



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.

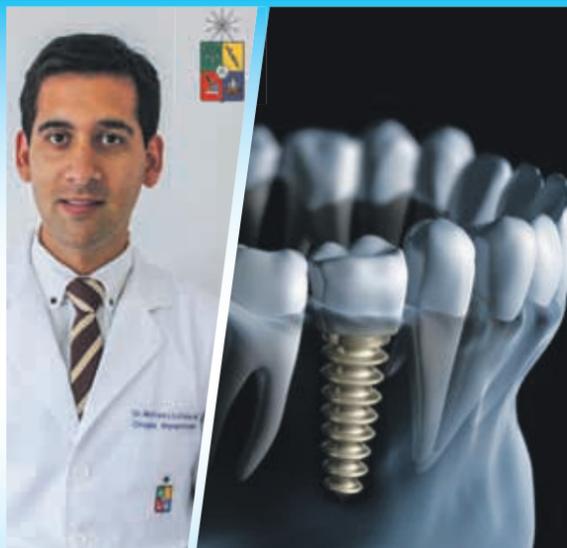
51 - 2 563 019  
51 - 2 563 020

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 educacionales, 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](http://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](http://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**

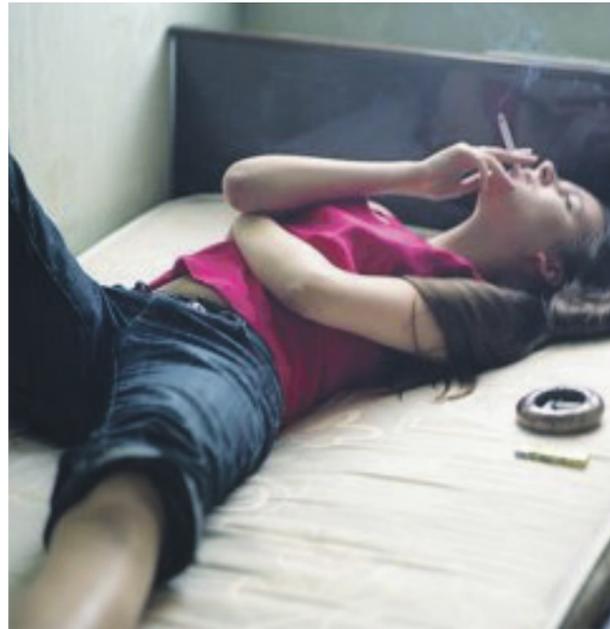
**Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental**  
**REFUGIO DEL ELQUI**  
[www.clinicarefugiodelqu.cl](http://www.clinicarefugiodelqu.cl)

- 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!



Por: Dra. Alisa

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 Láser 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 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

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  
TECNICAS CERTIFICADAS  
Cosecha células madre autólogas  
Botox Allergan®  
Acido hialurónico  
Fat Transfer asistida células madre  
Centro Asociado de:  
GLOBAL STEM CELLSGROUP  
REGENERISTEM Chile  
PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE  
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**  
Otorrinaringólogo 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 estrés, 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  
LA SERENA 051-2490644

Venta de Bonos Electrónicos

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

**NUEVO** Centro de Estudio Apnea del Sueño  
CEMENTERIO

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

CLINICA Elqui+  
RED CLINICAS Regionales

(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.patriciacespedes.cl  
Fono (51) 2664748

Centro Integral

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  
Miembro del departamento de cirugía bariátrica de la sociedad de cirugía de Chile

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