

➔ Golpear suavemente con las yemas de los dedos una serie de puntos de acupuntura situados en la cara, manos y otras zonas, podría solucionar trastornos psicológicos e incluso físicos, según una técnica de liberación emocional denominada 'tapping', muy de moda en EEUU.

¿Pueden cambiar su vida unos golpecitos?

Por: Daniel Galilea
Efe

¿Pueden las fobias como el miedo a volar, los traumas psicológicos, los hábitos de fumar o morderse las uñas, los problemas de aprendizaje, el estrés, los dolores físicos, alergias y problemas de salud, solucionarse dándose uno mismo o recibiendo de otros unos suaves golpecitos en distintas partes del cuerpo?

El 'tapping', ('darse golpecitos', en inglés) conocida tam-

bién como TFT (Terapia del campo del pensamiento), es una técnica destinada a liberar las emociones y las energías bloqueadas en el organismo que, según sus seguidores, consigue resolver esos y muchos otros problemas con una eficacia altísima y de una forma absolutamente inocua para la persona.

Cipriano Toledo (www.tapping.es), uno de los introductores del 'tapping' en el mundo hispanohablante, reconoce que todavía "no sé cómo funciona esta práctica terapéutica, pero el caso es que

funciona, tanto si la aplica un terapeuta, como si se la hace uno mismo", comenta a Efe.

Consiste básicamente, en dar suaves golpecitos con las yemas de los dedos sobre puntos de los meridianos conocidos por la acupuntura, que están ubicados en una serie de líneas repartidas por la superficie del cuerpo por las que, según la Medicina Tradicional China, circula la energía vital de la persona.

"Esta técnica está avalada por miles de casos documentados y resueltos desde su creación hace más de 20 años y está

acreditada por personalidades estadounidenses como Oprah Winfrey, Madonna, Michael Flaty, Naomie Harris, Whoppi Goldberg o Lily Allen, quienes solucionaron problemas físicos, de obesidad, rendimiento y fobia mediante el 'tapping'", según Toledo.

Para este terapeuta la técnica activa de forma natural los mecanismos autocurativos y regeneradores del cuerpo, y "es capaz de reducir o eliminar en unas pocas sesiones muchos problemas emocionales que requerirían ser tratados durante meses con la psicoterapia



Envejecimiento en el trabajo

gran dificultad empresarial que disminuye cuando se cuenta con "Trabajadores Saludables"

5

convencional”.

“Otros problemas requieren un tratamiento más persistente con esta técnica, pero, en cualquier caso, sus resultados tienden a ser permanentes”, asegura este especialista, autor del libro “Tapping para Todos”.

ALIVIO PARA DESÓRDENES DEL CUERPO Y LA MENTE.

Para Toledo, es “una herramienta al alcance de cualquiera que soluciona una gran variedad de problemas, desde ansiedad, depresión y ataques de pánico hasta casos de fibromialgia, disfunciones sexuales, trastornos de la alimentación y adicciones, además de ayudar a alcanzar metas, eliminar creencias limitantes y encontrar empleo”.

Desde el de vista del ‘tapping’ si tenemos una fobia, ansiedad, problemas económicos o mala salud, quiere decir que parte de nuestra energía está desequilibrada y esta técnica solucionaría el problema “equilibrando esa energía, sea lo que sea, una forma bonita de nombrar algo que desconocemos”, señala.

Después de muchos años de usarlo y enseñarlo, todavía hoy Toledo no sabe cómo explicar qué es el ‘tapping’, “pero esto



Puntos de la cara donde se aplican los pequeños golpes con los dedos para aplicar el “tapping”

FOTO: TAPPINGESN

no me impide aprovechar su eficacia, ya que tampoco conozco cómo funciona un móvil y lo uso diariamente”, señala.

Toledo ofrece a Efe, una explicación del funcionamiento del tapping “que no tiene nada que ver con desequilibrios energéticos, acupuntura o placebos y si con la forma en que la Física determina cuando algo es producto del azar o puede considerarse un descubrimiento”.

