



EFE/IVAN MEJIA

Monic Uriarte (izq.) junto a su hija Nalleli Cobo muestran los aparatos de inhalación de medicina para el asma.

Asma y deporte, realidades compatibles

➔ ¿Puede una persona con asma practicar deporte? La respuesta de los especialistas es sí, aunque con matices. El ejercicio es recomendable para los asmáticos, aunque estos pacientes no deben realizar una actividad física intensa si la enfermedad no está controlada.

Por: Purificación León
EFE

El asma es una de las principales enfermedades no transmisibles. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay unos 235 millones de personas con esta patología.

Se trata de una enfermedad crónica que inflama y estrecha las vías respiratorias. “El asma causa periodos repetidos de sibilancias (silbidos al respirar), presión en el pecho, dificultad para respirar y tos. Con frecuencia la tos se presenta por la noche o en las primeras horas de la mañana”, precisa el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de Estados Unidos.

La OMS indica que, durante los ataques de asma, el revestimiento de los bronquios se hincha, con lo que disminuye su diámetro

interno y se reduce el flujo de aire que entra y sale de los pulmones. “Los síntomas asmáticos recurrentes son causa frecuente de insomnio, cansancio diurno, disminución de la actividad y absentismo escolar y laboral”, expone.

ÍNDICE DEL CONTROL DE LA ENFERMEDAD.

Esta entidad subraya que la gravedad de la enfermedad varía en función del paciente. Asimismo, apunta que los síntomas pueden manifestarse varias veces al día o a la semana y, en algunos casos, empeoran por la noche o durante la actividad física.

“El ejercicio puede provocar una crisis asmática, aunque eso se puede evitar”, sostienen los especialistas del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona

(España). Del mismo modo, afirman que los asmáticos no tienen el ejercicio prohibido. “Al contrario, hacer ejercicio es aconsejable”, recalcan.

Además, indican que la presencia de asma inducida por el ejercicio puede indicar un mal control de la enfermedad.

En este sentido, la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) detalla que “el asma está controlada cuando el paciente no tiene tos, pitidos, dificultad respiratoria ni opresión en el pecho”.

Asimismo, para saber que el asma está bajo control, las molestias han de ser “infrecuentes, suaves y deberían aliviarse rápidamente con el inhalador”, indican.

De igual modo, el asma controlada permite al paciente llevar una vida normal, sin restricciones, sin pérdida de días laborables o de clase.

Por último, sus pruebas de función pulmonar, tanto las que se realizan en la consulta del médico como las que se hace el propio paciente, deben ser normales o incluso haber mejorado.

Si estas condiciones se cumplen, las personas con asma están preparadas para practicar ejercicio físico.

No obstante, los expertos de SEPAR recalcan que cuando



Según los especialistas, los asmáticos pueden realizar deporte y, entre todos, el más recomendable es la natación. Efe/J.J. Guillén

realizamos una actividad física por primera vez, todos nos cansamos, sentimos fatiga y sensación de ahogo porque nuestra condición física es pobre.

La de las personas con asma que no han hecho deporte con anterioridad lo es más. “Por eso, la adaptación debe ser progresiva, para que con el tiempo se aprenda a diferenciar entre el cansancio y la fatiga por falta de entrenamiento y el ahogo de una

crisis asmática”, recomiendan.

De este modo, explican que la causa fundamental de una crisis de asma producida por el ejercicio es un enfriamiento rápido e intenso de los bronquios, que pierden calor y humedad.

“Por lo tanto, un buen calentamiento, empezando suavemente hasta alcanzar una intensidad moderada y con una duración de unos 10 o 15 minutos, hará que las vías

aéreas se vayan preparando para el ejercicio”, expresan.

“Por otro lado, los deportes que se hagan en ambientes calientes y húmedos evitarán que aparezca la crisis y también aquellos deportes que se practiquen en salas cerradas, en las que normalmente el ambiente es más cálido que en el exterior”, apuntan.

DEPORTES Y CONSEJOS.

