

DOMINGO 15 DE MAYO DE 2016



RECOMENDACIONES DE EXPERTOS

Los consejos que debe seguir para enfrentar el invierno



Psoriasis Síntomas, causas y Soluciones

Las lesiones psoriásicas son biológicamente distintas de la clásica piel seca, también conocida como xerosis, y se clasifican como eritroescamosas, lo que significa la participación tanto de los vasos sanguíneos como de las capas cutáneas ...

7

➔ Lavarse las manos o no auto medicarse con antibióticos son algunas de las recomendaciones. Vacunarse contra la influenza y evitar el contacto con menores enfermos es crucial en el caso de los niños.

Por:
Servicio de Salud
Coquimbo

Bien es sabido que a medida que se va acercando el invierno, las patologías respiratorias comienzan a aumentar. Es en esta época cuando la población se encuentra más expuesta a diversos virus y enfermedades, como la bronquitis aguda, la neumonía o el resfrío, que pese a ser constantemente subestimado, constituye una

de las principales causas de ausentismo escolar y laboral en el país.

Es por eso, que la prevención resulta fundamental para poder evitarlas. El doctor Ricardo Sepúlveda, médico broncopulmonar de la Universidad de Chile e impulsor del Programa de Enfermedades Respiratorias del Adulto (ERA), llegó a la Región de Coquimbo para capacitar a diversos profesionales de la Red Pública de Salud en este tipo de patologías. En

la instancia, aprovechó la oportunidad para entregar las siguientes recomendaciones para enfrentar estas estaciones sin enfermarse.

Lavarse las manos, Sepúlveda indica que las enfermedades respiratorias pueden evitarse con una acción tan básica y simple como esta. "Se ha demostrado que el mayor difusor de los

virus son las manos. Por lo tanto las personas deberían lavárselas minuciosamente muy a menudo. No necesitan alcohol gel, sino lavarlas bien cuando tosen, al llegar a la casa, al cocinar y después de ir al baño”, señala el especialista broncopulmonar.

No visitar a personas enfermas también disminuiría el riesgo de enfermarse, sobre todo si quienes se encuentran con alguna enfermedad son niños o niñas, ya que los adultos eliminan los virus por lo menos 20 veces menos que los pequeños. Por lo tanto, existe mayor probabilidad de que ellos enfermen a quienes son mayores. Enseñar a los menores a lavarse las manos, taparse la boca al toser o toser en el antebrazo también resulta importante.

No sobreexponerse a riesgos inhalantes, como el humo del cigarrillo, cocinas a leña o contaminantes ambientales.

No auto medicarse con antibióticos estando en presencia de resfriados o gripes típicas del invierno es otro de los consejos que entrega Sepúlveda, debido a que no es necesario en estos casos y también para evitar la resistencia a los fármacos. “El 95% de estos cuadros son virales y se pasan con paracetamol, reposo y bastante líquido. No



Vacunarse contra la influenza, es el primer consejo que da el kinesiólogo, su efecto no es inmediato, es segura, no enferma y no causa ningún tipo de efecto secundario no manejable”.

FOTO CEDIDA



Ricardo Sepúlveda, médico broncopulmonar de la Universidad de Chile.



Edward Navarro, kinesiólogo del Subdepartamento de Atención Primaria del Servicio de Salud Coquimbo,

se necesita gastar en medicamentos o ir al consultorio, uno debe ir al consultorio sólo si después de 3 días, la fiebre sube, si aparecen síntomas que no estaban presentes al inicio o si hay un cambio de hábito inusual”, indica.

Cuidados en niños y niñas

En este periodo del año las prácticas preventivas entre los infantes también resultan cruciales, sobre todo en aquellos menores de 5 años, que constituyen el grupo de

más riesgo. Por ello, Edward Navarro, kinesiólogo del Subdepartamento de Atención Primaria del Servicio de Salud Coquimbo, también nos entregó recomendaciones para evitar enfermedades en los más pequeños del hogar.

Vacunarse contra la influenza, es el primer consejo que da el kinesiólogo. “Actualmente estamos en campaña contra la influenza, los niños se pueden vacunar en todos los CESFAM, consultorios y hospitales de baja complejidad de la región, como los de Vicuña, Andacollo, Salamanca, Los Vilos y Combarbalá. Su efecto no

es inmediato, es segura, no enferma y no causa ningún tipo de efecto secundario no manejable”, sostuvo el kinesiólogo.

Cuidados por parte de la madre, como no fumar, el humo del cigarro aumenta las posibilidades de que los niños se enfermen.

Evitar que jueguen con niños enfermos, es en esta instancia donde se produce contacto directo con otros menores, que puede provocar el contagio de enfermedades.


Además de prevenir, Navarro señala que es importante estar atento a las señales de emergencia que pueden indicar la presencia de alguna enfermedad respiratoria, como fiebre, dificultad para respirar, malestar general, decaimiento, falta de apetito, hundimiento de las costillas o amoratamiento de los labios. Ante estos síntomas, lo recomendable es llevar inmediatamente a su hijo a su servicio de emergencia más cercano, como SAPU o consultorio.

Una vez enfermos, el especialista también indica que es aconsejable no enviar a los niños al jardín infantil y tener precauciones en el hogar como mantener buena ventilación, evitar que se agiten jugando, tenerlos bien hidratados y hacerlos dormir semi sentados para que puedan expulsar fácilmente la congestión.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

LOS VALLES
Centro Médico y Odontológico

"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.

MIESPACIO
ARMONIA & BELLEZA

GLOBALSTEM CELLSGROUP REGENESTEM

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

Capacitación sobre enfermedades respiratorias

Decenas de médicos, enfermeras y kinesiólogos de la Región de Coquimbo asistieron a la Jornada de Actualización de Diagnóstico y Manejo de Enfermedades Respiratorias en Niños y Adultos, realizada por la Dirección del Servicio de Salud Coquimbo y que buscó capacitar a los profesionales en temáticas de salud respiratoria.

“Las ciencias médicas son móviles, por eso constantemente nos estamos actualizando. El objetivo es enfrentar la epidemia de enfermedades respiratorias que se da de enero a diciembre y también enfrentar el pick de ellas, que se da entre junio y septiembre. La idea es que seamos más expertos, resolutivos y manejemos mejor a los pacientes”, agregó Edward Navarro.

Esta actividad fue encabezada por el Dr. Sepúlveda y dictada también por la Dra. Rebeca Paiva, pediatra subespecialista en neumología, y la enfermera de la Subsecretaría de Salud Pública, Patricia Contreras. La jornada nació ante la necesidad de actualizar al personal sobre el diagnóstico y manejo de estas enfermedades, para así enfrentar de mejor manera la campaña de invierno.

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Por: UCN



María Hortencia Alarcón, nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte, María Hortencia Alarcón.

La hipertensión arterial (HTA) es un grave problema de salud pública a nivel mundial, también es conocida como presión arterial alta o elevada, trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una presión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Según la Organización Mundial de la Salud, la hipertensión arterial es la causa prevenible más importante de enfermedades cardiovasculares y de accidentes vasculares del mundo.

Actualmente la visión de la HTA en niños ha variado y diferentes estudios señalan que este padecimiento, en un adulto, tiene su origen durante la infancia, existiendo una tendencia clara en la permanencia de los niveles de presión alta en el tiempo. “Aquellos niños con valores de presión arterial elevados tendrán en la adolescencia, o en la edad adulta, más probabilidades de ser hipertensos a diferencia de los niños con valores de presión arterial más bajos”, explicó



Rol de la familia: Hipertensión arterial en la infancia

Durante los últimos años se ha descubierto que la HTA en adultos tendría su origen durante la infancia y adolescencia, por lo que es necesario cambiar hábitos, rutinas y realizar controles de presión a edades más tempranas.

la nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte, María Hortencia Alarcón.

La profesional advirtió que mientras más alta es la pre-

sión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos como el cerebro y los riñones. “Desde los tres años de edad en adelante, todos los niños

y niñas, independiente de su estado nutricional, deben contar con un chequeo de presión arterial en forma anual”, recomendó.

Infarto del miocardio, accidente cerebrovascular, fallo cardíaco congestivo, enfermedad vascular periférica, insuficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo son algunas de las enfermedades que se podrían evitar si se lograra la detección temprana de la hipertensión.

En ese sentido, María Hortencia Alarcón advierte

que “la HTA es letal y cursa con mayor frecuencia de manera asintomática, por ello, se le conoce como el “asesino silencioso”, aunque puede presentar manifestaciones como cefalea, visión borrosa, enrojecimiento de cara y orejas, y dolor precordial, entre otras”.

Ante este panorama, la medición de la presión arterial sería fundamental ya que ayudaría al diagnóstico y tratamiento temprano de niños y adolescentes hipertensos asintomáticos, antes que se produzcan complicaciones o repercusión en los órganos diana.

“La presión arterial elevada es un signo de alerta importante que indica que son necesarios cambios urgentes y significativos en el modo de vida para reducir la discapacidad y mortalidad por esta causa, de allí la importancia

Clave factores de riesgo

- Ambos padres sean hipertensos
- Antecedentes familiares de HTA
- Resistencia a la insulina
- Obesidad
- Consumo excesivo de sal y sodio

de su prevención, detección temprana y control para mejorar las expectativas y calidad de vida de las comunidades”, sostuvo la académica UCN.

PREVENIR ES CLAVE.

Para evitar la presencia de la HTA infantil es fundamental la prevención, por ello se recomienda realizar controles de presión arterial a niños y jóvenes, así como llevarlos a cada chequeo de manera oportuna.

“Es necesario evitar la obesidad y el sobrepeso comprando alimentos sanos, bajos en sal y sodio; reduciendo la ingesta de sal a menos de 5 g al día; evitando definitivamente el consumo de snacks salados (papas fritas, doritos, ramitas, cheetos, comidas “chatarra” y alimentos procesados ricos en sal, entre otros) y realizando actividad física. Si se combate por diferentes frentes, es posible evitar la HTA, al igual que sus consecuencias”, señaló María Hortencia Alarcón.

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

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

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

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
Nutricionistas: Claudia Muñoz, Dr. Alvaro Bustos, Macarena Opazo, Karla Olivares
Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma
Kinesióloga: Melissa Abdala
Dra. Francisca Rosso
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

Promoción
Plasma Rico en Plaquetas + Hidratación Facial \$190.000
(Precio real: \$300.000)

Consulte otras Promociones en este Mes dedicado a Las Madres. Válido hasta el 31/05/16

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

Por: Purificación Leon
Efe Reportajes

“Aproximadamente un 30% de las muertes por cáncer son debidas a cinco factores de riesgo conductuales y dietéticos: índice de masa corporal elevado, ingesta reducida de frutas y verduras, falta de actividad física, consumo de tabaco y consumo de alcohol”, destaca la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En cambio, comer de manera sana y equilibrada ayuda a disminuir el riesgo de contraer la enfermedad de nuestros días. Este es uno de los planteamientos que expone Gemma Morales en el libro “Plan anticáncer. Consejos nutricionales para prevenir y convivir con la enfermedad”.

En él, la especialista en nutrición oncológica explica qué debemos comer para llevar un estilo de vida saludable y brinda información, recetas y consejos, tanto para aquellas personas que ya han superado la enfermedad, como para quienes están luchando contra ella en este momento.

—¿Qué medidas relativas a la alimentación pueden ayudar a prevenir la enfermedad?.

—Que nuestra alimentación sea variada, muy colorida con diferentes vegetales y frutas, aliñada con aceite de oliva y limón y, como dice una canción de Rosana, “a fuego lento”.

Otros consejos serían: consumir dos raciones de hortalizas o verduras al día y procurar que una de ellas sea cruda; tomar dos o tres piezas de



FOTO CEDIDA POR EL INSTITUTO IMEO INSTITUTO MÉDICO EUROPEO DE LA OBESIDAD.

Que nuestra alimentación sea variada, muy colorida con diferentes vegetales y frutas, aliñada con aceite de oliva y limón y, como dice una canción de Rosana, “a fuego lento”. Otros consejos serían: consumir dos raciones de hortalizas o verduras al día y procurar que una de ellas sea cruda; tomar dos o tres piezas de fruta diarias.

Consejos nutricionales contra el cáncer

Buena parte de las causas de cáncer tienen que ver con factores ambientales y con el estilo de vida, donde la alimentación tiene una importancia muy destacada. La nutricionista Gemma Morales ofrece consejos para prevenir esta enfermedad y ayudar a combatirla.

fruta diarias, comer legumbres dos o tres veces a la semana y consumir menos carne. De hecho, hay que evitar comer embutidos a diario. También es necesario rebajar el consumo de bollería. ¡Mejor pan con chocolate negro!.

—En el libro menciona varios alimentos como el té verde, el brócoli, el tomate, la cúrcuma, las uvas o la granada, a los que denomina “superalimentos”.

¿Qué características tienen esos “superalimentos”?

— Hablamos coloquialmente de superalimentos cuando nos referimos a alimentos con varias propiedades destacables para la salud. Pero no tiene sentido tomar superalimentos dentro de una dieta poco equilibrada. No vale comer cada día panceta frita y acompañarla de un té verde. Es decir, los superalimentos

tienen que encajar dentro de una alimentación coherente y equilibrada porque, al final, es el conjunto y la sinergia de los alimentos lo que nos proporciona un efecto positivo.

ALIMENTOS RECOMENDABLES Y PROHIBIDOS.

— Si bien hay alimentos espe-

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 BUCAL
- ✓ RADIOLOGÍA DENTAL
- ✓ ENDODONCIA

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

Odontología Avanzada Sonríe

UNA SOLUCIÓN AVANZADA A SU SONRISA
Profesionales, tecnología y atención personalizada

Servicios:

- Diseño de sonrisas.
- Extracciones dentales sin dolor.
- Tratamiento de conducto.
- Implantes de titanio y coronas cerámicas.
- Tapaduras.
- Placas fijas y removibles.
- Frenillos metálicos e invisibles.

ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR

COQUIMBO: Aldunate 1459, oficina 10.
Fono: 51-2549136 51-2324323

LA SERENA: Amunátegui 1115, oficina 305.
Portal Amunátegui. Fono: 51-2350720

www.odontologiaavanzadasonrie.cl
odavanzadas@gmail.com



Fotografía facilitada por la investigadora María Ángel García Chaves, recientemente premiada por la Real Academia Nacional de Farmacia, quien lidera un proyecto que estudia la denominada proteína quinasa que permitiría conocer, con carácter previo a la quimioterapia, la eficacia de este tratamiento frente al cáncer.

“Una alimentación adecuada puede mejorar la calidad de vida, puede contribuir a mejorar el efecto del tratamiento y mejorar la recuperación del enfermo oncológico”.

asegura Morales, autora del libro “Plan anticáncer”.

cialmente recomendables, ¿también hay alimentos prohibidos, que no tendrían que consumirse nunca?.

– Nunca no es la palabra, porque hasta los alimentos no recomendables, ingeridos ocasionalmente, no desencadenarán ninguna enfermedad, en situaciones normales.

Pero si hablamos de los alimentos que no se recomienda consumir de manera habitual, me referiré a las grasas “trans” (cremas de queso, bollería, margarinas...), a los fritos y a los alimentos con alta carga glucémica,

como el pan blanco tipo “baguette”, los caramelos, los zumos de frutas envasados o los refrescos, entre otros.

– ¿Es habitual ingerir sustancias carcinógenas en la dieta? En caso afirmativo, ¿qué podemos hacer para evitarlo?.

– Es habitual y normal. En principio, nuestro organismo está preparado para deshacerse de ellas. El problema viene cuando hay demasiadas sustancias cancerígenas a neutralizar y nuestro estilo de vida y/o nuestra genética no nos acompaña.

Para disminuir la entrada

de carcinógenos tendríamos que evitar tomar a menudo carnes y pescados ahumados, hechos al carbón o fritos; disminuir la ingesta de carnes rojas y sustituirlas por legumbres.

– ¿Y si comemos carnes rojas...?.

– Entonces deberíamos adobarlas con limón, romero, ajo o vino tinto de calidad. También hay que evitar las grasas “trans”, los fritos, los alimentos cocinados a altas temperaturas y los azúcares de rápida absorción como bollería, harinas blancas, zumos de frutas envasados o refrescos.

– ¿Sobre el tabaco y el alcohol?.

– El alcohol hay que consumirlo con moderación y optar mejor por cerveza o por un vino tinto de calidad. También es necesario dejar el tabaco, algo que cuesta mucho, pero hay que recordar que el humo del tabaco es el responsable de aproximadamente el 22% de las muertes anuales por cáncer.

– ¿Algún otro consejo?.

– También es importante lavar bien frutas y verduras, si el bolsillo nos lo permite, elegir las ecológicas, en las que se han usado químicos menos peligrosos. Además, tenemos que desechar los alimentos enmohecidos, pues pueden contener aflatoxinas, toxinas generadas por hongos, que son resistentes a la cocción y que pueden desencadenar un cáncer de hígado. Las aflatoxinas se encuentran principalmente en cereales y frutos secos.

– ¿Cómo influye la manera de cocinar los alimentos

en el riesgo de desarrollar cáncer? ¿Qué métodos de cocción son los más saludables?.

– Las altas temperaturas provocan modificaciones no deseables en los alimentos. Un ejemplo son las acrilamidas, que se forman cuando se someten, sobre todo alimentos ricos en almidón, a altas temperaturas como ocurre al hornearlos o freírlos. Estas moléculas, las acrilamidas, pueden ser un factor de riesgo. Los alimentos que llevan más acrilamidas son las patatas fritas, las galletas, la corteza tostada del pan... Los métodos de cocción más saludables son el vapor, el hervido y los guisos a fuego lento.

– ¿Qué nos puede decir de los factores de riesgo?.

– Entre ellos ocupa un papel verdaderamente importante el alcohol, pues se le atribuye el 4% de los cánceres y el riesgo aumenta según la cantidad consumida. Si hablamos concretamente del cáncer de boca y orofarínge, el alcohol es “el culpable” en un 22% de los casos. Según la OMS, el consumo de alcohol es un factor de riesgo para diferentes tipos de cáncer como los de boca, farínge, laringe, esófago, hígado, colon y recto y mama.

– ¿Entonces no debe consumirse nunca?.

– No es eso. Se puede consumir de manera moderada, es decir, una copa al día con la comida y preferentemente de vino tinto de calidad. Pero si alguien no bebe alcohol, no se le debe recomendar que lo haga. Es mejor que tome uvas o mosto.

Algunos consejos para enfermos

-- ¿Por qué algunos enfermos de cáncer pierden mucho peso? ¿Qué tipo de alimentación es el más recomendable en estos casos?.

-- La propia evolución del tumor, sobre todo si está localizado en el tracto digestivo, provoca sensación de saciedad por obstrucción del sistema digestivo. La enfermedad también genera sustancias que pueden provocar pocas ganas de comer. Además, el propio cáncer produce pérdida de peso, pues hay una reducción de la síntesis de proteínas en el músculo y, a la vez, un aumento de la utilización de proteínas, grasas e hidratos de carbono. En general, hay mayor gasto de nutrientes. Además, tratamientos como la quimioterapia, la radioterapia o la cirugía intervienen en las ganas de comer y en la malnutrición, ya que pueden provocar alteraciones del gusto, náuseas, diarreas, llagas en la boca, malabsorción de nutrientes, etc.

Cada tipo de cáncer y cada persona es diferente, por eso recomiendo visitar a un nutricionista para saber cómo nutrirse lo mejor posible. Pero, a grandes rasgos, hay que consumir alimentos bajos en hidratos de carbono de alta carga glucémica, alimentos ricos en proteínas y también grasas buenas.

-- Un efecto secundario habitual de los tratamientos son las náuseas y los vómitos, ¿qué se puede hacer para prevenirlos y controlarlos?.

-- Para prevenirlos recomiendo, entre otras cosas, no comer al menos dos o tres horas antes y dos horas después del tratamiento. Como explico en el libro, el jengibre puede ayudar en los vómitos y náuseas ocasionados por la quimioterapia, ya que disminuye las arcadas y las contracciones gástricas.

-- ¿Por qué se recomienda no tomar pomelo a quienes están en tratamiento con quimioterapia?.

-- El pomelo inactiva unas enzimas que son necesarias para la metabolización de muchos de los medicamentos, lo que puede hacer aumentar su toxicidad y disminuir la efectividad del fármaco, como puede pasar con el tamoxifeno.

-- ¿Le daría algún otro consejo, en lo referente a la alimentación, a las personas que conviven con este mal?.

-- A menudo a las unidades de quimioterapia, para amenizar el tiempo, crear ambiente de grupo, animarse y recomponer un proceso tan traumático, los propios pacientes o sus familiares traen chocolate, bombones o pasteles para compartir con sus compañeros de quimio.

Estamos acostumbrados a premiarnos con la alimentación, algo que es un error. Tenemos el concepto de que cuando algo va mal, podemos darnos un capricho. Es entendible, pero debemos pensar que en esos momentos, dichos alimentos no ayudan para nada a la dura terapia que están recibiendo las personas que hacen quimio y radio.

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

Activación de la Glándula Pineal
Método Cyclopea de Fresia Castro

“Despierta al creador que hay en ti y CREA tu propio UNIVERSO”

Sábado 21 de Mayo de 14:00 a 20:00 hrs
Domingo 22 de Mayo de 9:00 a 15:00 hrs

Más Información www.terapiasdeluz.cl
contacto@terapiasdeluz.cl
+56 9 81968978 - 51 2669795

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco

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

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

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

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl

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

LABORATORIO CLINICO
DRA. GLORIA CANOVAS

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

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

Domicilios - Urgencias

Por: Centro Laser
Huanhuai 735 La Serena
51 222 3962

Sudoración excesiva ¿es su caso?

La sudoración es una función normal del cuerpo. Pero cuando la sudoración es excesiva y no puede ser controlada es una anomalía que se denomina hiperhidrosis.

Se debe distinguir de la sudoración excesiva que ocurre cuando hace calor o en el curso de la actividad física, como la práctica de deportes; su función es enfriar el cuerpo eliminando una mezcla de 1% sal y 99% agua a través de los poros. El sudor es salado y no tiene olor, pero si se suma presencia de bacterias, adquiere mal olor. Otra condición que estimula la sudoración es el stress.

Se habla de hiperhidrosis cuando la sudoración es considerablemente llamativa, mínimo un episodio de sudoración excesiva por semana y cuando hay antecedentes de hiperhidrosis en la familia. Cuando la sudoración excesiva afecta a ciertas partes del cuerpo, como manos, pies, axilas o partes de la cara, recibe el nombre de hiperhidrosis primaria (idiopática) o focal. La Hiperhidrosis axilar es la más frecuente de las localizaciones de la enfermedad (2,8% de la población). También puede ser secundario a trastornos hormonales (como el embarazo o la menopausia) y afecciones como ansiedad, abuso de sustancias y alcohol, enfermedad cardíaca, diabetes, insuficiencia respiratoria, obesidad, gota, hipertiroidismo, Parkinson.

La Hiperhidrosis axilar es la más frecuente de las localizaciones de la enfermedad (2,8% de la población). También puede ser secundario a trastornos hormonales (como el embarazo o la menopausia) y afecciones como ansiedad, abuso de sustancias y alcohol, enfermedad cardíaca, diabetes, insuficiencia respiratoria, obesidad, gota, hipertiroidismo, Parkinson.

Para las personas que la padecen puede tener implican-

cias y efectos psicológicos graves, como sensaciones de depresión y ansiedad causadas por la angustia social.

Generalmente se duchan y cambian de ropa varias veces

al día, cubren su cuerpo para ocultar zonas húmedas, evitan dar la mano y hacer deportes, bailar, jugar, etc.

Existen varios tipos de tratamiento, siendo el más

simple desodorantes especiales con sales de Aluminio efectivo para casos simples. La Iontoforesis es un método que introduce iones en la piel a través de una corriente eléctrica y actúa sobre las glándulas sudoríparas "desconectándolas" temporalmente, se requiere varias sesiones que duran unos 30 minutos; el efecto es temporal. También se utiliza medicamentos anticolinérgicos pero tienen efectos colaterales peligrosos o incómodos. La toxina botulínica dura no más de 4 meses, requiriendo varios sitios de punción y su costo es alto;

bloquea temporalmente el estímulo nervioso a la glándula sudorípara.

Los tratamientos definitivos son la cirugía y laser. Los procedimientos quirúrgicos son la simpatectomía torácica y curetaje axilar; son invasivos que requieren uso de un pabellón quirúrgico, anestesia y costo elevado. Por último está el Laser que elimina, destruye las glándulas sudoríparas; es un procedimiento con anestesia local, ambulatorio, con reintegro laboral inmediato; se requiere cuatro a cinco sesiones.

La experiencia de Centro Laser para la hiperhidrosis se tiene con toxina botulínica y laser ProFractional de Sciton.

Además de someterse a los tratamientos mencionados, se recomienda aplicar algunos hábitos de vida como evitar los condimentos, café y alcohol, la exposición al sol y las ropas de fibras sintéticas.

El Dato

Remedios naturales

Receta N° 1

Ingredientes
1 litro de agua
4 bolsitas de té verde (o su equivalente en gramos)
Cómo prepararlo
Hierva todo durante 15 minutos y deja entibiar. Lava los pies, las manos o las axilas con este líquido. Sus ácidos actuarán como astringentes.

Receta N° 2

Ingredientes
1 litro de agua
2 cucharadas de salvia
Cómo prepararlo
Pon a hervir el agua con la salvia y, cuando entre en ebullición, deja 3 minutos. Retira del fuego, deja reposar hasta que se entibie, cuele y echa en la tina o bañera con agua tibia.

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
FONO: 2 212076

Psoriasis Síntomas, causas y Soluciones

Por: Clínica MiEspacio
051-2529312 / +56 9 68443978

La psoriasis es una enfermedad cutánea inflamatoria crónica corriente, que tiende a cursar con un ciclo de remisiones y exacerbaciones. El tipo de psoriasis de aparición más frecuente presenta "placas" claramente delimitadas, que pueden ser de color rosa o gris con piel escamosa de tipo plateado subyacente. Estas placas pueden causar también localizada. Aunque los síntomas pueden aparecer de entrada en cualquier edad, es más probable que aparezcan en las etapas iniciales de la edad adulta, o en la vida tardía alrededor de los 50 a 60 años de edad.

PSORIASIS: SIGNOS Y SÍNTOMAS

Las lesiones psoriásicas son biológicamente distintas de la clásica piel seca, también conocida como xerosis, y se clasifican como eritroescamosas, lo que significa la participación tanto de los vasos sanguíneos como de las capas cutáneas epidérmicas más profundas. Las deficiencias de la regeneración celular son la causa de las llamadas placas. Estas deficiencias se



Las lesiones psoriásicas son biológicamente distintas de la clásica piel seca, también conocida como xerosis, y se clasifican como eritroescamosas, lo que significa la participación tanto de los vasos sanguíneos como de las capas cutáneas epidérmicas más profundas.



deben a múltiples factores:

La psoriasis es una enfermedad cutánea crónica que se caracteriza por "placas" delimitadas, de color rosa o gris.

- Reacciones inflamatorias en la dermis más profunda y en la capa superior de la epidermis
- Tasa elevada de renovación de los queratinocitos (el tipo celular predominante de la epidermis)
- Ciclo de crecimiento acortado de la célula cutánea
- Alteración del proceso de descamación (descamación se refiere al proceso natural por el cual se desprende la capa más externa de la piel).

En CLINICA MIESPACIO podrás encontrar tratamientos con ozonoterapia para psoriasis. Los Protocolos están basados en la Declaración de Madrid sobre la Ozonoterapia (ISCO3, 2º Ed. 2015)

El Dato

¿Qué es la psoriasis?

La psoriasis es una enfermedad de la piel que causa descamación e inflamación (dolor, hinchazón, calentamiento y coloración). Regularmente las células de la piel crecen desde las capas más profundas y suben lentamente a la superficie, reemplazando constantemente a las células muertas de la superficie. Este proceso se llama renovación celular, y tarda aproximadamente un mes. Con la psoriasis, la renovación celular ocurre en sólo unos pocos días, lo que provoca que las células nuevas suban demasiado rápido y se acumulen en la superficie.

En la mayoría de los casos la psoriasis causa parches o placas de piel gruesa, enrojecida y con escamas plateadas. Estas placas pueden producir picor o dolor. A menudo se encuentran en los codos, las rodillas, otras partes de las piernas, el cuero cabelludo, la parte baja de la espalda, la cara, las palmas de las manos y las plantas de los pies. También pueden aparecer en otras partes tales como las uñas de las manos y los pies, los genitales y la parte interior de la boca.

¿A quién le da psoriasis?

A cualquier persona le puede dar psoriasis, pero ocurre más frecuentemente en los adultos. En algunos casos, las personas con psoriasis tienen antecedentes familiares. Ciertos genes parecen estar vinculados a esta enfermedad. La psoriasis aparece con igual frecuencia en hombres y mujeres.

¿Cuál es la causa de la psoriasis?

La psoriasis comienza en el sistema inmunitario, principalmente con un tipo de células blancas presentes en la sangre llamadas linfocitos T. Los linfocitos T ayudan a proteger el cuerpo contra infecciones y enfermedades. En la psoriasis, los linfocitos T se activan indebidamente, causando la activación de otras respuestas inmunitarias. Esto produce hinchazón y el rápido reemplazo celular en la piel. Las personas que tienen psoriasis pueden notar que a veces la piel mejora y otras veces empeora. Los factores que pueden causar el empeoramiento de la piel con psoriasis incluyen:

- Infecciones
- Estrés o tensión psicológica
- Cambios en el clima que resecan la piel
- Ciertos medicamentos.

"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

Dr. Franco Barberis Castex

Psiquiatra de Niños y Adolescentes
Mg. Neuropsicología Infantil y del Desarrollo
Especialista en Estimulación Cerebral No Invasiva
Autismo-TDAH-Obesidad-Depresión-Ansiedad-TOC-Lenguaje y Aprendizaje

Av. Gabriel González Videla, La Serena.
Fijo: 56-51-2494528. Celulares: 56-9-90991646 - 56-9-98865438
MasVida - Cruz Blanca - Colmena - Particulares.
www.psiquiatria.com/psiquiatras/infantojuvenil
E-mail: dr.psq.francoberberis@gmail.com

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.

GLOBALSTEM CELLSGROUP 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.qimedicinachina.cl

Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA

Médico Cirujano
Medicina General y de familia
Salud Ocupacional

Enfermedades Agudas y Crónicas
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming
Fono: (51) 2224117 - 9 57036505 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena



Por: Lorena Figueroa C.
Vocera regional
Autismo Chile



A En febrero del presente año fuimos invitados por el Instituto Nacional del Deporte a participar del programa "Senderismo", en esa oportunidad, actividad desarrollada exclusivamente para niños, niñas y jóvenes con autismo y sus familias en la localidad de Punta de Teatinos. Las autoridades regionales que nos acompañaron dialogaron con nosotros, las familias de personas con autismo y escucharon testimonios de la importancia de contar con oportunidades similares a la realizada, que nazcan desde las mismas organizaciones gubernamentales. Y fue así que luego de un par de reuniones se generaron 2 talleres gratuitos, "seguridad en el agua" y "escalada". Estos talleres son realizados de manera gratuita en el Cendyr de La Serena, todas las semanas.

Nuestro trabajo como movimiento ciudadano Autismo Coquimbo se basa en apoyar públicamente y con actividades de difusión, la propuesta de Autismo Chile: una ley de protección integral para las personas

Políticas Regionales Inclusivas ¿es posible?

con espectro del autismo. Mientras esto suceda, nos esforzamos en desarrollar un trabajo en conjunto con las autoridades locales, pues entendemos que parte de nuestra responsabilidad ciudadana y nuestro derecho es dialogar con quienes nos dirigen y para ello, no necesitamos un rut que nos avale (o personalidad jurídica).

La invitación es clara, nuestras autoridades pueden realizar gestiones exitosas en beneficio directo de aquellos que históricamente han sido vulnerados y rechazados en la sociedad, se requiere voluntad y confianza en el trabajo de los movimientos ciudadanos, sin demonizar este actuar, entendiendo que las grandes transformaciones han nacido del poder que radica en ellos (o nosotros).

Nunca Más Solos!



"Quiero ver a mis pacientes con una nueva vida, no con una nueva dentadura"

IMPLANTOLOGIA

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

51 2214017
Huanhuallí # 495 • La Serena

Red compra

Universidad de Chile, Especialidad en Implantología Bucomaxilofacial

Talleres de

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

Ayukewun

Yolanda Ortiz Rojas
Kinesióloga
Especialista en Embarazo y Post Parto

contacto@ayukewun.cl

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

Dr. Alberto Balut Kong

Otorrinolarigólogo y Cirugía Plástica Nasal. Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

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

RG
RESYGEST

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