“En Física se utiliza el término “significancia” para valorar algo de manera tan improbable como para descartar que sea fruto del azar y así poder

anunciar un descubrimiento. Por ejemplo de esa forma se anunció el descubrimiento del Bosón de Higgs o partícula de Higgs”, explica Toledo.

Explica que en un experimento sujeto a condiciones muy aleatorias, como una colisión de partículas de alta energía, como las del Gran Colisionador de Hadrones (LHC) en Ginebra, Suiza, la única forma de distinguir que el pico de energía registrado no fue fruto del azar sino un descubrimiento, fue porque ese pico estaba a más de 5 desviaciones estándar de distancia.

NO SABE COMO, PERO FUNCIONA!

Toledo pone un ejemplo: “si tiras un dado de póker 60 veces lo probable es que 10 veces salga un as, a medida que el resultado de tirar el dado se vaya desviando de este número se aleja de la desviación estándar y si se desvía más de 5 veces puedes estar seguro de que el dado está ‘cargado’”.

“De la misma forma, si tratamos 100 casos de fobias, y 99 se solucionan sin aplicar ninguna técnica psicológica, solo haciendo ‘tapping’, haciendo caso a la Física y a la significancia estaremos ante

un descubrimiento y no ante un suceso casual”, recalca este terapeuta.

Según Toledo, los golpecitos se aplican en puntos que coinciden con algunos principios y finales de meridianos de acupuntura, aunque no tiene nada que ver con la acupuntura, ni la acupuntura puede dar ninguna explicación sobre el funcionamiento del ‘tapping’”.

Consultado por Efe sobre un caso especialmente impactante de curación mediante esta técnica, Toledo describe el caso de un varón de 80 años que acudió a su consulta diagnosticado de Degeneración Macular Húmeda en estado avanzado y a quien solo podían aplicarle medidas para intentar que la enfermedad discurriera más lenta.

“Tras comenzar el tratamiento con ‘tapping’ su enfermedad comenzó a remitir”, recalca.

Aunque esta técnica puede aplicársela uno mismo, conviene que lo haga un terapeuta cuando se tratan adicciones graves y casos como la fibromialgia, que suelen tener que ver con las “ganancias secundarias” o beneficios psicológicos de una enfermedad, como el aumento en la atención y cariño o la supresión de las obligaciones que experimenta el enfermo”, según Toledo.

Para aplicar esta técnica en uno mismo o a otras personas, Toledo recomienda asistir a un curso, lo que permite preguntar, a medida que se va aprendiendo, y tener la experiencia directa de que nos hagan ‘tapping’ y, como complemento, leer un libro para repasar en cualquier momento las dudas que puedan surgir.

EJERCICIOS PRÁCTICOS.

Los trece puntos del ‘tapping’ se localizan en la cara y torso (sobre las cejas, lateral del ojo, debajo del ojo, debajo de la nariz, en la barbilla, en la clavícula y debajo del brazo) y las manos (dedos pulgar, índice, medio y meñique, canto de la mano, parte superior de la mano), según se detallan en las fotografías de los gráficos 1 y 2.

Cuando hay puntos duplicados, como lo de los laterales de los ojos situados a izquierda y derecha del rostro, puede hacerse ‘tapping’ en cualquiera de los lados, y los golpecitos sobre todos los puntos se deben dar firmes pero suaves con las yemas de los dedos índice y medio, golpeando 15-20 veces cada punto.

Una ronda completa de ‘tapping’ consiste en golpear los primeros 12 puntos (en orden del 1 al 12) ‘de ida’, después presionar el punto 13 (dorso de la mano cerca de los dedos meñique y anular) mientras se mueven los ojos y se entona una melodía, y finalmente golpear de nuevo los 12 puntos restantes, “de vuelta” y en el mismo orden que al principio de la ronda.

“Para serenar el ánimo, en casos de estrés basta con hacer unas cuantas rondas de “tapping mudo” que consiste en aplicar esta técnica sin ninguna intención y sin decir ninguna frase”, señala Toledo.

