

5 Todo lo que debes saber sobre
tratamientos Pre y Post parto

elDía

Salud

DOMINGO 20 DE MARZO DE 2016



Prevención de la obesidad infantil



El ser obeso significa una disminución en la expectativa de vida de por lo menos 7 años; debido a que la acumulación de la grasa corporal favorece el desarrollo de enfermedades del corazón, hipertensión y otras alteraciones metabólicas como la diabetes.

Como es bien sabido la obesidad se está convirtiendo en el problema de salud más extendido en los países industrializados. Cada vez hay más personas con sobrepeso u obesidad en el mundo y si la tendencia actual continúa, los estudios sugieren que más de dos de cada tres personas sufrirá sobrepeso u obesidad en algunos países de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) en los próximos diez años”, augura la organización en el estudio ‘Obesidad y la economía de la prevención’.

La obesidad es el exceso de peso dado por el aumento de la grasa corporal y es resultado de múltiples factores, entre ellos los genéticos, poca actividad física y exceso en el consumo de alimentos (en especial aquellos ricos en grasas y azúcares). El ser obeso significa una disminución en la expectativa de vida de por lo menos 7 años; debido a que la acumulación de la grasa corporal favorece el desarrollo de enfermedades del corazón, hipertensión y otras alteraciones metabólicas como la diabetes.

Algunos consejos para prevenir la obesidad infantil:

1 Fomentar la práctica de algún tipo de ejercicio, esto además de ayudarlo a mejorar su estado físico, favorece el desarrollo de disciplina que le será muy útil para toda la vida.

2 Evitar comer frente al televisor y limitar su uso a máximo 2 horas por día.

3 Hacer por lo menos una de las comidas del día en familia y de preferencia debe ser en la mesa.

4 Nunca prescindir de un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas a las que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.

5 Evitar los jugos o bebidas muy azucaradas.

6 Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

7 Incluir en cada tiempo de comida un alimento de cada grupo (verduras y frutas, cereales y tubérculos y productos de origen animal).

Recuerda que lo que no se consigue cambiar durante su infancia, más difícil será el tratamiento o la corrección en las décadas posteriores, facilítémosles la vida a nuestros hijos fomentándoles buenos hábitos desde sus primeros años.

Colación saludable

Acción fundamental para combatir la obesidad infantil

Preocuparse por entregar a los niños en edad escolar una colación sana es una tarea que involucra a los padres, apoderados y a los colegios, los beneficios para el niño son sumamente importantes en su desarrollo y calidad de vida a futuro, ya que una dieta sana y equilibrada significa un estado de salud óptimo a largo plazo.

¿Qué es la colación saludable?

La colación saludable es una pequeña porción de alimento que equivale a un **5 o 15% de la alimentación total del día**. Previene la fatiga. Aporta nutrientes para un adecuado crecimiento y favorecer el desempeño escolar. Deben ser alimentos bajos en grasas, azúcares y sal, pero ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.

Base de la colación saludable

- Lácteos descremados
- **Frutas y verduras**
- Cereales integrales
- Proteínas de alto valor biológico (Ejemplo Huevo)
- Agua
- Productos sin azúcar (menos de 0,5 gr por porción)
- Productos bajos en sodio (menos de 140 mg por porción)



Alternativas de acuerdo a edad

ESCOLARES DE 6 A 12 AÑOS

ALTERNATIVA 1

- ▶ 1 porción pequeña de fruta
- ▶ 1 unidad de huevo duro
- ▶ 1 yogurt semidescremado o descremado
- ▶ 200 ml de leche semidescremada o descremada

Opciones de sándwich

- ▶ 1 rebanada de pan molde + 1 cucharada de palta + 2 rodajas de tomate
- ▶ 1 rebanada de pan molde + 2 rodajas de queso + 2 rodajas de tomate

ALTERNATIVA 2

- ▶ 1 yogurt descremado + 8 unidades de almendra o maní sin sal
- ▶ 1 jugo sin azúcar + 1 barra de cereal
- ▶ 200 ml de leche + 1 fruta mediana

Opciones de sándwich

- ▶ 2 rebanadas de pan molde + 1/2 rodaja de jamón de pavo + 3 de tomate
- ▶ 2 rebanadas de pan molde + 2 cucharadas de pasta de 1 huevo duro

ADOLESCENTES DE 12 A 18 AÑOS

- ▶ Jugo sin azúcar + 1 porción de cereal integral (30 g)
- ▶ Queque casero y agua mineral
- ▶ 1 barra de cereal + 200 ml de leche descremada
- ▶ Jugo sin azúcar + 1 galleta sin relleno
- ▶ 1 taza de ensalada de frutas con una cucharada de yogurt

Cifras preocupantes

Resultados del Simce de Educación Física 2012
Aplicado a estudiantes de 8º básico



9 DE CADA 10 ESTUDIANTES

necesita mejorar su flexibilidad y fuerza de piernas y brazos.



