello conduce al envejecimiento de la población. Esto quiere decir también envejecimiento de los tejidos, que experimentan mayor cantidad



de mutaciones.

– ¿En todos estos años, cómo han evolucionado los tratamientos contra esta enfermedad?

– De forma espectacular. Yo acabé la carrera en el 73 y me formé como oncólogo del 73 al 76. Entonces los servicios de oncología eran sitios donde los pacientes venían a morir. Hoy en día, estamos curando más del 50% de los casos. La botella está más llena que vacía. Estamos curando mucho y, cada año, incrementamos la tasa de curaciones en un 1 o 1,5%.

– ¿A qué es debido?

– Hemos vivido un enorme cambio entre las terapéuticas y los conocimientos de hace cuarenta años a ahora. En los 70 y a principios de los 80 el cáncer nos vencía en todas y cada una de las batallas.

Yo tuve la oportunidad de ser

protagonista y testigo cuando volví de Inglaterra. Tratábamos a chicos con cáncer de testículos, que el 90% morían. Al cambiar y administrar una nueva terapéutica pasamos, con meses de diferencia, al 90% de curaciones. Ahí empezamos a ganar alguna batalla. No hay que dejar de tener esperanza porque hay grandes avances.

– ¿Qué ocurrió en los años sucesivos?

– En los 90 se fueron introduciendo mejores tratamientos, tanto quirúrgicos como de radioterapia y quimioterapia. Además, se han producido alianzas entre las distintas especialidades. Esto es importante, porque trabajando todos juntos acorralamos mucho más al cáncer.

En el tercer milenio, los dos grandes avances que se han producido son la personali-

zación o medicina de precisión y la inmunooncología, el tratamiento inmunitario contra el cáncer. El mundo oncológico tiene una evolución espectacular.

– Cuando una persona ha recibido un diagnóstico de cáncer, ¿qué debe hacer?

– Lo más importante es ir a un lugar donde sepa que la estrategia diagnóstica y terapéutica que van a hacer va a ser interdisciplinaria. Por ejemplo, si tienes un cáncer de mama, tendrás un cirujano, un oncólogo médico, un oncólogo radioterapeuta, etc. Ellos, de manera conjunta, van a tomar la decisión de cuál es la mejor terapéutica para el paciente. Se ha acabado la época en la que un único médico tomaba todas las decisiones.

– ¿Qué opina de las terapias alternativas?

– En algunas encuestas que hemos realizado hemos visto que el 20% o 25% de los pacientes hace algún tipo de terapia complementaria. No obstante, hay que diferenciar claramente las terapias complementarias de las alternativas. Terapias complementarias pueden ser el reiki, el yoga, etc. Mientras que las alternativas, vete a saber. En Barcelona (España) hace años se llegaron a poner transfusiones de glóbulos rojos de carnero negro.

A mí me parece bien que una persona con cáncer haga yoga. Pero, desde mi punto de vista, los gobiernos y los colegios de médicos deberían intervenir ante las terapéuticas alternativas que evitan que el paciente reciba aquellas que pueden ser curativas para él. Esto no solo es mala praxis, es claramente delictivo.

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCIÓN!

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

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estética  
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

**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 - 051-2324323

**LA SERENA:** Amunátegui 1115, oficina 305.  
Portal Amunátegui. Fono: 051-2350720

www.odontologiaavanzadasonrie.cl  
odavanzadas@gmail.com

**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 Huanhualí)  
www.nutricionentrenida.cl  
CONSULTAS: Fonos 2 663125 - 2 662466 - 94943746

**Talleres de Ayukewun**

Preparación para el parto  
Gimnasia para Embarazadas y Post Parto  
Prevención de dolores Musculares en el Embarazo y Post Parto

Yalanda Ortiz Rojas  
Kinesióloga Especialista en Embarazo y Post Parto

contacto@ayukewun.cl

Punta de Teatinos #454, La Serena | +51 2548851

**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



# Meta Genealogía

## Los siete grados del Amor

➔ Un camino en pareja hacia la consciencia.