“En el caso del desgano o decaimiento, una forma muy eficaz de trabajar este estado de ánimo es buscar la sensación física que lo acompaña y hacer unas cuantas rondas usando como frase “tengo esta sensación, es decir la de estar decaído”, sugiere este terapeuta”.

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 cardiaco
- Dolor de espalda, hombro, rodillas, articulaciones

CIRUGÍA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA

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

MEDICINA ESTÉTICA

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

CORPORALES

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

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

ASESORÍA, GESTIÓN Y ACREDITACIÓN SANITARIA

Gestionamos su Resolución Sanitaria:

- De instalación y funcionamiento de su Empresa.
- Ampliación o modificación de planta física.
- Construcción e implementación de Áreas o Salas de REAS (Residuos generados en Establecimientos de Atención de Salud).

¡PLANIFICA TU PROYECTO PERFECTO CON NOSOTROS!

+56961254860 - contacto@resygestchile.cl - www.resygestchile.cl



Por: **Marcela Villegas**

Autismo Chile

Por: **José Perich**

Autismo Chile



“Reconocimiento del Autismo en Chile: el primer paso hacia un largo camino”

El Jueves 14 de Abril la Comisión de Cultura aprobó legislar para declarar el 2 de Abril como día nacional de la concienciación del Autismo. La noticia lleno de alegría a muchas familias con miembros dentro del Espectro Autista, obviamente porque ven en esta buena nueva un hecho simbólico que, de cierta forma, vendría a poner fin a la situación de invisibilidad en que se encuentra la condición en estos momentos. Esto funcionó como cierto “placebo”, nos permite pensar que dejaremos atrás la vulneración de derechos humanos de la cual son víctimas las personas con Autismo en este país.

Como padre de un niño dentro del Espectro del Autismo me resulta totalmente comprensible la reacción de felicidad que llegó a cada uno de los hogares de forma inmediata. Frente a la desesperanza de un

futuro incierto, ante la falta de oportunidades educacionales, ante la falta de políticas públicas de protección social, ante una sociedad intolerante a la

diferencia, ante la indiferencia de las autoridades, ante una política educativa excluyente, este hecho llegó como una cucharada de manjar en el

mundo de los sin sabores de la vulneración de derechos y está bien, hay que festejar, es un avance y los avances se celebran.

Una minoría de familias toma el hecho de manera más escéptica y lanza frases inquietantes, como “¿de qué sirve conmemorar un día?”, “¿acaso cambia la realidad de mi hijo si se celebra el 2 de abril?”, “¿qué me importa que se celebre el 2 de abril si la sociedad sigue discriminando a mi hijo o hija?”. También comprendo a estas familias, de cierta forma empatizo bastante con ellas, sin embargo, analicemos las cosas con mayor frialdad y objetividad “en la medida de lo posible” ya que tratándose de seres humanos es difícil ser totalmente objetivo y dejar de lado nuestras emociones, pero hagamos el ejercicio... ¿De qué nos sirve que Chile legisle para declarar el 2 de abril como el día Nacional de la Concienciación del Autismo? ¿Tiene acaso una finalidad práctica o es sólo un saludo a la bandera?

El documento presentado, a parte de definir el Autismo como una condición, reconoce por PRIMERA VEZ que el Estado de Chile NO ha realizado un diagnóstico oportuno y que no ha hecho un catastro de las personas nacidas con la condición, aspecto no menor considerando que hasta este momento no se había formalizado esta situación por parte

del Estado.

Entonces, es un avance? Definitivamente SI.

Este hito nos da una herramienta para demandar una reivindicación de Derechos, para lo cual ya no solo contaremos con los tratados internacionales ratificados por Chile, los que si bien debiesen ser suficientes en la práctica no hemos visto su concreción dentro de la política pública nacional. Ahora contamos con el reconocimiento de la condición por parte del Estado lo que implicará un “hacerse cargo” de los derechos de las personas con Autismo en este país.