2 DE CADA 10 ESTUDIANTES

presentan riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y cardiorrespiratorias

Prevención

La alimentación saludable previene de:

- Obesidad
- Enfermedades cardiovasculares
- Osteoporosis
- Hipertensión
- Diabetes
- Anemia

23%

de los **adolescentes** chilenos tiene riesgo de desarrollar **enfermedades cardíacas** y metabólicas en su adultez.

¿Qué es un kiosco saludable?

Es un recinto, establecimiento o local que cumpla con las normas sanitarias para la venta de variedad de alimentos saludables a la comunidad.



70%

del **volumen total de alimentos** que se ofrece en el kiosco deben ser **alimentos saludables**

Tipos de kioscos

Podrán ser calificados como kioscos saludables aquellos lugares que cumplan con las exigencias sanitarias vigentes y que expendan alimentos calificados, desde el punto de vista nutricional y odontológico, como alimentos saludables. Pueden calificarse de acuerdo a su infraestructura, la que determina directamente el tipo de alimentos que podrán expender.

A BÁSICO

Es aquel carente de agua, lavamanos, desagüe de alcantarillado y energía eléctrica.

Este tipo de kiosco sólo podrá expender alimentos y bebidas envasados, que provengan de fábricas autorizadas, que no requieran de protección especial de frío o del calor. Las bebidas serán vendidas en su envase original. Las frutas enteras, verduras, semillas y otros alimentos similares que se expendan deberán almacenarse en buenas condiciones sanitarias.

B INTERMEDIO

Es aquel que cuenta con agua potable, energía eléctrica (instalación debidamente autorizada) y un refrigerador.

Este tipo de kiosco puede vender alimentos perecibles, **pero no elaborarlos en el mismo kiosco**. Para la disposición de la basura, deberá contar con receptáculos con tapa y bolsa plástica en su interior y su contenido deberá retirarse cada vez que se requiera y al menos una vez al día.

C CAFETERÍA

Es aquel que cumple con las exigencias establecidas en el Reglamento Sanitario de los Alimentos.

Este kiosco está autorizado para preparar, fraccionar y vender alimentos preparados en el mismo recinto, por lo que debe disponer de lavaplatos, lavamanos, refrigerador y todos los equipos, utensilios e instalaciones que sean necesarios para una adecuada preparación que dé cumplimiento a las normas sanitarias.

¿QUÉ VENDE UN KIOSCO SALUDABLE?

- FRUTA NATURAL
- ENSALADA DE FRUTA
- ENSALADA DE VEGETALES
- MACEDONIA SIN AZÚCAR
- JUGO DE FRUTAS
- CEREALES BAJOS EN AZÚCAR Y CALORÍAS
- GALLETONES DE AVENA
- SÁNDWICH BAJO EN CALORÍAS
- HUEVOS DURO REFRIGERADOS
- JALEAS
- YOGURT LIGHT
- LECHE DESCREMADA O SEMI DESCREMADA
- AGUA MINERAL
- JUGO LIGHT
- BEBIDA LIGHT
- GALLETAS BAJAS EN CALORÍAS

40%

de los alumnos de 8º básico presenta **SOBREPESO** u **OBESIDAD**



07:00 horas

DESAYUNO

14:00 horas

ALMUERZO



En la etapa escolar los niños pasan más tiempo en el colegio, lo que significa entre **4 HORAS y HASTA 7 HORAS SIN COMER**

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

Talleres de Ayukewun

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

Yolanda Ortiz Rojas
 Kinesióloga
 Especialista en Embarazo y Post Parto

contacto@ayukewun.cl

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

Dr. Alberto Balut Kong
 Otorrinarigólogo y Cirugía Plástica Nasal.
 Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

CLÍNICA DENTAL
AV Alberto Ventura
 www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL • PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE • IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREIR

22 14 017

Red compra transbank. Huanhuai # 495 • La Serena

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

Dr. Alberto Maldonado Fajardo Solicitar hora:
 Miembro del Depto. de Cirugía 9 96221086
 Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile 9 42790558