Por: **Pablo Gutman**  
efe/reportajes

¿Qué es el amor? le preguntaron, él respondió: "El amor es desaparecer y encontrar tu alma en el otro" Alejandro Jodorowsky. Para encontrar tu alma en el otro debe existir la certeza, se disipan las dudas y simplemente tu cuerpo, mente y alma saben que ESA es la persona correcta. Una vez concretado el encuentro, afloran los patrones de nuestro árbol genealógico y las parejas se dirigen juntas o separadas (dependiendo de su nivel de consciencia) pasando de grado en grado en el amor.

Para conocer el amor, debemos distinguir entre siete grados: amor físico, amor sexual, amor emocional, amor intelectual, amor consciente, amor cósmico y amor mágico. Se pueden experimentar los cuatro primeros. El quinto y el sexto dependen tanto del esfuerzo como de la perseverancia. Y el amor mágico no depende de la voluntad, sólo se le conoce cuando se han realizado los seis amores precedentes.

**1. EL AMOR FÍSICO:** Es básicamente el encuentro de dos cuerpos motivados sólo por la necesidad de compañía, un lazo físico que no incluye las otras dimensiones del ser humano. La pareja duerme, come, trabaja, fornicación sin pasión, no es capaz de intercambiar ideas. Cualquier intento de uno de ellos de desarrollar sus capacidades, provoca en el otro angustia, rabia, enfermedad o reacciones encarnizadas para impedirle avanzar por un nuevo camino.



**2. EL AMOR SEXUAL:** Está basado en las atracciones e impulsos del instinto de reproducción. Los hombres buscan el poder (la satisfacción de poder), las

mujeres buscan la satisfacción (el poder de satisfacerse). Atraídos por el señuelo del placer, la procreación es función particular del amor sexual. Después de

cohabitar, satisfechos, se rechazan hasta que otra vez surge la necesidad sexual. Cualquier desarrollo espiritual de uno de ellos apaga la pasión.

**3. EL AMOR EMOCIONAL:** Es a menudo la reproducción de la situación emocional que se tuvo en la infancia. Un padre ausente provoca la unión con un hombre que vive en otra ciudad. Una madre fría provoca la unión con una mujer incapaz de amar. Los que en la niñez fueron humillados, golpeados, víctimas de abusos, desilusionados más tarde buscan un tipo de relación que reproduzca tales sufrimientos.

**4. EL AMOR INTELECTUAL:** Descuida el cuerpo, las emociones y la sexualidad en pro de la comunión mental. El hombre ama a una mujer ideal, imposible, lejana. La mujer necesita que el hombre le entregue todo, hasta la vida para poder amarlo.

➔ Estos cuatro grados del amor pueden asociarse de forma incompleta, uniéndose dos o tres aspectos. El amor intelectual puede unirse al emocional, careciendo de intereses pasionales y materiales. La suma del amor emocional y el amor sexual, carecerá de organización mental y material conduciendo a excesos pasionales como los celos.

Es posible lograr un equilibrio material y una paz espiritual si los cuatro amores, al comienzo disociados, se unen. Para el cual se debe disolver el egoísmo. El amor físico debe abandonar los deseos de posesión. El amor sexual, debe experimentar una complicidad basada en la confianza y el dominio de los celos, el placer será de ambos y sin límites. El amor emocional debe abandonar el deseo de desaparecer disolviéndose en el otro.

**DENTHA**  
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Primera clínica La Florida odontológica

**DIAGNOSTICO COSTO CERO**

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

**Urgencias al +56956698637**

Calle el Arándano #5308 continuación Av.18 de septiembre, La Florida, frente al Unimarc. (+569)5669 8637 51 235 3775  
mail: contacto@dentha.cl Web: www.dentha.cl

**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

**CENTROLASER**  
OFTALMOLOGIA  
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES  
LASER ESTETICA  
REJUVENECIMIENTO FACIAL  
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

(51) 222 3962  
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

**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**

ORTODONCIA MODERNA Y ESTÉTICA  
URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.  
ESTÉTICA DENTAL  
BLANQUEAMIENTO DENTAL  
PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE  
ORTODONCIA  
PERIODONCIA  
ODONTOPEDIATRIA  
CIRUGIA BUCAL  
RADIOLOGIA DENTAL  
ENDODONCIA

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES



No se encerrarán en una relación exclusiva. Agregarán a su cariño, el cariño de sus familiares, amigos y colaboradores, por la humanidad entera.

