



6

La rosácea se puede tratar

Muchas personas no saben que padecen esta enfermedad vascular crónica que afecta la piel y, en ocasiones, a los párpados (y hasta a los ojos).

elDía

DOMINGO 10 DE ABRIL DE 2016

PSICOLOGÍA

¡Consiga lo que desea!

➔ Para hacer realidad nuestros grandes sueños en la vida, no basta con saber lo que queremos y desear conseguir. También tenemos que tener determinación. Una experta en desarrollo del talento, explica cómo despertar esa fuerza interior.

Por: **María Jesús Ribas**

Efe

A todos nos vienen bien ciertos cambios. Sabemos que nos conviene empezar una dieta o aprender inglés, cambiar de carrera profesional, dejar una relación, crear un entorno de trabajo

2

¿Cómo prevenir y cuidar una úlcera vascular?

Realizar ejercicio permanente, no usar prendas muy ajustadas, evitar temperaturas extremas en las piernas y pies son algunas de las recomendaciones entregadas por expertos UCN.

5



**Autismo y certificaciones:
La inclusión exclusiva.**

3

mejor o dejar de enfadarnos por tonterías.

Todos tenemos listas de sueños pendientes. La teoría la sabemos, pero pasa el tiempo y seguimos igual. El miedo, la comodidad, las lealtades ocultas o nuestra propia educación nos llevan a estar en el mismo sitio.

¿Sería más fácil conseguir lo que deseamos si despertara en nosotros una fuerza que hiciera que nada nos frenara?

Pilar Jericó, presidenta de la consultora Be-Up (www.be-up.es), asegura que esa fuerza interior existe, es poderosa, inconformista, no repara en lo que otros piensan y potencia las fortalezas individuales para que cada uno alcance cosas increíbles.

“Es la fuerza de nuestra determinación, que nace de dos elementos, el deseo y la convicción, y que hay que entrenar, casi como si fuera un músculo”, explica Jericó, expertas en el desarrollo del talento y el liderazgo.

Según Jericó, autora del libro ‘¿Y si realmente pudieras?’, nacimos con esa fuerza y lo que hace falta “es despertarla para ser nosotros mismos, para conseguir nuestros sueños y para tomar decisiones que se nos resisten”.

“Tener la determinación de

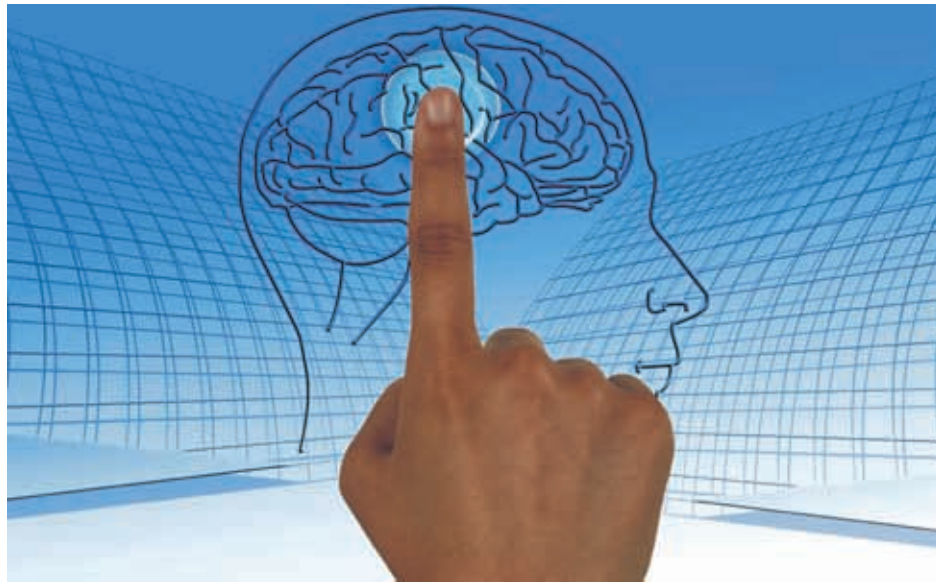


FOTO: EFE/EPA/WALLACE WOON

No conduzca mirando solo por el espejo retrovisor. No se lamente de lo que pudo haber hecho y no hizo. Relájese y disfrute con lo que haga en este preciso instante, porque la vida es muy corta para no pasarlo bien

ser nosotros mismos viviendo en sociedad y sintiéndonos plenos con lo que hacemos, está en nuestras manos”, según Jericó, que propone seis consejos claves para despertar esa fuerza interior y que resume en la frase de los maestros Jedi: “Que la fuerza nos acompañe”, enfatiza esta experta.