El movimiento social Colectivo Autismo Chile junto a la Diputada Maya Fernandez ha ingresado 2 Proyectos de Acuerdo más que deberán discutirse con todos los agentes involucrados, así que el reconocimiento es sólo el primer paso y ahora debemos tener la fuerza para continuar hacia la consolidación de políticas públicas referentes a la detección temprana, el acceso a los apoyos, educación inclusiva y recursos para la adultez y vejez...

Esto es solo el principio, el Estado por fin comienza a despertar. Ley de Autismo 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 Ayukewun

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

Yolanda Ortiz Rojas
 Kinesióloga Especialista en Embarazo y Post Parto

contacto@ayukewun.cl

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

Dr. Alberto Balut Kong
 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)
 FONOS: (51) 2524385
 www.ortodnciamoderna.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.

Centro
 Vive Mejor

CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD
 Expertos ayudándote en el camino para vivir mejor

Cirugía de Obesidad y Metabólica

Cirujano Bariátrico: Dr. Ramón Díaz
 Dr. Alvaro Bustos
 Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma
 Dra. Francisca Rosso

Nutricionistas: Claudia Muñoz, Macarena Opazo, Karla Olivares
 Kinesióloga: Melissa Abdala
 Psicólogo: Francisco Perez

Centro Médico San Bartolomé Raúl Bitrán 1541, La Serena.
 Centro Médico Clínica Elqui Av. El Santo 1475, La Serena.

51 - 2480115 51 - 2563000

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

Descubren un tipo de células madre clave en la regeneración del pulmón

Por: **Mi Espacio**

Av. El Santo 1506
5-2529312 / 968443978

Existe un grupo de células madre que están vinculadas a la regeneración del pulmón después de una lesión en los pulmones y que, como respuesta al daño pulmonar, se expanden y multiplican para regenerar el daño. La acaban de identificar un equipo de científicos del Jackson Laboratory for Genomic Medicine de Farmington (EE.UU.), un hallazgo que

Hasta ahora la aplicabilidad de la medicina regenerativa en el tratamiento de la enfermedad pulmonar ha sido un tema controvertido.

podría ayudar al desarrollo de terapias basadas en células madre para enfermedades pulmonares, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la fibrosis pulmonar, que se han convertido en la principal causa de muerte en el mundo.

Hasta ahora la aplicabilidad de la medicina regenerativa en el tratamiento de la enfermedad pulmonar ha sido un tema controvertido. Sin embargo, se sabe que los pacientes que sobreviven a una pérdida masiva de tejido pulmonar a causa de neumonía o de



un síndrome de dificultad respiratoria aguda, a menudo recuperan su función pulmonar completa al cabo de seis meses.

Los resultados, afirman, profundizan en los mecanismos de la regeneración de pulmón y ponen de relieve posibles estrategias terapéuticas que podrían explotar este proceso.

Terapias

1. Para estas enfermedades, el propósito de la terapia de células madre por el equipo

de medicina regenerativa de MiEspacio Clínico es:

- Detener y revertir el nivel de daño en tejido blando pulmonar, alveolar y bronquial.
- Aumento de Volumen Respiratorio
- Capacidades espirométricas se ven incrementadas
- La respiración mejora con el tiempo.
- Disminuye la hipersecreción mucosa
- Se reduce la instalación de tejido cicatricial disfuncional.
- Mejora trofismo de los

tejidos, lo que lleva a una reducción de la inflamación.

- Aumenta la inmunidad a las infecciones
- Estimular la restauración de su estructura.
- Diferenciación celular en reemplazo de células destruidas
- Regulación paratrófica para recuperar neurotransmisores y moléculas deficientes.
- Inmunomodulación para reducir citotoxicidad de subpoblaciones linfocitarias.

"Usted puede decirle adiós a sus lentes"

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.

9 - 95420986
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

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

■ Balmaceda N° 1115, La Serena - Oficina 408
Edificio Portal Amunátegui - Fono: 2578700

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

Bella Serena
"Su salud es nuestro orgullo"

Tratamientos Reductivos únicos en La Serena.

Cabina de Infrarrojo 1 prueba gratis.