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. 51-2480115

Centro Médico Clínica Elqui
 Av. El Santo 1475, La Serena. 51-2563000

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
 Cirujano Dentista U. de Chile
 Implantología Oral
Huanhuai 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
 Fono: 51 - 2529852

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

MIESPACIO
 ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP REGENESTEM

PRIMERA RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
 ESTADOS UNIDOS - AUSTRALIA - MEXICO - ESPAÑA - CHINA - FILIPINAS - ARGENTINA
 REINO UNIDO - COSTA RICA - REPUBLICA DOMINICANA - COLOMBIA - ECUADOR - PERU

MEDICINA REGENERATIVA CÉLULAS MADRES

- Lupus, Psoriasis, Alopecia
- Artritis, Artrosis, Heridas y Úlceras
- Rejuvenecimiento facial y sistémico
- Diabetes, Neuropatías, Epoc, Daño cardíaco
- Dolor de espalda, hombro, rodillas, articulaciones

CIRUGÍA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA

- Lipoescultura 3D con transferencia de grasa
- Implante mamario, Abdominoplastia, Lifting
- Ginecomastia, Párpados

MEDICINA ESTÉTICA

- Rejuvenecimiento facial
- Plasma rico en plaquetas, High Pure PRP
- Botox (Allergan), Mesolifting, Rellenos
- Ácido hialurónico, Várices, Rosacea
- Despigmentación facial, Peeling

CORPORALES

- Pre y Post operatorio
- Masajes anticelulíticos
- Reductivos (Aparotología)
- Depilación IPL

La Serena - Santiago - Concepción
 Av. El Santo 1506, detrás de Mall Plaza La Serena 051 252 9312
 contacto@miespacioestetica.cl / +56 9 6844 3978

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
 9-2169643

ORTODONCIA MODERNA
 PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

THOMAS JEFFERSON 1550
 (Huanhuai / Larrain Alcalde)
 FONO : (51) 2524385
 www.ortodonciamoderna.cl

Lo más nuevo en tecnología

PROMOCIÓN MARZO

Limpieza Facial + Dermapen, de regalo Manicure Ahora \$75.000
 Antes \$87.000

Spa + Manicure ó Masaje relajante + Manicure Ahora \$25.000
 Antes \$37.000

Tratamiento reductivo + Plataforma vibratoria Ahora \$240.000
 Antes \$350.000
 (Incluye aparatología y masajes manuales)

Promoción válida sólo por el mes de Marzo 2016

Ernesto Molina 1533 San Joaquín
 Fonos: 2-293532/ 92659470 - Mardepiel.cl

Proceso de aceptación en el autismo

Por: **José Peritch**
Vocero Nacional de Autismo Chile

Muchos de los padres de niños diagnosticados con TEA pasamos por una serie de emociones y sentimientos desde que percibimos "algo distinto" en el desarrollo de nuestros hijos hasta que aceptamos su condición. Este proceso, no es patológico, es normal. Sin embargo cada padre puede vivirlo de manera distinta y depende de una serie de factores la extensión e intensidad de las etapas que se describen más adelante.

Este proceso es una analogía a las etapas de elaboración de duelo planteadas por Kübler Ross (1969) para describir el proceso que acompaña a la pérdida de un ser querido.

Este proceso consta de las siguientes etapas:

FASE PREVIA

Sorpresa, estado de shock y entumecimiento debido al diagnóstico. Este proceso se incrementa debido a la incertidumbre provocada por falta de una detección temprana del autismo. Los padres van de especialista en especialista buscando una respuesta a "lo que tiene" su hijo. Esta información además se ve contrastada con opiniones de familiares, amigos y textos de internet, provocando confusión e inestabilidad emocional.

NEGACIÓN

La evidencia médica parece insustancial. El diagnóstico pareciera ser exagerado, los padres tienden a pensar que es sólo un retraso madurativo y que el niño se "normalizará" al cabo de algún tiempo.

IRRITACIÓN Y CULPA

Enojo y búsqueda de



➔ **Búsqueda de apoyos. Comienza la lucha por entregar a los hijos con autismo el máximo de apoyo para superar su condición.**

responsables. Esta fase se puede dar de distintas formas. Hay personas que se culpan a sí mismas o a sus parejas. Otros externalizan esta culpa a los médicos tratantes, al embarazo o a una mala asistencia en el parto. Lamentablemente este proceso se ha incremen-

tado debido a falsos estudios hechos por Wakefield que vinculan el autismo con las vacunas, imposibilitando el avance de muchas familias.