DIGA ADIÓS A LOS BENEFICIOS OCULTOS.

“Todo cuanto hacemos, incluso la queja o el miedo, aporta un beneficio oculto

aunque no nos demos cuenta de ello” explica Jericó a Efe, añadiendo que lamentarnos o continuar en un trabajo, en una relación o en una situación determinada, aunque no nos satisfaga, son ejemplos de este patrón psicológico.

“La queja tiene varios beneficios ocultos, como sentirnos parte de un grupo (aunque sea de quejosos), hacer responsables a otras personas o al mundo de nuestra situación en vez de a nosotros mismos, y llamar la atención de los demás, todo lo cual

nos paraliza y anula nuestra determinación”, de acuerdo a esta experta.

“Necesitamos primero identificar el beneficio oculto para desprendernos de él, a través de la pregunta ¿qué tiene de bueno para mí esta situación?, y ¿hasta dónde estoy dispuesto a sacrificar por mantenerme aquí?”, aconseja esta experta, recomendando ser honestos con nosotros mismos al responder estas preguntas.

IDENTIFIQUE LO QUE

NO QUIERE.

“Muchas veces no sabemos lo que queremos, por lo que un primer paso es identificar, al menos, lo que no queremos”, indica.

Cuando no hay vocación o sueño claro que perseguir, “darle muchas vueltas a la cabeza no siempre ayuda, por lo que una buena técnica es acudir a las señales indirectas de nuestro cuerpo”, de acuerdo a la presidenta de Be-Up.

“¿Qué le dice su cuerpo cuando va a trabajar a ese sitio o cuando tiene que hacer determinados proyectos? ¿Tiene hábitos poco saludables por estrés? ¿Cuándo le ocurre? Escuchar a nuestro cuerpo nos ayuda a saber lo que nos ocurre, aunque no seamos conscientes de ello”, enfatiza Jericó.

Por otra parte, cuando sabemos lo que queremos o tenemos indicios de ello, Jericó sugiere acariciar esa idea dejando de lado el miedo y la comodidad, y preguntarnos: ¿Me arrepentiría de no haberlo hecho?.

DÉLE FORMA A SU DESEO.

Según Jericó, lo que deseamos pocas veces lo sabremos encerrados en casa pensando mucho en ello, por lo que “necesitamos experimentar aunque sea en una pequeña simulación”.

Para ello, esta experta recomienda ‘lanzar dados’, es decir, “lanzamos las distintas opciones, las testamos con la realidad y vemos a ver qué ocurre”.

Por ejemplo, “si no sé si quiero ser empresario, interaccionaré con gente que lo es; si ignoro si en esta ciudad me gustaría vivir o no, pasaré unos días en ella como si viviera allí”, sugiere.

“Cuando probamos las distintas alternativas y nos dejamos llevar por la intuición, el siguiente paso consiste en identificar cuál de las opciones equivale al seis ganador de nuestro dado”, señala.

CONFECCIONE SU PROPIA ESTRATEGIA.

Una vez que sabemos qué queremos, necesitamos pasar a la acción, para los cual Jericó recomienda “hacerse un plan, encontrar un ‘para qué’ hacemos lo que hacemos (más allá del ‘por qué’) y crear una alternativa para hacer frente a la peor de las situaciones posible, para el caso de que llegase a ocurrir”.

“De este modo, le quitaremos miedo al miedo”, señala.

BUSQUE RECURSOS DEBAJO DE LAS PIEDRAS.

“Para conseguir su objetivo, simplifique. Vacíe armarios físicos, mentales o psicológicos. No abra un exceso de frentes y concéntrese en lo importante, en lo que quiere conseguir”, destaca Jericó.

Y además, esta experta sugiere definir nuestras propias recompensas: “si conseguimos pequeños pasos, ¿cómo nos recompensaremos a nosotros mismos por haberlos logrado? ¿No hay que esperar hasta el final para hacerlo!”.