Dirección San Andrés 1501, El Milagro II,
La Serena - Fonos: 51-2290408 y 51-2296814
A la altura del Banco Santander "Cerro Grande"

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

N&S Centro Dental Clínicas La Serena

✓ **ORTODONCIA MODERNA Y ESTÉTICA**
✓ URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.
✓ ESTÉTICA DENTAL
✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
✓ ORTODONCIA
✓ PERIODONCIA
✓ ODONTOPEDIATRIA
✓ CIRUGIA BUCCAL
✓ 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: Enrique Encina
Profesor de Educación Física

Recreamin
Fonos: 051-2488907 / 09
2999212; / www.recreamin.com
e-mail: eencina@recreamin.com

Es imposible que el paso de los años deje al ser humano ajeno a las dificultades y limitaciones que el envejecimiento conlleva, sin embargo, en personas que destinan parte de su tiempo al cuidado de su cuerpo y mente por medio de actividades físicas realizadas con una continuidad mínima de dos veces por semana, este proceso es inmensamente diferente en relación a personas sedentarias.

Yes que, este proceso natural de envejecimiento combinado con factores de riesgo como el sedentarismo o hábitos de vida poco saludables, provocan una pérdida de la capacidad funcional de la persona que afecta también el ámbito laboral; aumentando en el trabajador la probabilidad de enfermedades crónicas no transmisibles, situación que eleva los riesgos a nivel personal y laboral, y que va en desmedro de la productividad de la empresa en la cual la persona trabaja.

En relación a lo anterior, y al hacer una rápida comparación entre las personas que realizan actividad física en forma regular

GRAN DIFICULTAD EMPRESARIAL QUE DISMINUYE CUANDO SE CUENTA CON "TRABAJADORES SALUDABLES"



Envejecimiento en el trabajo

Cada empresa de acuerdo al rubro y al tipo de producción que realiza, requiere que las personas realicen diversas tareas en las que el uso del cuerpo y la mente es fundamental para el crecimiento personal y el éxito empresarial.

versus las sedentarias, podemos advertir que las primeras envejecen con una calidad de vida muy superior a las segundas, lo que obviamente con el paso de los años se refleja en un rendimiento laboral mayor, sobre todo en personas que realizan trabajos en los que su cuerpo es la principal herramienta.

Como ya sabemos el envejecimiento es un proceso natural, pero, ¿qué pasa cuando las personas que laboran en

esas empresas comienzan a envejecer, lamentablemente sin haberse preocupado de llevar este proceso de forma adecuada, y las enfermedades propias del sedentarismo se hacen notar lamentablemente en desmedro de la salud de éstas

y de los procesos de producción de las empresas a las que prestan sus servicios?

Cada empresa de acuerdo al rubro y al tipo de producción que realiza, requiere que las personas realicen diversas tareas en las que el uso del cuerpo y la mente es fundamental para el crecimiento personal y el éxito empresarial, por esto es adecuado que las empresas puedan contar con programas de mejoramiento de la calidad

de vida de sus trabajadores, considerando el tipo de trabajo que sus funcionarios realizan.

Es por lo anteriormente expuesto, que todas las acciones que puedan implementar las empresas en beneficio de la búsqueda de una mejor calidad física y mental para sus trabajadores, tendrá un directo y positivo impacto en ellos y por ende la empresa.

Para esto, las empresas pueden educar entregando conocimientos básicos, e incorporar con entrenamiento, respecto al cuidado de la salud mental, nutrición y ejercicio físico, logrando así atenuar las consecuencias físicas naturales del envejecimiento que repercuten en la salud y el trabajo.

De acuerdo a lo expuesto, podemos concluir que muchas empresas ven como su personal va envejeciendo, lo que lleva a la aparición de variadas enfermedades y limitaciones físicas totalmente evitables, las que derivan en: accidentes laborales, errores de desempeño y ausentismo laboral, entre otros. Estas situaciones son el más claro ejemplo de la gran importancia que existe en la entrega de herramientas necesarias para que las personas puedan entender e incorporar a sus formas de vida, hábitos que les permitan envejecer de la mejor forma posible.