Igualmente, el Colegio de

Farmacéuticos de Barcelona precisa que hay diferentes tipos de ejercicio y cada uno de ellos exige una cantidad diferente de oxígeno.

Así, indica que la natación “es uno de los mejores deportes para los asmáticos, porque no provoca excesiva presión pectoral y se practica en un ambiente húmedo. En cambio, correr, ejercitarse en la cinta andadora o montar en bicicleta son actividades poco adecuadas para las personas

con asma”.

A la hora de practicar ejercicio, los especialistas de SEPAR ofrecen una serie de recomendaciones para las personas con asma.

- 1 La primera de ellas es tomar la medicación antes de comenzar con la actividad física.
- 2 Aconsejan hacer un calentamiento prolongado y progresivo.
- 3 No realizar ejercicios de máxima intensidad.
- d) Procurar respirar por la nariz.
- 4 Llevar siempre la medicación broncodilatadora en la bolsa de deporte.

Además, advierten de que no hay que cometer imprudencias estando solo o en situaciones de riesgo como cuando se practica montañismo, escalada, ciclismo, etc.

Tomando todas estas precauciones, las personas con asma pueden beneficiarse del ejercicio físico.

“A través del ejercicio, el paciente con asma obtendrá por sí mismo la confianza y entusiasmo necesarios para tomar parte en actividades a las que está expuesto diariamente”, afirman los expertos de SEPAR.



“Usted puede decirle adiós a sus lentes”

Cirugía Refractiva Lasik

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui Av. El Santo 1475, La Serena.

51 - 2 563 019
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

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

Huanhualí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852

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

AS
CLINICA DENTAL
Frenillos Estéticos
Implantes
RADIOLOGIA DIGITALIZADA

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín
Teléfono:
(51) 527889
www.asdental.cl

Dra. Astrid Sánchez

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

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

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

Ortodoncia
Odontología general
Urgencias dentales
Endodoncia
Prótesis fija y removible
Blanqueamiento
Implantes dentales

■ Balmaceda N° 1115, La Serena - Oficina 408 Edificio Portal Amunategui - Fono: 2 578700
■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3 Fono: 2 - 316683

Por: UCN

A TRAVÉS DE BECAS JUNAEB

Educación nutricional ayudaría a mejorar la aceptabilidad de la alimentación entregada a escolares

Apasionada por su profesión de nutricionista, especialidad a la que hace poco agregó el grado de Magíster en Salud Pública, obtenido en la Universidad Católica del Norte, Mariana Jeannette Araya Guerrero dedicó su trabajo de tesis a este mismo tema.

Concretamente, profundizó en el impacto de los beneficios alimentarios otorgados por el Estado: el Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC), el Programa Nacional de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM) y el Programa de Alimentación Escolar (PAE) de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB). Este último otorga diariamente servicios de alimentación a los alumnos y alumnas en condición de vulnerabilidad de Establecimientos Educativos Municipales y Particulares Subvencionados.

“Me llamó bastante la atención que para todos estos programas históricamente ha existido un bajo grado de aceptabilidad por parte de los beneficiarios, y que además el Estado invierte grandes cifras en los mismos”, relata, alu-

Tema fue estudiado en establecimientos públicos de enseñanza media de Coquimbo por tesis de la Magíster en Salud Pública de la UCN



Mariana Jeannette Araya Guerrero, nutricionista, Magíster en Salud Pública

diendo a la compra diaria de 2,7 millones de raciones, que representan actualmente una inversión nacional de poco más de 542 millones de dólares en el año.

Para saber qué lleva a los niños y jóvenes beneficiarios

a no consumir o dejar parte de los alimentos entregados por la JUNAEB, la profesional investigó entre estudiantes de enseñanza media de establecimientos públicos de la comuna de Coquimbo, en base a las dos grandes preguntas que guiaron su trabajo de tesis para obtener el grado de Magíster en Salud Pública: por una parte, ¿qué grado de aceptabilidad presentan los platos de fondo de los almuerzos del PAE? y, asociado a ello, ¿cuál es la pérdida económica asociada a lo anterior?

