

¿Ataque de asma? Sepa cómo reaccionar

➔ Tos, ahogo, opresión y pitidos en el pecho son algunos de los síntomas que se producen durante un ataque de asma. Cuando estas molestias empeoran, hay que actuar de manera inmediata y, para ello, es necesario valorar la gravedad de la crisis y saber qué se debe hacer y qué fármacos tomar.



10 ejercicios que más calorías queman

Muchas personas piensan en el ejercicio como un arma en su batalla para bajar de peso y buscan alternativas que les permitan optimizar tanto los tiempos como su esfuerzo.

3

Por: Purificación León
Efe

El asma es una enfermedad del aparato respiratorio en la que los bronquios se inflaman y se obstruyen al paso del aire, lo que da lugar a síntomas como tos, pitos, presión en el pecho, falta de aire o sensación de ahogo.

“Los síntomas asmáticos recurrentes son causa frecuente de insomnio, cansancio diurno, disminución de la actividad y absentismo escolar y laboral”, señala la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta entidad subraya también que el asma tiene una baja tasa de letalidad

en comparación con otras enfermedades crónicas.

La Iniciativa Global para el Asma (GINA) indica que siempre suele haber cierto grado de inflamación, incluso cuando no se experimentan síntomas. No obstante, recalca que si el asma no está controlada, se repetirán los ataques de síntomas asmáticos.

CRISIS, DIFERENTES INTENSIDADES.

Estos ataques o crisis “son empeoramientos del asma que requieren modificaciones del tratamiento”, explica Eva Martínez Moragón, coordinadora del Área de Asma de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

Durante una crisis “los bron-

quios están más inflamados y se obstruyen al paso del aire. El paciente nota tos, ahogo, opresión en el pecho y sibilancias o pitidos. La intensidad de las crisis es variable, pues pueden ser desde leves a muy graves, que comprometen la vida del paciente”, describe.

Asimismo, la neumóloga precisa que las crisis pueden ser de instauración rápida (en menos de tres horas) o de instauración lenta (en días).

“Las crisis de instauración lenta son las más frecuentes, pues representan el 80% de los casos, y suelen deberse a infecciones respiratorias o a un mal control de la inflamación porque el tratamiento no se cumple de forma adecuada. El paciente tiene

mucha inflamación bronquial y la respuesta al tratamiento es lenta”, apunta.

Por su parte, las crisis de instauración rápida “se deben a alérgenos inhalados o alimentarios, o bien a algunos fármacos a los que el paciente puede ser intolerante, como la aspirina y sus derivados. El mecanismo fundamental es la broncoconstricción y, aunque la gravedad inicial es mayor, la respuesta al tratamiento suele ser favorable y rápida”, afirma.

La doctora Martínez Moragón destaca que en una crisis leve las molestias son poco intensas y pueden aparecer con las actividades de la vida diaria, pero no impiden que la persona afectada

las pueda llevar a cabo.

En estos casos “el paciente debe tomar la medicación de alivio que tenga prescrita, que habitualmente consiste en un broncodilatador de acción corta inhalado como el salbutamol. Además, debe aumentar su medicación de control durante unos días e incrementar la dosis de su inhalador habitual de mantenimiento que contiene corticoides inhalados, siguiendo el plan de autotratamiento que le haya prescrito su médico”, detalla.

Un plan de autotratamiento o de ataque es un plan elaborado por el neumólogo que sirve para que el paciente sepa qué tiene que hacer cuando el asma comienza a causarle molestias.

Desde SEPAR recalcan que un enfermo de asma debe saber en cada momento en qué fase de la enfermedad se encuentra y cómo actuar ante cada cambio. Para ello, esta entidad considera necesario elaborar un plan de este tipo con el médico.

CRISIS GRAVES.

En casos de crisis moderadas o graves las molestias son más importantes e impiden que el paciente desempeñe sus actividades o incluso pueden aparecer en reposo. Si la crisis es muy grave “los labios se ponen



Un niño es atendido en el Hospital Nacional de Niños de Costa Rica debido a un ataque de asma.

FOTO EFE

azules y el nivel de conciencia disminuye”, expresa.