**5. EL AMOR CONSCIENTE:** Poniéndonos como meta el perfeccionarnos a nosotros mismos nos esforzamos para que el ser amado llegue a alcanzar su propia perfección, sean cuales sean las consecuencias para nosotros. Con humildad y tolerancia estudiamos qué es y qué puede llegar a ser siguiendo sus propias inclinaciones, previendo hoy sus necesidades de mañana; sin pensar nunca en lo que esas necesidades puedan quitarnos a nosotros. Si la pareja realiza el amor consciente, que engloba los cuatro precedentes amores puede luego descubrir el amor cósmico.

**6. EL AMOR CÓSMICO:** Los amantes sobrepasan las fronteras de sus personalidades, sienten la unidad de todo lo que existe, la incommensurable fuerza que dirige la danza universal; sienten por debajo del tiempo donde ni el espacio ni el movimiento pueden existir. No aman sólo el cuerpo del otro sino también la energía misteriosa que lo anima; no aman sólo los sentimientos del otro sino también el amor infinito que crea la materia y la conciencia. Las palabras adquieren dignidad y con la purificación de ellas intercambiamos el placer de crecer juntos, ofrendándonos los frutos de la vacuidad.

Ambos, que en ninguna parte son algo de alguien y en ninguna parte tienen algo que sea de ellos, unidos por el amor mágico.

**7. EL AMOR MÁGICO:** El deseo más profundo de la especie humana es lograr la unión complementaria de una mujer y un hombre ideales capaces, por su interacción interna y externa, de aportar a la humanidad un desarrollo material y espiritual. Este amor supremo, que no puede ser descrito con palabras, ha sido deseado por alquimistas, magos y poetas. Los amantes conocen el amor mágico, con absoluta certeza, desarrollan entre ellos una completa confianza, cesan de pedir y en cambio invierten, aceptan con felicidad al otro tal como es sin tratar de cambiarlo para usarlo como espejo, cuando cada momento juntos es fuente de una tranquila felicidad, cuando realizan una obra donde la competición no tiene cabida, cuando se ponen de acuerdo naturalmente sin discusiones, cuando ambos viajan hacia una misma meta y finalmente cuando realizan el amor impersonal y transidos de compasión infinita trabajan para que todos los seres existentes lleguen a la Conciencia.

Fuente: Libro "Meta Genealogía" Ajeandro Jodorowsky y Marianne Costa.

## Adulterio, Discapacidad y Derechos: otra deuda pendiente.

Por: **Marcela Villegas Otárola**

Educadora de Diferencial Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y Doctora en Psicología del Aprendizaje y de la Educación



Al finalizar una de las charlas desarrolladas desde el Colectivo Autismo Chile se nos acercó un joven con una condición dentro del Espectro del Autismo, entre algunas frases entrecortadas que evidenciaban su inquietud nos dijo, entre otras muchas cosas "nunca me habían dicho que se vulneraban mis derechos humanos, qué puedo hacer para que sean respetados ¿cómo puedo demandar al Estado?" Desde ese minuto supimos que teníamos un nuevo compañero quien hasta ese día no contaba con más apoyos que una escuálida pensión de discapacidad, porque no hay nada más para él en este país.

En el último tiempo, por el trabajo de formación comunitaria que se ha llevado a cabo en distintos lugares de Chile, nos ha tocado compartir con muchos jóvenes y adultos con alguna condición evolutiva diversa, sobre todo personas con Autismo o Síndrome de Asperger, la sensación ingrata con la que nos quedamos es siempre la misma, este país tiene con ellos y ellas una deuda más grande que una deuda externa.

Falta de instancias de apoyo en el tránsito hacia la vida adulta (una de verdad, no aquella que se da dentro de las paredes de una escuela especial, proyecto de integración o centro laboral, finalmente esas son instancias segregadas), barreras para continuar con su educación (especial o regular) después de los 26 años, permanente y profunda infantilización, escasas oportunidades de autodeterminación, invisibilización de su existencia y de sus derechos, limitadas posibilidades de planificar y concretar un proyecto vital efectivo, derecho a vivir su sexualidad, a viviendas tuteladas, a trabajos bien remunerados, a subvención para una educación continua,

apoyos para una vida autodeterminada, libre y plena.