DEPRESIÓN

Impotencia frente al diagnóstico. Falta de claridad en lo que "debo hacer" con mi

hijo. Desesperación frente al futuro. Se caracteriza, en muchos casos por estar cargado de factores psicossomáticos como stress, insomnio y cefaleas.

ACEPTACIÓN

Búsqueda de apoyos. Comienza la lucha por entregar a los hijos con autismo el máximo de apoyo para superar su condición. Se intenta potenciar las habilidades del niño. Esta fase consta de muchos otros



procesos, ya que las características evolutivas de los niños con autismo son particulares para cada uno y siempre aparecen nuevas necesidades.

Es importante señalar que estas etapas no son necesariamente lineales y que los límites no son rígidos, sino que existe entre fase y fase un periodo de transición que involucra las características de ambas etapas.

REFERENCIAS

• Acercamiento a la realidad de las familias de personas con autismo. M.^a ANGELES MARTÍNEZ MARTÍN, M.^a CRUZ BILBAO LEÓN. Intervención Psicosocial, 2008, Vol. 17N.º 2 Págs. 215-230. ISSN: 1132-0559.

• Convivir con el autismo: Impacto Familiar. Enrique Pérez-Godoy Díaz, Inés M^a del Barco de la Haza.

• Un modelo de trabajo con padres de niños discapacitados en base a la teoría de duelo. Ximena López. Revista PSYKHE, 1999, Vol. 8, N^o 2, 111-117. ISSN: 0717-0297

"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

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: 2578700

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

Bella Serena
"Su salud es nuestra prioridad"

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"

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

N&S Centro Dental Clínicas La Serena

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

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

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: 51-2549136 51-2324323

LA SERENA: Amunátegui 1115, oficina 305.
Portal Amunátegui. Fono: 51-2350720

www.odontologiaavanzadaonline.cl
odavanzadas@gmail.com

Por: **Mi Espacio Clínica**
051-2529312
Av. El Santo 1506

Todo lo que debes saber sobre tratamientos Pre y Post parto

Los masajes manuales de drenaje linfático es el único recomendable durante el período de gestación. Se pueden practicar a partir del cuarto mes, cuando el líquido comienza a retenerse principalmente en las extremidades, por el aumento de peso y la inactividad. Estos masajes movilizan el líquido para su eliminación y "reducen la sensación de pesadez y cansancio en las piernas", este masaje actúa sobre la circulación linfática superficial produciendo evacuación de la linfa hacia los ganglios regionales superficiales, te puede ayudar a disminuir la acumulación de líquido (edema) durante el período post parto. Sin embargo, solo debe hacerse con un especialista.

Post Parto

Si haz tenido un parto normal, se puede comenzar a realizar ejercicios suaves entre 2 y 4 semanas después del alumbramiento. ¿De qué tipo de ejercicios estamos hablando? Principalmente caminar de 10 a 20 minutos, subir escaleras, algunas posturas de yoga, entre otros.

Conforme te empieces a sentir bien, puedes ir aumentando tanto la intensidad como la duración y frecuencia de esta actividad física.

En el caso de haber sido cesárea, recién a las 8 semanas después del parto puedes comenzar con los ejercicios,

➔ **La acumulación de grasa es un proceso natural durante el embarazo. Pero cuando el bebe nace, la lactancia debería provocar la eliminación de la grasa post parto, permitiendo que recuperes la figura a los 6 meses.**

mientras tanto, solo puedes realizar caminatas.

El masaje de relajación es muy recomendable en la etapa post parto, ya que "sirve para descontracturar la musculatura y generar bienestar en las mujeres, lo que es muy positivo para este período tan intenso".

Tratamientos reductivos Recomendados a partir de los 6 meses

No tienes que renunciar a ponerte guapa con la lactancia!! Todas estas cosas las ponen por precaución y por desconocimiento, suponen que las madres solo estaremos dos o tres meses dando el pecho y que por lo tanto ante la duda pues esperarte... pero para las que hacemos lactancias prolongadas por encima de los 2 y 3 años ya te preocupas más de informarte sobre la compatibilidad de estas cosas, porque si por las recomenda-



ciones fueran ni depilación, ni cavitación, ni tintes, ni cremas anticelulíticas, etc, etc. Afortunadamente la mayoría de estos tratamientos realmente son compatibles.