Ante esta situación, la neumóloga subraya que el paciente “debe tomar su broncodilatador de alivio y seguir su plan de autotratamiento (en muchas ocasiones tomando un corticoide oral). Pero si la respuesta no es buena o no se dispone de un plan de autotratamiento, hay que acudir de inmediato a un servicio de urgencias”.

Para saber si una crisis de asma es grave, la especialista manifiesta que hay que fijarse en varios detalles, sobre todo si se trata de un niño.

Así, hay que observar “si hace muchos esfuerzos para respirar y si se le hunde el pecho o se le marcan las costillas. También hay que ver si cambia el color de los labios y si se afecta el nivel

de conciencia”, puntualiza.

Del mismo modo, la doctora detalla que en el centro sanitario se valora la gravedad de la crisis midiendo la función pulmonar. También se miden la saturación de oxígeno y las constantes vitales del paciente.

En este sentido, Martínez Moragón recalca que quien presencie cómo alguien sufre una crisis de asma puede prestar ayuda “haciendo que esa persona tome su medicación y trasladándola a un servicio de urgencias si es necesario”.

No obstante, lo deseable es no llegar a ese punto y para ello el autocontrol del asma es clave.

“Consiste en que el paciente asmático pueda controlar su enfermedad por sí mismo. Se trata de un aprendizaje de la

enfermedad, acompañado y asesorado por su médico, que permite adquirir los conocimientos, habilidades y actitudes que le harán partícipe activo del control de su asma”, manifiestan los especialistas de SEPAR.

Asimismo, la OMS afirma que “aunque no se puede curar, el asma se puede controlar con un tratamiento adecuado, gracias al cual los pacientes pueden disfrutar de una buena calidad de vida”.

ASMA Y ALERGIA.

En palabras de la doctora Martínez Moragón, “lo que se pretende es que el paciente no tenga ninguna agudización de su asma, que no presente síntomas diarios y que su función pulmonar sea normal.

Estas son las condiciones para considerar que el asma está bajo control”.

La neumóloga destaca también que existen tratamientos disponibles para conseguir este control de la enfermedad en la mayoría de los pacientes.

Por el contrario, “se habla de asma grave mal controlada cuando hay una hospitalización o dos al año, o más exacerbaciones que requieran ser tratadas con un ciclo de corticoides orales”, aclara.

Para prevenir los ataques de asma, puesto que la mayoría de ellos son subagudos, la neumóloga subraya que la mejor medida es “tomar de forma regular la medicación controladora del asma, no fumar y evitar los irritantes ambientales, tanto en casa como en el trabajo. Además, hay que acudir al médico con regularidad para que éste evalúe la gravedad del asma y establezca el tratamiento más adecuado”.

“Es conveniente que todos los pacientes tengan planes de autotratamiento y que se les indique cómo deben actuar en caso de empeoramiento de sus síntomas”, añade.

Además, la especialista explica que, dentro del diagnóstico del asma, se realiza una evaluación completa de la alergia para determinar si el paciente está

sensibilizado a algún alérgeno respiratorio como polen, polvo, etc.

También se evalúan los posibles desencadenantes como las infecciones respiratorias y los irritantes, por ejemplo, el humo del tabaco, el ejercicio, algunos medicamentos, alimentos y sustancias que puede haber en el lugar de trabajo, así como otros contaminantes ambientales.

No obstante, hay que tener en cuenta que asma y alergia son conceptos diferentes. “La alergia es una respuesta excesiva del organismo ante una sustancia llamada alérgeno. Los alérgenos desempeñan un papel importante para desencadenar asma en algunos pacientes pero no en todos. De hecho, hay personas con asma que no tienen alergia”, detalla la doctora Martínez Moragón.

“Una vez identificados los desencadenantes de las crisis de asma de cada paciente, ya sean alérgenos o irritantes, se le indican medidas concretas para que intente evitarlos”, apunta.