A nuestro juicio no bastan las declaraciones de buenas intenciones ni las publicitadas instancias recreativas o sociales ocasionales, ni la participación en olimpiadas, eventos artísticos o pequeños proyectos financiados por un Estado que solo da migajas (mientras uno que otro funcionario público aprovecha la escena para mostrar su figura política y salir en alguna página social o sitio web). En estas instancias suelen hacerse magnas declaraciones de derechos, resulta curioso que esos mismos derechos que se declaran se siguen trasgrediendo en el día a día por las instituciones públicas de este país (esas que se supone funcionan), por la comunidad, por las escuelas, por las universidades, en fin, por todos y todas.

Para una verdadera concreción de derechos humanos solo podemos pensar en un paradigma reivindicatorio, el que debe hacerse masivo y poderoso, el que se arriesga con la denuncia sistemática descarnada y la demanda explícita por parte de las familias a través de todos los medios que sea posible, incluso en instancias de formación como las nuestras. Ese paradigma reivindicatorio, que suele asustar a los más cautos y pacientes, solo explícita y reclama lo que se les ha quitado, o lo que nunca han tenido, la dignificación y el respeto de todo un país.

En eso andamos, porque lo creemos y se los debemos. Abandona los eufemismos, la paciencia y las declaraciones, denuncia y súmate.

Ley de Autismo Chile ahora!!!  
Nunca + Solos!!!

**"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](http://www.pasteur.cl)

**CLOD**

**Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes**

Equipo de alta experiencia, más de 1000 pacientes operados nos acreditan, 6 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

**AHORA ESTAREMOS OPERANDO EN CLÍNICA ELQUI**

- > Manga gástricas
- > Bypass Gástrico
- > Plicatura Gástrica
- > Cirugías de la DIABETES

[www.clod.cl](http://www.clod.cl)

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

Solicitar hora:  
96221086  
42790558

**GLOBALSTEM CELLSGROUP** **MIESPACIO CLINICO**

REGENESTEM Chile 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.

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

**PAATOLOGIA CRONICA**  
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

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

[www.miespacioclinico-cl-webnode.cl](http://www.miespacioclinico-cl-webnode.cl)  
whatsapp +56 968442878  
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 Plaza La Serena  
contacto@miespacioestetica.cl // -56 9 6844 3978

EN LA SERENA AGENDE SU HORA HOY

051-252-9312

AVISO EN LA PÁGINA

**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

**Huanhuái 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.



## SALUD

# Comer zanahorias y ciruelas hace que te veas más atractiva

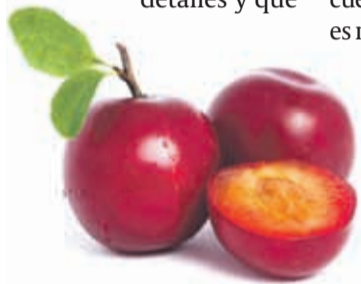
## El carotenoide y sus efectos en la piel

Por: **Doctora Aliza**

Posted in [Dieta y Nutrición](#),

[Medicina Natural](#), [Mujeres](#).

Si te preocupa la belleza y tu poder de atracción, la forma de hacer que las miradas se dirijan hacia ti puede ser más simple de lo que crees. ¿Cómo? Comiendo zanahorias y ciruelas. Este fue el hallazgo de un estudio que destaca el valor que un compuesto llamado carotenoide, que está presente en dichos alimentos, ejerce sobre la piel. Descubre más detalles y qué



otros alimentos pueden hacer que te veas más saludable y por consiguiente, pueden hacer resaltar tu belleza.

Maquillajes, cremas hidratantes, peinados y cortes de pelo, medicamentos contra el acné y productos contra las arrugas son algunos ejemplos de los productos que integran la lista de las diferentes posibilidades que se suelen considerar a la hora de pensar en cuidar el aspecto y la belleza.

Sin embargo, la solución puede ser mucho más sencilla de lo que parece. En otro artículo de Vida y Salud ya te contamos cómo un buen descanso puede embellecerte. Ahora, un nuevo hallazgo encuentra que la alimentación es muy importante a la hora de verse saludable y por consiguiente, bello/a.

En particular, un grupo de investigadores de la Universidad de Bristol y Universidad de St. Andrews, en el Reino Unido, encontró que quienes comen zanahorias y ciruelas con frecuencia mejoran el aspecto de su piel y se ven más saludables en muy poco tiempo: se estima que sólo dos meses son suficientes para notar la diferencia y ver resultados.