La cavitación no está contraindicada en la lactancia, el Comité Español de Pediatría ha resuelto esta pregunta en otras ocasiones:

Ten en cuenta que la cavi-

tación consiste en "un tratamiento en el cual se generan de forma controlada pequeñas burbujas, que acaban con las células grasas sin dañar el sistema sanguíneo. Todo ello a través de un aparato que gracias al gel cavitación, se realizan movimientos circulares. De esta forma, logramos que la grasa que se encuentra en determinadas zonas de

nuestro cuerpo se transforme a un estado líquido, y así se elimine de nuestro cuerpo a través de las vías urinarias." Sin alteración sanguínea no puede haber alteración de la leche, ni siquiera cuando se produce alteración sanguínea tiene que haber alteración de la leche (no todos los componentes de la sangre pasan a la leche materna).

En algunos sitios te dirán que si por tu estado hormonal... bueno, eso es como si excluyes a las mujeres en determinados días del mes, durante la menopausia, a las que toman la pildora... Tu estado hormonal está menos alterado que en una mujer que toma la pildora. En definitiva, desconocimiento y ante el desconocimiento se curan en salud.

Le entregamos algunos link, donde podrás resolver todas sus dudas en relación al tema.

<http://www.aeped.es/foros/dudas-sobre-lactancia-materna-padres/tratamientos-corporales-postpart>

<http://www.aeped.es/foros/dudas-sobre-lactancia-materna-padres/cavitacion>

<http://www.aeped.es/foros/dudas-sobre-lactancia-materna-padres/tratamientos-adelgazantes>

<http://www.aeped.es/foros/dudas-sobre-lactancia-materna-padres/compatibilidades-con-lactancia>

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: 51 2 528459 - La Serena

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: (51) 2224117 - 9 57036505 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

NUTRICIONISTA

Giannina Pomarolli Rizzoli
Mg(C) Nutrición y alimentos Universidad de Chile
Diplomada Nutrición Clínica Adultos, Universidad Católica

**CONSULTA 207 EDIFICIO ALEXANDER FLEMING
BALMACEDA 1015, LA SERENA.**

Atención : Niños | Adultos | Embarazadas
Adultos Mayores | enfermedades

FONASA - PARTICULAR

La consulta cuenta con calorimetría Indirecta para evaluar el gasto energético en reposo y bioimpedancia tetrapolar para analizar la composición corporal

Reserva de horas:
Teléfono: 9 92515533
E-mail: nutr.pomarolli@gmail.com

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 +56 9 56698637

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: 51-2-561783

MODERNO EXAMEN DE SALUD

Conozca en 3 minutos como está su salud en forma integral con esta moderna tecnología no invasiva, que le informa sobre el estado de salud de los principales órganos y sistemas

En Otoño Aproveche Promoción 2 x 1

(51)2669795
950132262

www.terapiasdeluz.cl

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 2 225236 - Fax 225263.
DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2 211496
www.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Por: **Pilar Baeza Carvajal**

circulosintegrativos@gmail.com

/ +56 975200430 (wsp)

Con el pasar del tiempo el ser humano se ha vuelto cada vez más consiente, capaz de percibir su entorno empatizando con todo lo existente. Gracias a esta evolución, que es inevitable, han surgido diferentes metodologías educativas que nos llevan a cambiar nuestros paradigmas abriendo nuestra mente a nuevas posibilidades de: aprender, comprender, desarrollar y aplicar las enseñanzas durante todo el ciclo escolar.

Rolando Mario Toro Araneda nació en Concepción, Chile, el 19 de Abril de 1924. Se formó como Profesor de enseñanza básica en la Escuela Normal "José Abelardo Núñez", Santiago de Chile en el año 1943. Desempeñó su docencia en las ciudades de Valparaíso, Talcahuano, Pucuro y Santiago (Chile), entre los años 1944 a 1957. Junto a ello, fue desarrollando lo que conocemos en la actualidad Educación Biocéntrica.

La Educación Biocéntrica, se basa en desarrollar una metodología adecuada a las personas en donde puedan rescatar y desarrollar los instintos que vinculan al ser humano con la vida. Ayudándolo a valorizar su propia vida como centro, quiere decir, tomando el amor como centro.