TENACIDAD, TENACIDAD Y MÁS TENACIDAD.

Según explica Jericó, conquistar cualquier sueño requiere tenacidad y constancia. “Por ello, hay que identificar qué nuevos hábitos hemos de incorporar en nuestro día a día hasta que apliquemos esas nuevas costumbres de manera inconsciente”.

Y recalca algo importante: “no conduzca mirando solo por el espejo retrovisor. No se lamente de lo que pudo haber hecho y no hizo. Relájese y disfrute con lo que haga en este preciso instante, porque la vida es muy corta para no pasarlo bien”.

Como entrenamiento para despertar la determinación, Jericó también recomienda hacer un repaso de nuestra vida y recordar aquel momento en el que tuvimos una fuerte determinación, preguntándonos: ¿qué ocurrió?, ¿qué elementos se tuvieron que dar?, ¿me muevo más por un sueño, por un ‘hasta aquí hemos llegado’ o porque no me quedó más remedio?.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Promoción de Implantes a \$399.000*

Sólo 20 cupos. Implante Oseointegrado más corona porcelana y laboratorio

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

Huanhualí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 51 - 2529852

*Pago único y al contado al momento de iniciar tratamiento

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

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
- Ginecomastía, 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 (Aparatología)
- Depilación IPL

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643



Por: **Marcela Villegas**
Autismo Chile



Por: **José Perich**
Autismo Chile



La instancia de formación del Colectivo Autismo Chile tiene hoy una agenda muy estrecha y una demanda creciente por capacitación en el Espectro del Autismo. Cabe preguntarse si esto ocurre sólo por el interés creciente en la temática o porque, además, este interés se ha visto favorecido por el hecho de que nuestras instancias de formación son gratuitas para las familias y los profesionales, promoviendo que sean las Universidades, las Corporaciones Municipales y las organizaciones las que han de financiar estas iniciativas. El panorama nacional en el que nuestras iniciativas se han posicionado es un contexto en el cual por años las familias y profesionales han debido pagar grandes sumas de dinero por acceder a una formación especializada en Autismo, lo que indudablemente ha generado una importante barrera económica para acceder a in-

Autismo y certificaciones: La inclusión exclusiva

➔ La invitación es clara, promovamos el comportamiento ético de los profesionales ya capacitados en Autismo y llevemos ese conocimiento a las familias y profesionales de apoyo, principalmente para aquellos sectores de mayor vulneración.

formación de calidad sobre la condición, sobre las estrategias y técnicas de apoyo, en síntesis una barrera para acceder al conocimiento que hoy existe sobre el Espectro del Autismo. Lamentablemente, el alto costo de las formaciones pagadas ha impedido que muchas fami-

lias y profesionales accedan a recursos técnicos básicos para comprender la condición y las necesidades de apoyo que surgen a partir de ella. Es así como en Chile se ha vuelto costumbre pagar por “certificaciones” de una u otra marca registrada, como son la mayoría de las técnicas de apoyo que existen hoy para las personas dentro del Espectro de Autismo, como si eso asegurara la calidad de la intervención y como si la técnica en sí misma cobrara un mayor sentido que las propias necesidades de las personas que las requieren. Es más, en los últimos años se ha favorecido incluso acceder a la evaluación diagnóstica mediante el uso de tests específicos excesivamente honorarios y que en su mayoría son solicitados por el cuerpo médico y costeados por las familias, test para los cuales, nuevamente, los profesionales han debido “certificarse”. La compra de marcas registradas es una costumbre que se ha ido masificando en el mundo criollo del Autismo y hoy, más que promover una formación acabada y profunda de la condición, se ha promovido la compra de técnicas internacionales, independientemente de si ésta es o no pertinente a la realidad nacional y a las necesi-