El estudio permitió a Mariana Araya confirmar que existe un bajo grado de aceptabilidad a los almuerzos que otorga la JUNAEB, especialmente para aquellas preparaciones a base de legumbres, pescados y ver-

duras. Esta tendencia, resalta, coincide con la realidad nacional, según lo reportado en 2014 por la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA).

Claves en esta baja aceptabilidad, explica, son el aspecto visual, sabor, aroma y bajo contenido de sal que tienen las preparaciones. Por el contrario, el churrasco de carne con fideos es el plato favorito en todos los establecimientos educativos, dato que también concuerda con la situación del país (datos ENCA), “que indica que la población chilena prefiere aquellas preparaciones a base de cereales y cárnicos”.

La tesis recoge además la estrecha relación entre nivel de aceptabilidad de cada preparación y pérdida económica que se genera. “Por cierto, la pérdida económica es bastante más de lo esperado”, reconoce.

Daños asociados

Los recursos económicos que

está invirtiendo el Estado en alimentación escolar no estarían siendo aprovechados en su totalidad, dice Araya, quien además es docente en la UCN. Adicionalmente, subraya, la baja ingesta de legumbres, pescados y verduras puede incrementar en el mediano plazo la prevalencia de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), agudizando el perfil epidemiológico actual, cada vez más marcado por la prevalencia de estas patologías a tempranas edades.

Si bien existe un gran esfuerzo de la JUNAEB en otorgar alimentos de óptima calidad nutricional, las medidas adoptadas en este sentido entre 2013 y 2014 por el PAE como reducir el contenido de sodio de las preparaciones “en la práctica no logran cumplir su objetivo, ya que se ven saboteadas por los estudiantes”, indica, advirtiendo que persisten brechas en el ámbito nutricional. Las medidas que se tomen en el

ámbito de la alimentación, enfatiza, “deben ser parte de un programa de abordaje integral, que incluya educación alimentaria nutricional y estilos de vida saludable, para fomentar aquellos factores protectores de la salud a través del ciclo vital”.

Lo anterior, sobre todo considerando la gran cantidad de productos con alto contenido calórico, grasas saturadas y azúcares simples que ingieren los niños, sumado a que son sedentarios y pasan muchas horas frente al televisor o computador.

Y si bien los casos de sobrepeso y/u obesidad han comenzado a traspasar las barreras socioeconómicas, las cifras aún se concentran en las personas de nivel socioeconómico medio-bajo, que también presentan una mayor prevalencia de malnutrición y enfermedades crónicas no transmisibles, “lo cual da cuenta de la importancia de los determinantes sociales de salud”, concluye la nutricionista de la UCN.

Frase destacada: Baja aceptabilidad de alimentación saludable, además de desaprovechar recursos públicos, puede incrementar la prevalencia de Enfermedades Crónicas no Transmisibles.

Dr. Ignacio Caceres
Especialista en Implantología y Rehabilitación Dentomaxilar

Promoción: Implante de Titanio + Corona de Porcelana \$550.000

Henriquez #405, oficina 11. Coquimbo
Fono: 051-2-549246

CLÍNICA DENTAL

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

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2224897-098185237 / LA SERENA

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

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

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

LAS ARAUCARIAS

ODONTOLOGÍA

- Dr. Pablo Lazcano
Odontología Estética Restauradora
- Dra. Marcela Rojas
Odontopediatría
Atención con Anestesia General
- Dr. Rodrigo Klenner
Ortodoncia
- Dra. Angeles Valdivia
Periodoncia
- Dra. Carolina Neira
Endodoncia
- Dr. Dieter Junge
Odontología Integral
- Dr. Darwin Perez
Odontología Integral

• ATENCION NIÑOS TODAS LAS EDADES, PACIENTES ESPECIALES
• ATENCION CON OXIDO NITROSO Y ANESTESIA GENERAL

Tenemos a su disposición todas las especialidades Odontológicas
Av. Gabriel Gonzalez Videla 2026 - La Serena (Frente COPEC)
Fono: 512216512 - cel: 82378392
Visitanos en www.dentalaraucarias.cl