En particular, un grupo de investigadores de la Universidad de Bristol y Universidad de St. Andrews, en el Reino Unido, encontró que quienes comen zanahorias y ciruelas con frecuencia mejoran el aspecto de su piel y se ven más saludables en muy poco tiempo: se estima que sólo dos meses son suficientes para notar la diferencia y ver resultados.

Los científicos le atribuyen este poder a un compuesto llamado carotenoide, que está presente en estos alimentos y hace que la piel adopte una coloración más amarilla y brillante y, por lo tanto, que se vea más atractiva.

Los carotenoides son unos pigmentos naturales de color oscuro que se encuentran en los vegetales. Por ejemplo, además de estar presentes en las

zanahorias y en las ciruelas, también puedes obtenerlos de los mangos, las batatas (o camotes), las espinacas y el cilantro, entre otros. Asimismo, algunas algas, bacterias y hongos también los producen.

Como verás, las opciones son muchas así que, si las zanahorias o las ciruelas no son de tu agrado, tienes muchas otras opciones que te permiten incorporar a los carotenoides en tu dieta. No sólo los necesitas para que te ayuden a que te veas más saludable y atractivo, estos compuestos también se deben incorporar en la dieta porque el cuerpo humano no los puede sintetizar y a partir de ellos el organismo produce una forma de vitamina A.

La vitamina A, por su parte, es un antioxidante esencial para tu cuerpo ya que, como todo antioxidante, puede proteger tus células contra el daño causado

por unas sustancias inestables llamadas radicales libres -que se producen entre otras cosas por la exposición a algunos factores del medio ambiente como al humo del tabaco o a la radiación-, que se cree contribuyen al desarrollo de ciertas enfermedades crónicas y participan en el proceso del envejecimiento.

Por su parte, la vitamina A tiene un papel muy importante para distintos aspectos de tu salud:

1. La visión. Por eso también se la conoce como retinol, ya que preserva la salud de los tejidos de la retina.
2. El crecimiento de los huesos.
3. El aparato reproductivo.
4. Varias funciones de las células.
5. El sistema inmune o de defensas.

Como ocurre con otros nutrientes, la vitamina A se puede obtener

tanto de fuentes animales como de algunos vegetales, e incluso de algunos cereales que la incorporan.

Con respecto a las fuentes animales, puedes obtener vitamina A de las carnes, el hígado y la leche u otros lácteos. En el segundo caso, las opciones preferibles incluyen frutas y verduras de colores como zanahoria, calabaza, batata o camote, melón, toronja, albaricoque (o chabacano), brócoli, espinaca y la mayoría de las hortalizas de hoja verde. Cuanto más intenso sea el color de la fruta u hortaliza, mayor será el contenido de vitamina. Además, estas fuentes vegetales no tienen grasa ni colesterol, por lo cual son una excelente opción a la hora de pensar en un menú saludable. ¿Con cuál empezará a embellecerte?.



**Felipe Guerrero**  
Director Médico - Dermatólogo

**Láser Medika**

**Depilación**  
Láser Alexandrita y Diodo  
Rejuvenecimiento  
Botox - Hialurónico  
Tatuajes  
Celulitis - Flacidez  
Fonasa, isapres y particular.

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 Removable  
Endodoncia - Radiografías  
Blanqueamiento

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS  
PENI 467 / FONOS 2 224897-098185237 / LA SERENA

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

mariaameliahermosilla@gmail.com  
9-2169643

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

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

**Biomagnetismo**  
Rápido Alivio a enfermedades

Artritis, dolores de cabeza, estómago, tos crónica, insomnio, infecciones por virus, hongos, bacterias y parásitos.  
Complementario a tratamientos médicos

www.terapiasdeluz.cl  
051 2669795 - 9 96796975

**AS**  
CLINICA DENTAL

**FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES**  
Radiología digitalizada  
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842  
Sector San Joaquín Teléfono:  
(51) 527889 / +56 9 57313802

Av. Irarrázabal 4888 Stgo.  
Of. 203-204-206  
2 27521434 / +56 9 90002359

www.asdental.cl  
asdental.laserena@gmail.com

**Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia**

**Ortodoncia**  
Odontología general  
Urgencias dentales  
Endodoncia  
Prótesis fija y removable  
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