dades de las personas dentro del Espectro del Autismo, quienes como todos los seres humanos presentan una diversidad que hace imposible responder de una misma manera a distintas necesidades individuales. El dilema es el siguiente: ¿qué pasa con el acceso a información de los sectores más vulnerables de Chile? ¿resulta ético condicionar el acceso al conocimiento sobre Autismo a las posibilidades económicas de quienes lo necesitan? El sueldo mínimo de una familia chilena está en los \$250.000, considerando esta cifra cabe preguntarse si este modelo de formación instalado en Chile es realmente inclusivo y si efectivamente quiere hacer un aporte a la mejora de las condiciones de vida de las personas con Autismo y sus familias cuando se deja fuera de ellas a un gran grupo de personas que debe decidir entre dar de comer a sus hijos e hijas o “certificarse”. La invitación es clara, promovamos el comportamiento ético de los profesionales ya capacitados en Autismo y llevemos ese conocimiento a las familias y profesionales de apoyo, principalmente para aquellos sectores de mayor vulneración. Vamos por el apoyo mutuo, vamos por esa Ley de Autismo para Chile ahora!!

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

Ayukewun
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
Otorrinolaringólogo y Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION !

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

Lo más nuevo en tecnología

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.

Cento
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
Nutricionistas: Claudia Muñoz, Macarena Opazo, Karla Olivares
Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma
Kinesióloga: Melissa Abdala
Dra. Francisca Rosso
Psicólogo: Francisco Pérez

Centro Médico San Bartolomé
Raúl Bitrán 1541, La Serena.
51 - 2480115

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

PROMOCIÓN BOTOX
Dra. Mónica Lucía Ariño Mojica
Médico cirujano especialista en medicina estética anti-aging

Tercio Superior

1 Zona	Ahora \$90.000 Antes \$120.000
2 Zonas	Ahora \$140.000 Antes \$180.000
3 Zonas	Ahora \$180.000 Antes \$270.000

Promoción válida desde el 22 de febrero al 31 de marzo

Ernesto Molina 1533 San Joaquín
Fonos: 2-293532/ +56 9 92659470 - Mardepiel.cl

AHORA ESTAREMOS OPERANDO EN CLÍNICA ELQUI

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

www.clod.cl

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

Solicitar hora:
9 96221086
9 42790558

Por: Dra Jimena Zarama

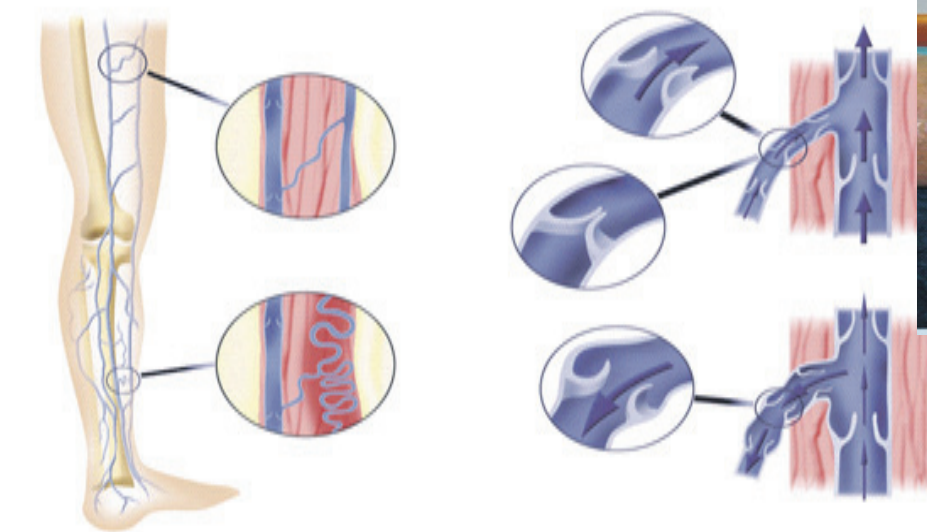
Médico cirujano
Stem cell group
Geriatría

ULCERAS

Insuficiencia venosa

El sistema venoso está constituido por una red de vasos confluyentes, de paredes delgadas, que se inicia desde la malla capilar en la periferia. Su calibre es creciente y transporta la sangre de regreso al corazón para su re-oxigenación y distribución. En el sistema venoso la presión es muy baja y está sometido a la presión hidrostática, por lo que en posición de pie, la presión es fisiológicamente mayor en el tobillo que en el muslo. Para evitar el reflujo por efecto de la gravedad, las venas de las extremidades contienen unas pequeñas y delicadas válvulas en su interior.