Este nuevo paradigma aplicado en la educación, promueve el uso y desarro-



Escuela de educación Biocéntrica La Serena

Educación Biocéntrica

Fines y recursos de la Educación Biocéntrica:

- 1 Cultivo de la afectividad: Desarrollo de la solidaridad, el contacto, la empatía y el feef-back. Disminuyendo la diferencias y discriminación social y cultural.
- 2 Toma de contacto con la propia identidad y fuerza: Mejora la capacidad de hacer frente a los desafíos personales, fortaleza y valentía para defender nuestros puntos de vista.
- 3 Cultivo de la expresividad y la comunicación: expresar las emociones a través de la danza y del diálogo, fomenta la creatividad artística, poética, musical y plástica; desarrolla la expresión verbal y la comunicación.
- 4 Desarrollo de la sensibilidad cenestésica (percepción del propio cuerpo) y la destreza motora.
- 5 Fomento del aprendizaje vivencial: adquirir nuevos conocimientos desde el hacer y sentir.
- 6 Desarrollo de la conciencia ecológica: excursiones al mar y a la montaña; percepción de la naturaleza con los cinco sentidos y búsqueda del nido ecológico.
- 7 Desarrollo y ampliación de la percepción musical y de obras de arte: percepción con los cinco sentidos de situaciones humanas.
- 8 Expansión de la conciencia ética.

llo de todos los potenciales del ser humano, usando la vivencia como puente para el aprendizaje significativo del educando, buscando la integración de la persona desde: la mente, cuerpo, emoción y conciencia.

La Educación Biocéntrica, propone un contacto directo de los niños -as con la naturaleza, la tierra, el agua, el fuego y el aire puro, con las plantas las flores y los frutos, con los trabajos de la siembra y el cultivo agrario, con los animales, con el canto y la danza, con la preparación de los alimentos, con la observación y cuidado del medio ambiente. Libro Inteligencia Afectiva - Rolando Toro Araneda, 2014. Chile.



¿Qué puedes hacer cuando tu niño camina en las puntas de los pies?

No es que estén en clase de ballet, simplemente algunos niños pequeños, cuando empiezan a caminar, desarrollan el hábito de caminar en la punta de los pies. Si tu bebé hace lo mismo y te preocupa, ¡no es para tanto! Sigue leyendo y verás que es algo que pronto pasará.

Clara, la mamá de Ana, una pequeñita de 2 años, me contó preocupada que la niña sólo camina en la punta de los pies. Al intentar obligarla a que apoyara sus pies en el piso, Ana siempre se resiste, grita y hace berrinche. Se calma cuando la dejan seguir caminando de puntas. Al principio, Clara pensó que se trataba de un mecanismo para llamar la atención, pues siempre que ella se quejaba delante del padre de Ana, inmediatamente la nena empezaba a caminar apoyando los pies completamente. "Llegué a pensar que me lo hacía a propósito" cuenta Clara. Sin embargo, para tranquilidad de los padres de Ana y de otros padres preocupados, el caminar en la punta de los pies es algo bastante común en los niños que empiezan a dar sus primeros pasos. La mayoría de los pequeños que lo hacen, dejan de hacerlo cuando cumplen los 2 años.

Aunque que tu hijo o hija camine apoyando la puntas de los pies no es una razón para preocuparse, sí debes prestar atención a otras señales y síntomas: si notas que no hay coordinación muscular, puede ser una señal de un problema cerebral. El caminar en la punta de los pies también puede ser un síntoma de autismo y de otros problemas de desarrollo.

¿Hay que decirle al pediatra? ¡Claro que sí! En tu próxima visita, cuéntale acerca de este fenómeno. El médico estará atento a chequear que luego de que tu hijo o hija cumpla los dos años, no se presenten trastornos de movimiento—como por ejemplo al ponerse una camisa o abotonarse—o que los músculos estén rígidos o entumecidos.

Recuerda que el caminar en la punta de los pies es algo que hacen comúnmente los niños que empiezan a dar sus primeros pasos. Que sólo debes preocuparte si este hábito no desaparece cuando cumpla los dos años, ya que entonces podría ser un síntoma de algún desorden motor, un problema ortopédico o un problema cerebral. Siempre consulte con el pediatra.

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS
Atención Fonasa y particulares

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314
EDIFICIO FLEMING
ps.edgardquevedo@gmail.com

FONO: 51-2224117
9 91006792
9 76919674

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Depilación Láser
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: 9 68785996

AS
CLÍNICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez

FRENILLOS ESTÉTICOS
IMPLANTES
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 2527889 / +56 9 57313802

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

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

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

Fonasa - Particulares

Balmaceda # 2195 of. 306
La Serena - Cel: 9 85969692

CLÍNICA DENTAL
Dr. Miguel Jacob Jure
Odontología General - Cirugía
Prótesis Fija y Removible
Endodoncia - Radiografías
Blanqueamiento

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2 224897- 9 98185237 / LA SERENA

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