Dra. Jimena Zarama
Médico cirujano-Sub Geriátrica
Medicina regenerativa
Master training in Aesthetic medicine

BioCell

Atención Geriátrica.
Atención medicina general.
Medicina regenerativa Stem Cell - 03.
Cirugías menores, tratamientos médicos, control de peso.
Atención médica, enfermería y kinesiología 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

Q 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.qmedicinachina.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

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Primera clínica La Florida odontológica

DIAGNOSTICO COSTO CERO

Te invitamos a conocernos para que comiences a sonreír. Precios a tu alcance, tenemos todo en un mismo lugar más cómodo para usted.

Radiografías - Obturaciones - Extracciones
Prótesis fijas y removibles - Endodoncia
Ortodoncia - Periodoncia.

Oferta de blanqueamiento a solo \$29.900 con limpieza.

Lunes a Viernes 10:00 a 13:00 hrs. / 15:30 a 20:00
Sábados 10:00 a 13:00

Urgencias al +56 9 56698637

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

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco

MÉDICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
Sociedad Chilena de Cirugía Plástica. Sociedad Chilena de Cirujanos.
Sociedad Chilena de Quemaduras, Acreditado por CONACEM

CIRUGIA ESTÉTICA
- Implante Mamario.
- Reducción y Levantamiento Mamario.
- Ginecomastia.
- Abdominoplastia / Lipoescultura.
- Lifting de brazos y muslos.
- Implante de Pantorrillas.
- Blefaroplastia / Otoplastia/Rinoplastia.
- Implante de Mentón.
- Bolas de Bichat

CIRUGIA RECONSTRUCTIVA
- Quemados y sus secuelas
- Reconstrucción mamaria
- Reconstrucción de defectos faciales, tronco y extremidades
- Cáncer de piel.
- Heridas y Cicatrices

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

CENTRO MEDICO MEGADENT PLUS
Avenida Estadio 1978 Segundo Piso
Martes, Jueves y Viernes 09:00 a 12:30 hrs. - Fono: 51-2-561783

Conozca las bondades del REIKI y disfrute de un momento para usted

> Mejore su autoestima.
> Reduzca el estrés.
> Aumente la claridad mental y la concentración.
> Acelere la habilidad natural de su cuerpo para auto-sanar enfermedades.
> Armonice, energice, estabilice y relájese física, mental, emocional y espiritualmente.

Centro de Terapias Complementarias de Salud
www.terapiasdeluz.cl
Contacto: (51) 2669795 / (+569) 96796975

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

La andropausia se presenta debido a una disminución de los niveles de testosterona en la sangre. Esta hormona es necesaria para que el organismo pueda llevar a cabo diversas funciones fisiológicas, pero en concentraciones bajas puede acelerar el desarrollo de algunos padecimientos. Esta disminución suele registrarse en hombres mayores de 40 años. Salud 180 nos platica los detalles en este interesante artículo cortesía de los Hospitales Ángeles en México.

Aunque todavía no se tienen muchos datos sobre la andropausia (también conocida como climaterio masculino), hoy en día se sabe que este síndrome se caracteriza por:

- 1 Disminución del deseo sexual.
- 2 Mala calidad de las erecciones.
- 3 Cambios emocionales y de carácter.
- 4 Reducción de la actividad intelectual, orientación, masa muscular, vello corporal y densidad de los huesos.
- 5 Fatiga.
- 6 Depresión.
- 7 Aumento de la grasa visceral.

Normalmente estas manifestaciones no se presentan al mismo tiempo, y pueden hacerlo en intensidad variable.

La mayoría de los varones afectados sufren una disminución paulatina de un número importante de funciones fisiológicas y de la actividad, por lo que se requiere mayor cantidad de gasto de energía para alcanzar

Si ya vas para los 40 prepárate para estos cambios



El Dato Prevención

La andropausia es un proceso natural e irreversible. No está sujeto a prevención o cura, pues no se trata ni de una enfermedad ni un defecto; simplemente es una etapa en el transcurso de la vida del hombre. Sin embargo, se pueden evitar los factores que aceleran su aparición acudiendo con regularidad al médico después de los 40 años. Es importante que los hombres con síntomas de andropausia busquen apoyo profesional multidisciplinario, que incluya un soporte psicológico. Hacerse viejo es natural. Sentirse viejo es opcional. O, como dijo Bonnie Prudden, pionera norteamericana del acondicionamiento físico: "No podemos volver el reloj atrás. Pero le podemos volver a dar cuerda".

los mismos resultados que a los 30 años.

Acudir al médico

Algunos pacientes presen-

(formación de glóbulos rojos en la sangre), próstata, sueño, comportamiento y estados emocionales. Sin embargo, sus manifestaciones no son tan severas como en las mujeres cuando atraviesan la menopausia.

Ante la presencia de cualquiera de estos síntomas, los hombres deben visitar al especialista para llevar un control de la deficiencia androgénica en la madurez, ya que algunos de ellos pueden requerir la administración de andrógenos en la cantidad y vía adecuada, además de otros medicamentos en caso de presentar alguna enfermedad.

Los expertos indican que si bien la andropausia es muy lenta y poco agresiva, se requiere mayor información y hacer conciencia en los varones sobre su importancia a fin de disminuir el riesgo de las consecuencias, especialmente las que derivan en enfermedades crónicas.

Las causas

A partir de los 30 años de edad, aproximadamente, los niveles de testosterona comienzan a disminuir en alrededor del 10% por década, lo que puede ser una causa importante de su aparición. Sin embargo, hay otros factores que precipitan el inicio de la etapa del climaterio masculino:

- 1 Hereditarios
- 2 Obesidad
- 3 Estrés físico y psicológico
- 4 Exceso de alcohol y tabaco
- 5 Diabetes Mellitus
- 6 Disfunción tiroidea
- 7 Consumo de drogas

Si bien con la edad prácticamente todo hombre puede tener una disminución en sus niveles de testosterona, no existe manera de predecir quién tendrá síntomas andropáusicos lo suficientemente severos como para buscar ayuda profesional.

Tampoco es predecible determinar a qué edad comenzarán a aparecer los síntomas en una persona, pues pueden ser diferentes en cada hombre y presentarse como:

- 1 Disminución de la libido
- 2 Insomnio o fatiga
- 3 Angustia que puede llevar a la depresión
- 4 Ansiedad, nerviosismo e irritabilidad
- 5 Flacidez del pene
- 6 Disminución de la producción de esperma y testosterona
- 7 Pérdida de masa muscular (alrededor de 10 kilogramos)
- 8 Escalofríos
- 9 Disminución de la capacidad visual y auditiva
- 10 Pérdida y/o encanecimiento del cabello
- 11 Crecimiento de vello

en cejas y fosas nasales
 12 Deterioro óseo
 13 Dolores musculares
 14 Arrugas y resequead en la piel

Diagnóstico

Para realizar un diagnóstico de andropausia se debe sospechar que los indicadores del paciente son causados por los bajos niveles de testosterona. Muchas veces se diagnostica equivocadamente al paciente, debido a que los síntomas referidos son vagos o bien por la actitud asumida por muchos hombres de no aceptar que tienen un problema, mucho menos de tipo hormonal.

En la actualidad existen pruebas de sangre para medir niveles de testosterona, con las cuales se puede concluir si los síntomas presentes realmente se deben al déficit de la hormona.

Calidad de vida

Cada hombre es diferente, por tal motivo cada quien requiere de un tratamiento de forma individual, planeado con el propósito de lograr una mejor calidad de vida. El tratamiento a base de hormonas no siempre es benéfico, por lo que es importante que el tratamiento de la andropausia sea establecido y controlado por un especialista, quien sopesará los riesgos-beneficios en cada paciente.

Por lo general el tratamiento mejorará la calidad de vida del individuo, así como la actitud del mismo, la agilidad física y recuperación de la masa muscular (disminuida a causa de la baja hormonal). Incluso, tendrá un mayor apetito y respuesta sexual.

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
 CLÍNICA 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 Infante Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez
 Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

Fonasa - Particulares

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

CLÍNICA DENTAL

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

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

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

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