Gran parte de la red venosa se extiende por los espacios profundos del cuerpo (sistema venoso profundo). En las extremidades inferiores menos del 10% de la circulación venosa se distribuye bajo la piel (sistema venoso superficial). Entre las redes superficial y profunda hay conexión por medio de venas comunicantes, siendo el flujo venoso normal



Aparecen sobre una base de edema, induración y lipodermato- esclerosis, secundarias a insuficiencia y estasis venoso crónico, sobre las que aparecen zonas eritematosas o azuladas.

en dirección centrípeta y de superficial a profundo.

El flujo de retorno venoso puede ser impedido parcial o totalmente por: trombosis (formación de coágulos), falla

del sistema valvular anti reflujo o por compresión extrínseca (por ejemplo un tumor pélvico); ésta condición determina una falla o insuficiencia venosa, con aumento progresivo de

la presión dentro del sistema venoso, lo que se traduce en la dilatación venosa, formación de edema (acumulación de agua intersticial) que afecta a los músculos, tejidos de sostén,



tejido subcutáneo y piel. La congestión venosa producirá también un cambio del tinte de la piel (cianosis).

LAS ULCERAS VENOSAS

Aparecen sobre una base de edema, induración y lipodermatoesclerosis, secundarias a insuficiencia y estasis venoso crónico, sobre las que aparecen zonas eritematosas o azuladas. De forma espontánea o más frecuentemente tras un traumatismo mínimo, se originan úlceras no dolorosas, típicamente en el tobillo o tercio distal de piernas, redondeadas u ovaladas en su inicio, de bordes eritemato violáceos,

no sobre elevados, y fondo necrótico en fases de progresión y con tejido de granulación sano en fases de curación. Si el proceso se cronifica, se originan grandes úlceras, con riesgo de sobreinfección o incluso de transformación maligna. Los tratamientos de última generación; que viene a revolucionar las tan usadas curaciones con diferentes técnicas, están basadas en Medicina regenerativa Células madres y Ozono; que se aplican en las zonas afectadas; de tal manera que una úlcera que tarda años en resolverse, con este procedimiento cierran entre dos y cinco meses, dependiendo del área afectada.

“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: 2 578700
■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3
Fono: 2 - 316683



Bella Serena
“Su salud es nuestra pasión”

**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"

CENTROLASER
OF TALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL



:: DEFECTOS FACIALES

:: LASER ESTETICA

:: REJUVENECIMIENTO FACIAL

:: ENFERMEDADES Y CIRUGIA
OF TALMOLOGICA

(51) 222 3962

HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

N&S Centro
Clínicas Dental
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.odontologiaavanzadasonrie.cl
odavanzadas@gmail.com

Por: Tamara Fernández

Enfermera de la Universidad de Concepción y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte

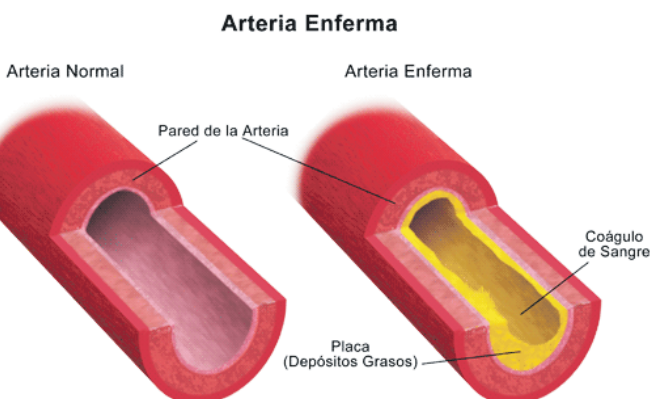
AFECTA A 150 MIL CHILENOS CADA AÑO

¿Cómo prevenir y cuidar una úlcera vascular?

En más de una oportunidad hemos escuchado hablar sobre las úlceras venosas y el deterioro que provocan en nuestro organismo, daño que incluso puede provocar la amputación de la zona afectada.

Según la Fundación Instituto Nacional de Heridas (INH), la úlcera vascular (UV) afecta a 150 mil chilenos cada año y se produce por el mal funcionamiento de las venas, lo que impide el adecuado retorno sanguíneo de los pies hacia el corazón. De esta manera, cualquier herida que se forme debajo de la rodilla y sobre el tobillo, y que no cicatrice en dos meses, se transforma en una herida compleja llamada úlcera venosa.