La neumóloga señala que, como medidas generales de prevención, hay que “cuidarse, mantenerse activos, hacer ejercicio físico, no fumar y tomar los tratamientos controladores del asma recomendados”.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral



"50% descuento en rehabilitación con implantes"



Promoción de Implantes a \$399.000*

Sólo 20 cupos. Implante Oseointegrado más corona porcelana y laboratorio



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

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

*Pago único y al contado al momento de iniciar tratamiento

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



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

MEDICINA REGENERATIVA CÉLULAS MADRES

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

CIRUGÍA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA

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



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

CLÍNICA DENTAL



www.avclinicadental.cl

Rehabilitación oral - Prótesis fija y móvil - Implantología



VUELVE A SONREÍR

Implante y corona
\$580.000

22 14 017

Red compra transbank

Huanhualí 495 - La Serena

Por: Dra Aliza

Muchas personas piensan en el ejercicio como un arma en su batalla para bajar de peso y buscan alternativas que les permitan optimizar tanto los tiempos como su esfuerzo.



Los 10 de los ejercicios que más calorías queman

1 Correr. Quema alrededor 450 calorías (en base a 1.6 km / 1 milla en ocho minutos). En ejecución también da un entrenamiento cardiorespiratorio fantástico, brinda fuerza en las piernas y la resistencia se aprovechen al máximo, pero algunos de los beneficios se acumulan a la parte superior del cuerpo.

2 Escalar en roca. Quema cerca de 371 calorías porque su actividad se basa en ráfagas de energía que permiten al cuerpo más fuerza, resistencia y flexibilidad.

3 Natación. Quema alrededor de 360 calorías. Proporciona un excelente entrenamiento del cuerpo en general. La mejor manera de entrenamiento se basa en

intervalos: nadar dos largos, recuperar el aliento y luego repetir.

4 Ciclismo. Quema entre 300 y 400 calorías dependiendo de la intensidad. Es un gran ejercicio cardiovascular, da fuerza y tonifica a piernas, abdomen y brazos. Muy recomendable dado que la bicicleta es la que soporta el peso y no el mismo cuerpo.

5 Box. Quema alrededor de 325 calorías mediante una rutina de entrenamiento (con mismo esfuerzo que durante un round). Brinda una enorme capacidad cardiorespiratoria y resistencia muscular.

6 Basquetbol (baloncesto). La acción continua de este deporte permite quemar

alrededor de 288 calorías en ese lapso. Se desarrolla la flexibilidad, resistencia y capacidad cardiorespiratoria.

7 Remo. Se queman cerca de 280 calorías. Se gasta la energía extra a la vez que se acumula resistencia y fuerza muscular en bíceps, muslos y hombros. La clave para el remo es en la técnica: la coordinación de las piernas, espalda y brazos para trabajar como uno solo. Kayak y canoa queman alrededor de 170 calorías en media hora.

8 Tenis. Se queman entre 250 y 300 calorías a la vez que se desarrolla la capacidad cardiorespiratoria por que exige velocidad, agilidad, fuerza y rápida reacción.

9 Patinaje. Se queman cerca de 252 calorías y patinar (cobre todo en hielo) tiene la ventaja ejercitarse sin tensionar las articulaciones. Fortalece los muslos, pantorrillas, isquiotibiales y glúteos. Las vueltas permiten reforzar y tonificar los abdominales. Extendiendo los brazos, ayuda a equilibrar y también trabaja el deltoides, bíceps y tríceps.

10 Bailar. Se llegan a quemar entre 180 y 200 calorías dependiendo del ritmo. El más agitado, como el swing, da una sesión de ejercicios aeróbicos de intensidad moderada. Se desarrolla la flexibilidad, fuerza y resistencia.

Antes de practicar cualquiera de estas actividades, de preferencia consulta a tu médico para asegurarte de que su práctica no conlleva ningún riesgo a tu salud. Asimismo, calienta bien, estírate, usa calzado adecuado y mantén un ritmo moderado para evitar lesiones.

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

Magister en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.
 Acreditada como Especialista en Psicoterapia por el Colegio de Psicólogos de Chile.

Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.
 Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación
 Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).
 Talleres a Empresas

Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325

Talleres de Ayukewun

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

Yolanda Ortiz Rojas
 Kinesióloga Especialista en Embarazo y Post Parto

contacto@ayukewun.cl

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

Dr. Alberto Balut Kong
 Otorrinolaringólogo y Cirujía 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 (Huanhuai / Larrain Alcalde)
 FONOS : (51) 2524385
 www.ortodonciamoderna.cl

Lo más nuevo en tecnología

CLOD
 Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1000 pacientes operados nos acreditan, 6 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

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

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

¿Aumentan las estatinas el riesgo de desarrollar diabetes?

Por: Dra Aliza

El colesterol es una sustancia grasa que el cuerpo produce naturalmente y que cumple varias funciones vitales, como crear las paredes que rodean a las células. El colesterol no se disuelve en la sangre, tiene que ser transportado en la sangre por lipoproteínas. Hay dos tipos principales de lipoproteínas: las lipoproteína de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés), que se conoce como el colesterol "malo", y las lipoproteínas de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés), al que llamamos colesterol "bueno". El nivel se puede determinar con un examen de sangre.

Cuando los niveles del colesterol total están altos, y especialmente el colesterol

Las estatinas son unos de los medicamentos que más se usan para tratar el colesterol alto, pero su consumo se ha vinculado con un leve aumento en las posibilidades de desarrollar diabetes. Un estudio detectó que algunas estatinas pueden aumentar esto más que otras. Sin embargo, los beneficios de las estatinas siguen siendo mayores que sus riesgos.

de baja densidad (el LDL), aumenta el riesgo de desarrollar una condición que se conoce como aterosclerosis, que es la acumulación de grasa (lo que se llama placa) en las paredes internas de las arterias, que puede hacer que estas se estrechen o se bloqueen y que disminuyan o

detengan el flujo de sangre a los órganos vitales, en especial el corazón (enfermedad coronaria, que puede causar un ataque cardíaco) y al cerebro (lo que puede producir un accidente cerebrovascular, derrame cerebral o apoplejía).

Para mantener los niveles del colesterol a raya, además de



llevar una dieta baja en grasas saturadas y en grasas trans acompañada de ejercicios, el médico podría indicarte que tomes alguna medicina. Entre las más conocidas se encuentran las denominadas estatinas, cuya función principal es reducir el colesterol malo (LDL). Entre ellas, por ejemplo, se encuentran la atorvastatina (Lipitor), la fluvastatina (Lescol), la lovastatina (Mevacor), la pravastatina (Pravachol), la rosuvastatina (Crestor) y la simvastatina (Zocor).

Sin embargo, estas medicinas que son tan efectivas para reducir el colesterol han

mostrado algunos efectos no deseados. En particular, su uso ha sido vinculado con un mayor riesgo de desarrollar diabetes, tanto que la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ordenó que se pusiera una etiqueta con la advertencia en el envase.

Una investigación publicada en la revista especializada BMJ corrobora esta hipótesis. Según este hallazgo ciertas estatinas podrían aumentar las probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2; el riesgo fue mayor entre los pacientes que tomaban atorvastati-

na (Lipitor), rosuvastatina (Crestor) y simvastatina (Zocor).

De todos modos, los investigadores aclaran que éste no es motivo para que las personas dejen de tomar estatinas. Es más aún, los expertos de distintas organizaciones y de varios países coinciden en que las ventajas de tomar estos medicamentos siguen siendo mayores que los riesgos.

Incluso, los especialistas de la FDA advierten que "el valor de las estatinas en la prevención de la enfermedad cardíaca está claramente establecido", pero lo que indican los datos que surgen de este tipo de investigaciones es que "puede ser necesario evaluar los niveles del azúcar en la sangre, luego de comenzar un tratamiento con estatinas".

¿Tienes colesterol alto y te han recetado estatinas? Antes de tirar las píldoras a la basura, recuerda que los beneficios de estas medicinas siguen siendo mayores que sus riesgos. Pero con esta información, si tienes dudas acerca de la estatina que tomas, consulta con tu médico para que te asesore de acuerdo a tu caso en particular.

"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 1015, La Serena - Of. 318 - Piso 3
Edif. Alexander Fleming - Fono: 51-2-578700
■ Henríquez 404, Coquimbo, Piso 2, Of. 3
Fono: 2-316683



CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

CENTROLASER
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: UCN

Con el propósito de destacar las proezas heroicas del Combate Naval de Iquique y Punta Gruesa, el Almirante José Toribio Merino creó, en 1974, el mes del mar. De ahí en adelante, y con el pasar de los años, se ha ido generando conciencia sobre la importancia de nuestras costas para el desarrollo del país, no sólo por soberanía sino también por las grandes riquezas en recursos que entrega.

Pescados, mariscos y algas son algunos de los productos que podemos obtener del mar y que poseen grandes bondades nutricionales al cumplir un rol fundamental dentro de la salud de la población ya que son una buena fuente de proteínas de alta biodisponibilidad, vitaminas, minerales, además de poseer ácidos grasos saludables como el omega 3.

Sin embargo, a pesar de la extensión del mar en nuestro país y de la disponibilidad, aún existe un bajo consumo de pescado per cápita, llegando en el año 2015 al consumo de 7 kilogramos de consumo anual en comparación con países como Perú y España, que llegan a 22 y 30 kilogramos



¿Por qué no todos los meses del año son del mar?

Una dieta balanceada debería incluir, a lo menos, el consumo de dos piezas de pescados a la semana.

respectivamente.

Bajo ese contexto, la nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte, María Elena Escudero,

explicó la población debería consumir dos porciones de pescado a la semana ya que se ha comprobado disminuyen el riesgo de padecer enferme-

dades cardiacas y problemas de obesidad.

“Es de gran importancia que las mujeres que se encuentran embarazadas, o en periodo de lactancia, se alimenten con estos productos, ya que al consumir como mínimo 150mg de ácidos grasos omega 3 y DHA, los que se encuentran contenidos en 3 porciones de

150gr de pescado a la semana, asegurarían el óptimo desarrollo neuronal y cerebral de sus hijos”, señaló la especialista.

Además, aseguró que “los contenidos de estos ácidos grasos esenciales se encuentran concentrados en aquellos pescados como jurel, atún, salmón, tilapia y carpa, como también en algunos moluscos”.

LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN

Para la académica UCN, María Elena Escudero, es sumamente importante conocer los métodos de cocción de pescados y moluscos pues influyen directamente en las propiedades nutricionales que poseen.

“Al someterlos a altas temperaturas, como en las frituras, llegarías a destruir el omega 3 contenido. Una buena manera de conservar estas propiedades es cocinándolos al vapor, al horno, a la parrilla, preparaciones como el cebiche (cocido), o en aquellas cocciones disolvente como son los caldillos, sopas, carbonadas o consomé”, recomendó.

La académica agrega que “existen innumerables maneras de consumir productos del mar y cada vez se encuentran con mayor disponibilidad, cercanía y de bajo costo para la población, como las caletas, mercados y también lugares de venta de productos congelados”.

“La idea es acercarnos más al consumo habitual y no sólo recordar que se encuentran disponibles en semana santa o en el mes del mar, ya que tenemos la oportunidad de degustar alimentos que, además de ser deliciosos, nos brindan mayor bienestar”, finalizó.

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 kinesioterapia en domicilio.
Nutricionista.
Psicología Clínica.
Medicina estética.
Control de enfermería y curaciones avanzadas.

GLOBAL STEM CELLS GROUP

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

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

En Otoño Aproveche Promoción 2 x 1

(51) 2669795
950132262

www.terapiasdeluz.cl

LABORATORIO CLINICO
DRA. GLORIA CANOVAS

Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos
Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas
Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres
Sala de Toma de Muestras

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL
Edo. de la Barra 260, Fono 2 225236 - Fax 225263.
DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2 211496
www.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Por: Dra Aliza

Tanto puede afectar el estrés al cuerpo que hasta es posible que lo sientas en los dientes. ¿Cómo puede ser? Pues trata de hacer memoria. ¿Alguna vez te has encontrado apretando un objeto con la mano con mucha fuerza, o moviendo un pie o una pierna a gran velocidad? Imagina qué pasaría si estuvieras repitiendo esa misma acción continuamente, todo el tiempo, durante mucho tiempo.

Con seguridad tus músculos y huesos te comenzarán a doler y a desgastarse más de lo normal. Lo mismo ocurre en tu boca cuando tienes bruxismo, una condición que se caracteriza por apretar con fuerza los dientes o rechinarlos de un lado al otro sin que te des cuenta. Se trata de una condición vinculada al estrés (en los adultos, ya que en los niños suele estar relacionado con el crecimiento y desaparece antes de cambiar a sus dientes definitivos).

Muchas personas aprietan y rechinan sus dientes de vez en cuando, y eso no necesariamente les causa un problema para la salud. Pero cuando esto se hace constantemente y no se combate, con el tiempo puede provocar síntomas como:

Dolores de cabeza.

Sensibilidad en los dientes a las cosas frías, calientes o dulces.

Dolor y desgaste de los dientes, que a largo plazo pueden perder el esmalte, picarse (desarrollar caries), quebrarse y aflojarse. ¡En

¿Estrés hasta los dientes? Lo que debes saber sobre el bruxismo...



Las enfermedades asociadas al estrés llegan hasta los dientes. ¿Has escuchado hablar del bruxismo? Aquí te contamos qué es y cómo combatir esta condición que, entre otras cosas, puede provocar dolores de cabeza, insomnio y problemas en la articulación de la mandíbula.

algunos casos, hasta puedes perderlos!

Desgaste de las encías

Dolor e inflamación de la mandíbula al presionar demasiado sus músculos y tejidos. Con el tiempo pueden derivar

en problemas de la articulación temporomandibular (ATM), es decir, problemas para abrir adecuadamente la mandíbula, ya sea para comer o simplemente para hablar o bostezar.

Dolor en la cara y/o en los

El Dato ▶ Prevención

Aprende a relajar los músculos de la cara y la mandíbula durante todo el día.

No muerdas lapiceros, lápices ni nada que no sea comida. Tampoco comas chicle o goma de mascar todo el tiempo.

Limita el consumo de alcohol, tabaco y cafeína, ya que estas sustancias pueden ayudar a que el bruxismo empeore.

Evita comer alimentos duros como nueces, dulces o filete.

Bebe suficiente agua y duerme bien (de 7 a 9 horas por noche).

Trata de reducir el estrés. Cualquier estrategia que te ayude será útil, ya sea leer, hacer ejercicio, escuchar música o practicar yoga o técnicas de respiración.

Si tienes dolor, puedes colocarte frío o calor local (durante 10 o 15 minutos) para aliviar los músculos adoloridos.

Si las molestias no se detienen o tienes dudas sobre este tema, no dejes de consultar con un especialista que pueda indicarte el tratamiento más apropiado para ti.

Y ahora que tienes esta información, no dejes que el estrés afecte tus dientes.

oídos (esto último, debido en parte a que las estructuras de la ATM están muy cerca del conducto auditivo externo). Insomnio y/o depresión.

¿Cómo puedes saber si tienes bruxismo?

Toma nota de las siguientes claves para detectar si tienes esta condición:

Pregúntate si tienes dificultad para abrir tu boca al

despertar o si escuchas un sonido de "clic" al abrir tu boca por primera vez en la mañana. Si es así, puede ser bruxismo.

Piensa si sientes dolor de dientes, de mandíbula, de cabeza o de oído con frecuencia, especialmente en las mañanas al despertarte. De ser así, es posible que estés haciendo presión durante la noche sin darte cuenta.

Si has notado o alguien te

ha dicho que tus dientes tienen signos de desgaste, es posible que los estés rechinando sin darte cuenta.

Si sientes que tienes los oídos tapados o escuchas un zumbido en uno o ambos oídos, puede que no sea un problema de audición sino una secuela de que estás apretando los dientes por la noche.

Para confirmar, pregúntale a tu pareja si haces ruido con los dientes por la noche.

Además, recuerda que la mejor forma de darte cuenta si estás apretando o rechinando los dientes en los momentos menos esperados es tratar de estar consciente de que lo estás haciendo: por ejemplo, cuando estás escribiendo frente a la computadora, conduciendo tu auto o caminando. Ahora bien, supongamos que después de poner en práctica estas sugerencias has descubierto que posiblemente tienes bruxismo...

¿Qué puedes hacer para aliviarlo?

Antes que nada, no te desesperes ni aumentes tu tensión debido a esto, ya que existen distintos tratamientos para tratarlo.

En general, el odontólogo (dentista) te indicará que uses una placa o guarda mientras duermes. Las hay de distintos tipos y, en general, se mandan a hacer a la medida exacta de tu boca. También podría recomendarte que hagas algunos ejercicios y terapia física. Asimismo, otras prácticas que pueden ayudarte a reducir o controlar el bruxismo. (Ver dato).

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 Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

Fonasa - Particulares

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

CLÍNICA DENTAL

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

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

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

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