CLINICA DENTAL COQUIMBO

ORTODONCIA
FRENILLOS ESTETICOS
100% INVISIBLES
ODONTOLOGIA INTEGRAL
NIÑOS Y ADULTOS

DR. PABLO VILLAR SIMON
DRA. MARLENE IDE CASANUEVA

WWW.ESTETICAORAL.CL - Fono: 2314 312

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

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

FONO: 51-2224117
91006792
76919674

María Elena Souyet L.
PSICÓLOGA CLÍNICA
Pontificia Universidad Católica de Chile

Magíster 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

Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental
REFUGIO DEL ELQUI
www.clinicarefugiodelqu.cl

- Evaluaciones psiquiátricas para internación en 24 horas.
- Sesiones familiares realizadas por equipo multidisciplinario.
- Test de drogas con resultados inmediatos.
- 6000 metros cuadrados de Áreas Verdes, emplazados en el valle del Elqui.
- Depresión, Bipolaridad, Trastornos de Personalidad, Adicciones y Trastornos Alimenticios.

Condominio Las Campinas Sitio 13, ALTOVALSOL, La Serena
Administración: 74774480 Enfermería: 74774481 - 051-2211781
Consulta: 98865436 - 051 2215825

Cuatro malos hábitos que envejecen

➔ Ser tolerante con hábitos de vida poco saludables puede pasarte una factura muy cara. Un estudio descubrió que el comer mal, no hacer ejercicio, fumar y beber en exceso, no sólo aumentan tus riesgos de muerte, sino que además te envejecen 12 años. ¡Cuídate!



Un estudio midió exactamente qué pasa cuando combinas esos cuatro malos hábitos y cuánto aumentan tu riesgo de fallecer

¿Alguna vez te han dicho que pareces mayor que tu edad real? Puede ser que se deba a que llevas una vida poco saludable.

El comer mal, tener una vida sedentaria, fumar y beber más de la cuenta son 4 de los hábitos que más afectan la salud y aumentan el riesgo de muerte. Eso no es ninguna novedad. Pero hace poco se descubrió

que estos pequeños "placeres" de la vida también pueden envejecerte varios años.

Un estudio midió exactamente qué pasa cuando combinas esos cuatro malos hábitos y cuánto aumentan tu riesgo de fallecer. Los resultados indican que quienes tienen los cuatro hábitos se ven 12 años más viejos que las personas de su misma edad que no los tienen.

Y por lo mismo, su riesgo de morir es el mismo que el de una persona que es 12 años mayor. ¡Es como perder 12 años de tu vida! Eso sí que es sorprendente.

El estudio fue publicado en el 2010 en los Archives of Internal Medicine y basado en los datos de la Encuesta de Salud y Estilo de Vida del Reino Unido. Durante 20 años

se estudió a cerca de 5,000 personas mayores de 18 años en el Reino Unido, y se identificó si cumplían con alguno o varios de los cuatro hábitos poco saludables:

- 1 Fumar cigarrillos
- 2 hacer menos de 2 horas de ejercicio durante la semana, es decir, menos de 17 minutos de alguna actividad física cada día.

3 comer frutas y vegetales menos de 3 veces al día

4 si eres mujer, tomar más de 2 bebidas alcohólicas al día; y si eres hombre, tomar más de 3 al día.

Después de pasados 20 años, 1,080 personas habían muerto: 431 de enfermedades cardiovasculares, 318 de cáncer y 331 de otras causas. Mientras que

el 96% de las personas que no tenían ninguno de estos malos hábitos seguían con vida, sólo el 85% de los que tenían alguno de estos malos hábitos había sobrevivido.

Se encontró además que quienes tenían sólo 2 malos hábitos duplicaban su riesgo de muerte (2.23 veces) comparado con quienes se consideraban saludables, y quienes tenían los 4 hábitos triplicaban su riesgo de muerte (3.49 veces).

Si crees que cumples con uno, dos o los cuatro hábitos poco saludables, ¡ponte alerta! Puedes estar reduciendo tu longevidad (acortando tu vida). La buena noticia es que, según el mismo estudio dice, el hacer pequeños cambios en tus hábitos te puede ayudar mucho.

El dejar de fumar, no excederte en el alcohol, hacer un poco de ejercicio cada día aunque sea 20 minutos, y comer más frutas y verduras, pueden conservarte con salud y con vida. Además son pequeños hábitos saludables que valen la pena poner en práctica para mantenerte joven.

Dra. Francisca Espinosa R.
Médico Cirujano

MEDICINA ESTÉTICA Y ANTIAGING - SOBREPESO Y OBESIDAD
Tratamientos Dermatológicos - Rejuvenecimiento facial y corporal
Botox - Ácido hialurónico - Plasma rico en plaquetas - Várices y telangiectasias - Anticaída de cabello - Peeling combinados.

www.dermatoestetica.cl - contacto@dermatoestetica.cl
Avenida Estadio 1978, Megadent 2do piso, La Serena. Tel: 51 2561783
f Medicina Estética La Serena - Coquimbo Dra. Francisca Espinosa R.

Depilación Láser y Dermatología
Director Médico **Felipe Guerrero**
Dermatólogo

Depilación Laser Alexandrita
Botox - Hialurónico
Nutricionista
Celulitis - Flacidez

George Washington #560 - La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 2214313

LABORATORIO CLINICO XIMA

NUEVA DIRECCION LABORATORIO CENTRAL
CALIFORNIA 878, POB. ROMERAL
LA SERENA
FONO: 2 244758

RECINTO EMI
Fono/Fax: 2248769
Venta Bonos Electrónicos
FONASA e ISAPRES

CENTRO MÉDICO OSSIS
Almirante Allard 401
Fono 2673930
La Serena

CENTRO MÉDICO MÁS SALUD
Larraín Alcalde 1085 - Depto. 102
Fono: 224552 - La Serena
Venta Bonos Electrónicos
FONASA e ISAPRES

Cirugía Plástica, Reparadora y Estética
Dr. Francisco Parada Campos

Acreditado Universidad de Chile - Sociedad de Cirujanos de Chile
Sociedad Chilena de Cirugía Plástica

Cirugía de párpados, orejas y nariz
Rejuvenecimiento facial - Toxina botulínica
Cirugía mamaria - Liposucción
Abdominoplastia - Implante glúteos

Centro médico Cumbres

PRE Y POST OPERATORIOS
Dirigidos por kinesiólogas acreditadas área salud y estética

Las Rojas poniente 1614 - La Serena - Fono: 2217219 - 64780773
Correo: fcoparada@yahoo.com

Dr. Enrique Testart T.
Cirugía y Medicina Regenerativa

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

TECNICAS CERTIFICADAS
Cirugía - Microcirugía
Traumato-ortopedia

Regeneración Tisular Células Troncales
Implante y trasplante células madre

Centro Asociado de:
GLOBAL STEM CELLS GROUP
REGENERESTEM Chile

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

La Serena · Santiago · Concepción
Av. El Suro 1506 - Días Mail Plaza La Serena
contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978
051-252 9312

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 /Liposcultura.
- Lifting de brazos y muslos.
- Implante de Pantorillas.
- 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

Clínica Elqui 2563011-2563029
Megasalud 2337400 / Centro Prosalud 2428215 / Financiamiento

Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Recupera tu sonrisa con
implantes
Al alcance de todos

FINANCIAMIENTO
Especialista en Implantología
Bucodentofacial
Universidad de Chile

F: 2214017
Huanhuali 495 - La Serena

Dieta del Genotipo - Auriculoterapia - Niños y Adultos

Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA

Balmaceda 1015 - Edif. Fleming
Consultas 321 - La Serena
www.nutricionentretenida.cl
CONSULTAS: Fonos 2 224117 - 94943746

MASAJES / GEMOTERAPIA / REIKI / ELECTROACUPUNTURA / YOGA / PROGRAMA DE ARMONIZACION NATURAL ANTISTRES

BAÑOS A VAPOR TERAPÉUTICOS
(LAVADO DE SANGRE)

REGALA DIFERENTE CON
NUESTRA GIFT CARD

AYEL
Tiempo de Armonizar

ayelcentro@gmail.com / 90024903 / www.ayel.cl

Por: AgendaSalud

Hoy lo más importante es rendirle un homenaje como se lo merece y decirle, darles las gracias por todo lo que han hecho.

Te presentamos algunas ideas de regalo o actividades para celebrar el día de la mamá.

Canasta con frutas frescas: Busca una canasta, papel celofán y una cinta. Compra las frutas que más le gustan a tu mamá y ponlas dentro de la canasta la forras con el papel celofán y puedes colocarle una cinta de color que más le guste. Además puedes incluir frutos secos para que las consuma como colaciones. Regalo totalmente saludable.

Almuerzo: No es necesario salir a comer, tu puedes comprar diferentes alimentos para elaborar un rico almuerzo o desayuno. Será más barato que ir a un restaurant y tu mamá verá el esfuerzo que estas haciendo. Sólo por un día levántate más temprano y hazlo.

Picnic: Prepara una comida como para almuerzo u hora del té, le dice a tu mamá que le tienes una invitación y la llevas algún parque dándole una sorpresa.

Caja con té o hierbas: Personaliza una caja de madera, cartón o del material que encuentres y llénala con té de diferentes sabores o hierbas más un tazón para que pueda tomar su té favorito o infusiones de hierbas. Es un regalo con preocupación cariño, amor y trabajo.

Fotos: Puedes armar un



Regala diferente, regala saludable para las Madres

➔ Muchas veces no sabemos que regalarle a nuestras madres o no todos contamos con un presupuesto muy grande para dicho regalo. Sin embargo, no queremos enfocarnos en un costoso regalo sino más bien en algo positivo, saludable que sea un aporte y un lindo gesto para nuestras mamás.

álbum hecho por ti, con imágenes "digitales" que muchas veces se pierden en los computadores. Haz una selección de las más divertidas, las más significativas, las mandas a imprimir y lo armas.

Cd compilado: Una muy buena opción también es

➔ Junto con cualquier regalo, manualidad o actividad que escojas para tu mamá, sería muy positivo que le entregaras una carta, papel u hoja escrita por ti en donde reconozcas todos sus esfuerzos, cariño, que te ha entregado y decirle todo lo que sientes por ella, agradecerle. Expresa tus sentimientos, casi nunca lo hacemos, es una muy buena ocasión para hacerlo.

que te des el trabajo de buscar todas las canciones que traigan buenos recuerdos a tu mamá como cuando era joven, esas que la harán cantar o recordar viejos tiempos. Un cd con el listado de sus canciones favoritas.

Baño: Si tienes la posibilidad de contar con una tina o un lugar donde tu madre se pueda bañar tranquilamente, prepárale en ese lugar, un baño con esencias, velas aromáticas, sales y una música relajante para que pueda sentirse totalmente en paz.

Libro de Recetas: Para mejorar su alimentación y que sea más saludable, una buena idea podría ser regalarle un libro con recetas de cocina mediterránea, ayudándole a su bienestar. Hay otros libros también, con recetas para personas con hipertensión, diabetes, colesterol alto, etc.

Juegos de videos con ejercicio: Si tu mamá es moderna, le gusta la tecnología y tienes alguna consola de videojuegos en tu hogar, podrías regalarle algún videojuego en el cual se incentive el ejercicio del cuerpo de manera divertida (baile, rutina de ejercicios, etc.).

Rompecabezas: Para ejercitar la mente es una muy

buena opción, para mantenerla activa, un libro, juegos de mesa, sudoku o puzzles. Le harán muy bien para mejorar su agilidad mental.

Ropa deportiva o accesorio: Si no quieres o no tienes tiempo para producir algo como lo anterior, puedes incentivar la incorporación del ejercicio o actividad física, regalando algún tipo de camiseta, short, zapatillas, gorro, audífonos, raqueta de tenis o un reloj adecuado para ejercitar.

Anteojos o gafas: Para combatir el sol que aun queda por estos días, otra opción puede ser unos lentes con protección UV para proteger su visión.

Yoga: Unas clases de yoga es una muy buena opción para que tenga un espacio dentro de sus actividades diarias o para desconectarse y combatir el estrés. Principalmente que pueda lograr un equilibrio entre su cuerpo y mente. Otro recurso puede ser un curso video tutorial, audio o libro de relajación. El pilates es otra alternativa.

Tabletas antioxidantes: Una opción natural saludable, con tantos radicales libres en nuestro mundo actual, los antioxidantes ofrecen un muy buen escudo protector para nuestro organismo.

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA
 Médico Cirujano
 Medicina General y de familia
 Salud Ocupacional
 Enfermedades Agudas y Crónicas
 Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial
 Diabetes - Obesidad
 Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming
 Fono: (051) 2224117 - La Serena
 Ahora atención con bono FONASA y Cruz Blanca

Dra. Jimena Zarama
 Estética & Age Management
MIESPACIO CLINICO
 medicina regeneración tisular
 TÉCNICAS CERTIFICADAS
 Cosecha células madre autólogas
 Botox Allergan®
 Acido hialurónico
 Fat Transfer asistida células madre
 Centro Asociado de:
GLOBAL STEM CELLS GROUP
 REGENERISTEM Chile
 PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
 EN LA SERENA
 AGENDE SU HORA HOY
 La Serena - Santiago - Concepción
 Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena
 contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978
051-252 9312

Dr. Alberto Balut Kong
 Otorrinarigólogo y
 Cirugía Plástica Nasal.
 Botox y relleno facial
 Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

Dr. Marcos Berry
 Cirugía de Obesidad
 Manga gástrica
 Bypass gástrico
 Balón gástrico
 Cirugía para Diabetes
www.marcosberry.com
 Av. Estadio 1978 2do piso, Megadent
 Teléfono: (562) 2561783

CENTRO TERAPEUTICO CLINICA DEL ESTRES
 Acupuntura, Quiropraxia y Masajes para controlar emociones, ansiedad y stress, reducir dolores físicos crónicos y agudos, regular sueño y vigilia, control del sobrepeso, Regulación Integral.
 • Médico Psiquiatra **Casandra Parvex.**
 • Acupunturista **Alejandro Valdés B.**
 Acreditado por Ministerio de Salud N°23417
 • Terapeuta **Claudia Brown.**
 Piedras calientes, Sanación con símbolos y Agua, Drenaje
 • Psicólogos clínicos
Henry Ford 877, La Serena - Tel: 051.2211871 Cel: 66890550
 mail: acupunturaserena@gmail.com - web: acupunturalaserena.jimdo.com

CENTRO MEDICO Los Perales
FISIATRIA
Dra. Jessica Miranda Muñiz
 (Universidad de Chile)
 Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso
 Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna
 Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano
Los Perales 826 - Fono: 051 2 528459 - La Serena



IS
imagenSalud
Pasión por Mejorar

IMAGENOLOGIA

- RADIOGRAFÍA DIGITAL
- MAMOGRAFÍA DIGITAL
- SCANNER MULTICORTE
- RESONANCIA MAGNÉTICA NUCLEAR
- ECOTOMOGRAFÍA DOPPLER COLOR

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

FONASA / ISAPRES / PARTICULARES / CONVENIOS



PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
CONSULTA PERMANENTE EN LA SERENA

Estados Unidos - Australia - Mexico - España - China - Filipinas - Argentina - Reino Unido
Costa Rica - República Dominicana - Colombia - Ecuador - Peru

- Medicina Regenerativa (Células Madres)**
 - Rejuvenecimiento Facial y Sistémico,
 - Artritis, Artrosis, Heridas y Ulceras.
 - Dolor espalda, hombro, rodillas, articulaciones
 - Diabetes, Neuropatías, Epoc, Daño Cardíaco
 - Lupus, Psoriasis, Alopecia
- 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
 - Ácidos Hialurónicos - Varices - Rosacea
 - Despigmentantes Faciales - Peeling.
- Corporales**
 - Pre y Post Operatorios - Masajes
 - Anticelulíticos - Reductivos (Aparatología)
 - Depilación IPL

La Serena - Santiago - Concepción
Av. El Santo 1506 - Frente a Clínica Elqui
contacto@miespacioestetica.cl 051 - 2529312 / 09- 68443978



CENTRO OFTALMOLÓGICO CLÍNICA ELQUI

NUEVOS FONOS: 2674145 - 2674147
AVENIDA EL SANTO N° 1475

Marco Aguilar Benavente
Fernando Aguirre Soto
Paola Andonje Dracos
Claudia Bravo Neumann
Andrés Huidobro García
Julio Moreno Chamorro

CLINICA Elqui+
RED CLINICAS Regionales
www.clinicaelqui.cl

NUEVO Centro de Estudio Apnea del Sueño

Dormirse en cualquier lugar puede ser mortal



CLINICA Elqui+
RED CLINICAS Regionales

- Polisomnografía
- Examen clínico e imágenes
- Cirugía Maxilo Facial
- Cirugía Otorrino
- Procedimientos

(51) 2563081 / (51) 2563000
Avenida El Santo 1475 LA SERENA
www.clinicaelqui.cl

CENTRO DENTAL LA SERENA

N&S Clínicas

- ✓ URGENCIAS DENTALES
- ✓ ESTÉTICA DENTAL
- ✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
- ✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- ✓ ORTODONCIA
- ✓ PERIODONCIA
- ✓ ODONTOPEDIATRIA
- ✓ CIRUGÍA BUCAL
- ✓ RADIOLOGÍA DENTAL
- ✓ ENDODONCIA

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

Dr. JORGE SCHWEMBER
Dra. LUISA MADRID

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

HUANHUALÍ 735 - (51) 222 3962

Kinesióloga
Annamaría Camelo C.
Fono: (51) 2211111
(09) 77763707

Ortodoncista
María Catalina Juliá G.
Fono: (51) 2223627
(51) 2221320

Nutricionista
Nicole Reinking E.
Fono: (51) 2211111
(09) 82955080

Medicina Estética
Patricia Céspedes D.
www.clinicaestetica.patriciacspedes.cl
Fono (51) 2664748

Abraham Lincoln #1627 esquina California

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

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.laboratoriodrakanovas.cl

Domicilios - Urgencias

VIVIR PLENAMENTE ES POSIBLE

Cirugía laparoscópica de la obesidad y de la diabetes a tu alcance, realizada por un equipo de alta experiencia

- ByPass gástrico
- Plicatura gástrica laparoscópica
- Gastrectomía en manga
- Cirugía de la diabetes

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
Secretaría fono 9622 1086

Verónica Abbott

TERAPIA DE PAREJA
SEXOLOGÍA CLÍNICA
EDUCACIÓN SEXUAL
ORIENTACIÓN FAMILIAR
Y COACHING EDUCACIONAL

Parentalis
Centro de apoyo a la familia y a la educación

Roosevelt 878 - La Serena
Fono: 2213608 Cel: 52312070
www.parentalis.cl

Centro Médico Mar de Piel
Salud y belleza en manos expertas

20% Dcto. en Tratamiento Nutricional y Auriculoterapia

Nutrición y Auriculoterapia
Medicina Estética Anti-aging
Odontología
Psicología

Beneficios Auriculoterapia:
Disminución de peso
Control de apetito y ansiedad
Combatir adicciones como tabaco o alcohol
Mejorar sistema digestivo
Reducir el estrés e hiperactividad.
Mejorar la concentración
Combatir dolores corporales en general
Insomnio

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