De acuerdo a lo que indicó Tamara Fernández, enfermera de la Universidad de Concepción y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, la cronicidad y la recurrencia de las UV son



Realizar ejercicio permanente, no usar prendas muy ajustadas, evitar temperaturas extremas en las piernas y pies son algunas de las recomendaciones entregadas por expertos UCN.

parte de sus características clínicas más relevantes, “la mitad permanece abierta por encima de los nueve meses, un 20% lo están hasta los dos

años, y un 10% hasta los cinco, con una recidiva (reaparición) de un tercio de la inicialmente cicatrizada dentro de los doce meses siguientes a su

curación”.

Bajo ese contexto, la especialista enfatiza la importancia de abordar la atención a estos pacientes desde una perspectiva integral, que contemple la prevención de los factores de riesgo y un tratamiento que tenga en cuenta un plan integral de cuidados para los pacientes y su familia o cuidadores.

“Las UV producen, en los enfermos que las padecen, un deterioro en su calidad de vida e influyen negativamente en las actividades que realizan, en su autoestima y en la forma de relacionarse con el entorno”, señaló.

¿Cómo podemos prevenirlas? ¿Cuáles son los cuidados que se deben tener cuando se presentan estas lesiones? Para la académica UCN, Tamara Fernández, es fundamental enfocarse

Cuidados del pie

Respecto al cuidado del pie, la enfermera Daniela Ibáñez, Diplomada en el Manejo Avanzado de Heridas y Académica UCN, sugiere que las personas con diagnóstico de diabetes, hipertensión o várices, antes de adquirir un calzado, debieran considerar que éstos estén fabricados en cuero para evitar la humedad, que tenga pocas costuras, la punta debe ser ancha y que la suela sea flexible y liviana, además de que el uso del calzado nuevo sea paulatino, entre otras medidas.

en evitar la aparición de la úlcera, ya sea por primera vez (prevención primaria) o porque recidiva (prevención terciaria).

“Las personas con diabetes e hipertensión son más propensas a presentar este tipo de lesiones, por lo tanto, es fundamental que los equipos de salud y en especial los profesionales de enfermería, manejen los cuidados generales de estos pacientes, así como también de las extremidades para la prevención de estas lesiones”, explicó.

Realizar ejercicio permanente, no usar prendas muy ajustadas de la cintura hacia abajo, evitar temperaturas extremas en las piernas y pies y la inspección diaria del

pie - se recomienda el uso de un espejo para detectar lesiones del tipo ampolla, hemorragia, maceraciones o heridas interdigitales en la planta, talón, o dedos - son parte de las medidas de prevención que se deben tomar para evitar la aparición de úlceras venosas.

Finalmente, Tamara Fernández, afirmó que la formación de los profesionales de enfermería es clave a la hora de trabajar con este tipo de lesiones, permitiendo satisfacer la demanda del cuidado integral y especializado de los pacientes portadores de heridas agudas y crónicas, de una manera más personalizada y con el personal capacitado para un manejo de calidad.

Dra. Jimena Zarama

Médico cirujano-Sub Geriátrica
Medicina regenerativa
Master training in Aesthetic medicine



Atención Geriátrica.

Atención medicina general.

Medicina regenerativa Stem Cell - 03.

Cirugías menores, tratamientos médicos, control de peso.

Atención médica, enfermería y kinesioterapia en domicilio.

Nutricionista.

Psicología Clínica.

Medicina estética.

Control de enfermería y curaciones avanzadas.

www.biocell.cl - contacto@biocell.cl - Fono: 51 2354666
Av. Juan Cisternas 1960, Of. 32, Edificio Vita, La Serena



Medicina China

Dra. Nadia Albarrán Meixner

Médico general y acupunturista

LUMBAGO, DEPRESION, INSOMNIO, TINITUS, ANSIEDAD, COLON IRRITABLE, ARTRITIS, FIBROMALGIA, CEFALEA, PARALISIS, NEURALGIA, LESIONES DEPORTIVAS, TRASTORNOS MENSTRUALES Y DE FERTILIDAD FEMENINA Y MASCULINA, ETC.

DESCUENTO ADULTO MAYOR

Ramón Ángel Jara 730, La Serena +56 9 74989665
www.qimedicinachina.cl

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



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



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



(51) 2669795
950132262



www.terapiasdeluz.cl

En Otoño
Aproveche
Promoción
2 x 1

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

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: Dra Aliza

vidasalud.com

Si todo el tiempo parece que estuvieras sonrojado(a) o que tuvieras acné, en especial en las mejillas y en la nariz, puede ser que tengas rosácea y no lo sepas. Muchas personas no saben que padecen esta enfermedad vascular crónica que afecta la piel y, en ocasiones, a los párpados (y hasta a los ojos). Los síntomas que caracterizan a la rosácea incluyen, entre otros: enrojecimiento, granos o espinillas y, en etapas avanzadas, el engrosamiento de la piel.

Por lo general, la rosácea sólo afecta la cara, pero más allá de lo que se ve, influye negativamente en el estado de ánimo de quienes la padecen. Una encuesta realizada por la Sociedad Nacional de Rosácea en Estados Unidos, encontró que más del 76 por ciento de los pacientes con rosácea reportaron que la enfermedad les ha afectado su autoestima y la confianza en sí mismos.

El 41 por ciento dijo que debido a la rosácea evitan estar en público y participar en eventos sociales. En los pacientes con rosácea severa, el 88 por ciento dijo que le ha afectado de manera importante su desempeño laboral y el 51 por ciento dijo haber faltado al trabajo por sentirse avergonzados por su apariencia.

No existe cura para la rosácea, pero se puede tratar para controlarla. Para los pacientes con rosácea avanzada, existen varios trata-



El Dato

¿Tiene cura?

No existe cura para la rosácea, pero se puede tratar para controlarla. Para los pacientes con rosácea avanzada, existen varios tratamientos entre ellos están: antibióticos, cirugía láser (luz pulsada), maquillaje y cirugía para remover la capa gruesa de la piel.

No escondas la cara: la rosácea se puede tratar

➔ **Muchas personas no saben que padecen esta enfermedad vascular crónica que afecta la piel y, en ocasiones, a los párpados (y hasta a los ojos). Los síntomas que caracterizan a la rosácea incluyen, entre otros: enrojecimiento, granos o espinillas y, en etapas avanzadas, el engrosamiento de la piel.**

mientos entre ellos están: antibióticos, cirugía láser (luz pulsada), maquillaje y cirugía para remover la capa gruesa de la piel.

Además, la Administración Federal de Medicamentos

y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos, aprobó en el 2013 a la brimonidina (que se vende como gel bajo las marcas Mirvaso y Alphagan) para el tratamiento del

enrojecimiento.

Según los autores de la investigación para elaborar dicho medicamento, este es un gran avance en el tratamiento para la rosácea, pues hasta su aprobación sólo existían medicamentos para tratar los granos con pus. Ahora, gracias a este gel medicado, el enrojecimiento facial que antes sólo se trataba con cirugía láser, puede ser tratado a un costo que está al alcance de millones de pacientes con rosácea.

Antes de ser aprobado, el

gel fue probado en más de 550 pacientes y demostró ser efectivo para reducir el enrojecimiento. “Este gel marca un antes y un después en cuanto al tratamiento para la rosácea, pues es la primera terapia efectiva para combatir las frustraciones diarias de quienes sufren del enrojecimiento causado por la rosácea”, dicen los investigadores líderes en la elaboración de este medicamento.

El gel se aplica una vez al día en la frente, las meji-

llas, la nariz y la quijada. De acuerdo a algunos dermatólogos, es posible que se necesite usar intermitentemente otros tratamientos además del gel.

No cabe duda de que el gel podría ayudar a cambiar la vida y la autoestima de muchas personas que viven diariamente con rosácea. Consulta con tu dermatólogo si padeces esta condición y averigua si este gel podría ayudarte y si ya está (o cuándo estará) disponible en tu país.

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 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

Láser Medika

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

AS CLINICA DENTAL

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

Dra. Astrid Sánchez

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: 9 85969692

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- 9 98185237 / LA SERENA

MEDICINA INTERNA

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

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS