



Consejos para
realizar actividad
física en otoño

6

elDía

DOMINGO 29 DE MAYO DE 2016

Usar chupete podría causar alteraciones

➔ Estudios han comprobado que estos hábitos por tiempo prolongado son un factor de riesgo para la adquisición del lenguaje hablado. Investigaciones chilenas han mostrado que estos comportamientos determinan tres veces más probabilidades de desarrollar un trastorno del habla.

Los rayos UV
son igual de
dañosos en invierno

Suele pensarse que mientras más oscuro es el lente, más protege. Pero la realidad es que la protección UV no tiene relación alguna con esta creencia.

4

Por:

Boris Pavlov

Fonoaudiólogo dedicado a la Motricidad Orofacial y Comunicación Infanto-Juvenil. Presidente de OPEFE-Chile (Organismo Profesional del Estudio de las Funciones Estomatognáticas). Investigador asociado Universidad San Sebastián. Fonoaudiólogo Clínico en Centro de Atención Integral CREAR.

Hans Moreno

Psicólogo Clínico Conductista. Máster en Neurociencias (c). Director Clínico de Centro de Atención Integral CREAR. Psicólogo Clínico en atención primaria en salud.

Estudios han comprobado que estos hábitos por tiempo prolongado son un factor de riesgo para la adquisición del lenguaje hablado. Investigaciones chilenas han mostrado que estos comportamientos determinan tres veces más probabilidades de desarrollar un trastorno del habla.

Para que un niño logre adquirir los sonidos del habla que le permitirán tener un repertorio suficiente para comunicarse

de forma verbal, requiere de que las estructuras musculoesqueléticas de su boca estén indemnes en su morfología para asegurar su correcta función. Pues la pronunciación se apoya en estructuras como la lengua y los dientes.

En ese sentido los dientes actúan como un importante sostén donde alteraciones morfológicas en estos afectan directamente las funciones como lo son

la pronunciación. En este contexto, hábitos orales de succión prolongada como succión dactilar (chuparse el dedo), usar chupete o mamadera, pueden ser responsables de alteraciones a nivel maxilo-mandibular que resultan en un importante problema a medida que el lenguaje del niño se desarrolla.

¿TODOS LOS NIÑOS
QUE USEN CHUPETE O

SE CHUPEN EL DEDO
TENDRÁN PROBLEMAS
DE HABLA?

Muchos conoceremos casos cercanos de personas que tuvieron estos hábitos de manera prolongada y no tuvieron ningún problema, incluso, su dentadura puede hasta verse muy normativa,

pero esa no es la realidad de todos.

La alteración del habla en su desarrollo estará dada por las alteraciones anatómicas de los huesos de la boca por estos hábitos, y estas alteraciones anatómicas estarán dadas por factores como: tiempo de duración del hábito, frecuencia del

hábito e intensidad del hábito.

Es así como entendemos que a menor edad, mayor es el riesgo de sufrir alteraciones anatómicas, y por ende, alteraciones del habla. Igualmente, la frecuencia es decisiva ya que el daño no será igual en un niño que se chupe el dedo 2 horas diarias en comparación a uno que lo haga 8 horas. También la intensidad de la succión determina la magnitud del daño, nos es lo mismo un niño que sólo pone su dedo entre los dientes a otro que succiona con fuerza.

Por otra parte, existe un principio de individualidad, donde existen organismos más propensos que otros a generar este tipo de alteraciones. Algunos son muy resistentes, mientras otros no necesitan tanto para verse alterados.

¿POR QUÉ ALGUNOS NIÑOS MANTIENEN ESTAS CONDUCTAS INNERENTES DE LOS BEBÉS?

La succión puede ser altamente tranquilizadora para algunos niños, y tiene relación con el reflejo de succión y el vínculo de su uso en el amamantamiento, por lo que succionar les entrega un efecto seguridad y bienestar por evocación emocional. Un niño



La succión puede ser altamente tranquilizadora para algunos niños, y tiene relación con el reflejo de succión y el vínculo de su uso en el amamantamiento, por lo que succionar les entrega un efecto seguridad y bienestar

Es posible fijar metas y recompensas para dejar de utilizarlo. Considerando que el chupete y la succión del dedo son actos que calman la ansiedad del niño, ayúdele a superar e identificar las situaciones que lo pongan nervioso y finalmente considerar que es un proceso gradual y que el fracaso es parte de ello.

con alta dependencia a hábitos como la succión de chupete o dedo, es un posible niño con implicancias emocionales. La dependencia a estos objetos habla de una necesidad poderosa de sentimiento de seguridad y confort que no logran sin estas ayudas externas.

En ocasiones podemos ver niños de 6-9 años que llegan a casa buscando su chupete, o se succionan el dedo cuando nadie los está viendo. Ellos

saben que no es una conducta propia para su edad, y pueden aparecer sentimientos de culpa.

Portanto, la presencia de estos hábitos en edades avanzadas de la infancia puede ser indicador de un grado de dependencia hacia la madre o falta de estimulación socio-emocional.

¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA ELIMINAR ESTOS HÁBITOS?

El mejor momento de abandonar el uso de chupete es el brote de la primera pieza dental, esto porque es la señal misma de que el crecimiento dental comienza, y la interposición de dedos u objetos puede resultar en un obstáculo que puede llegar a modificar de manera determinante los moldes óseos de maxilar u mandíbula, lo que significa que el problema no se soluciona cuando se cambian los "dientes de leche", porque los definitivos pueden volver a crecer de manera anómala.

Por tanto, el chupete como "consolador" de bebés debe retirarse alrededor de los 6 meses (edad en que aparece el primer diente). La mamadera puede ser utilizada hasta que el niño sea capaz de sentarse solo y sosteniendo la cabeza, pues entonces ya es capaz de

beber líquidos de manera segura con ayuda de un adulto en pequeños vasos con o sin boquilla (esperemos que sin boquilla). La succión de dedo deberíamos evitarla siempre, aunque nos parezca tierno ver a nuestros niños haciéndolo.

¿CÓMO PUEDO HACER QUE MI HIJO ABANDONE ESOS HÁBITOS DE MANERA PRUDENTE?

En primer lugar hay que tener en cuenta que ni los castigos ni las medidas que lo expongan a una humillación van a ser efectivas en el proceso, es mejor la negociación con ellos y explicarles en un lenguaje simple, inclusive con el juego las consecuencias del uso prolongado del chupete o chuparse el dedo.

Es efectivo distraerlo con alguna actividad llamativa y estimulante cuando el niño este chupándose el dedo o juegue con su chupete.

Es posible fijar metas y recompensas para dejar de utilizarlo. Considerando que el chupete y la succión del dedo son actos que calman la ansiedad del niño, ayúdele a superar e identificar las situaciones que lo pongan nervioso y finalmente considerar que es un proceso gradual y que el fracaso es parte de ello.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
 Cirujano Dentista U. de Chile
 Implantología Oral
Huanhualí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
 Fono: 051- 2529852

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

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
- Ginecomastía, 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**

TRAYECTORIA Y PRESTIGIO AL ALCANCE DE TODOS
IMPLANTE Y CORONA DE PORCELANA
\$490.000*
IMPLANTOLOGIA
 *Implante \$245.000 - Corona \$245.000
 SIN LETRA CHICA NI COBROS EXTRA
 Cupos limitados, sólo por mayo y junio

51 2214017
Huanhualí # 495 - La Serena

Por: Nutri Report

Ley del etiquetado

Hoy en día ya se pueden ver alimentos en el mercado que en su envase tienen unos octágonos negros con el descriptor "ALTO EN". Esto es por la "Ley Súper 8" que es la nueva forma de etiquetar los alimentos que entra en vigencia a partir del lunes 27 de junio de 2016. Esta Ley corresponde a la número 20.606, impulsada por el Ministerio de Salud (Subsecretaría de Salud Pública), órgano encargado de regular y develar por el cumplimiento de esta nueva normativa, que trata sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad.

Los objetivos principales son informar a la población sobre los alimentos perjudiciales para la salud, proteger a los niños y niñas de nuestro país, educar a la población para que puedan hacer una compra más informada y prohibir la comercialización de alimentos altos en calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio en establecimientos educativos. Considerando que Chile es uno de los países de la OCDE con mayor consumo de estos elementos, altos índices de sobrepeso y enfermedades relacionadas, preocupando de manera especial la obesidad infantil.

Para esto el nuevo etiquetado consiste en poner un octágono negro en la cara frontal del producto si sobrepasa los límites establecidos para 100 gr o 100 ml de alimento. Con esta implementación se espera que la población chilena pueda reconocer los productos no saludables o poco saludables.



El nuevo etiquetado consiste en poner un octágono negro en la cara frontal del producto si sobrepasa los límites establecidos para 100 gr o 100 ml de alimento. Con esta implementación se espera que la población chilena pueda reconocer los productos no saludables o poco saludables.

Los límites máximos para 100 gr son: 275 kcal, 10 gr de azúcar total, 4 gr de grasas saturadas y 400 mg de sodio. Y los límites máximos para 100 ml son: 70 kcal, 5 gr de azúcar total, 3 gr de grasas saturadas y 100 mg de sodio. Si un producto sobrepasa estos límites se catalogará como "ALTO EN" y deberá presentar tantos octágonos negros en su envase como límites máximos supere.

Además de esto, la Ley considera que pequeñas y medianas empresas dispondrán de 36 meses a partir de junio del año 2015 para implementar el nuevo etiquetado en sus alimentos. Otro punto importante es que si el producto lleva al menos un descriptor "ALTO EN", ya sea de pequeñas a grandes empresas, deben tener un mensaje positivo en relación a la vida saludable.

Alimentos altos en calorías, grasas saturadas, azúcar y/o sodio tendrán prohibición de ser expendidos, comercializados, promocionados y publicitados

dentro de los establecimientos educativos (parvulario, básica y media). Como complemento a esto se prohíbe su publicidad y la entrega de regalos como incentivo para la venta de alimentos destinado a los menores de 14 años. La publicidad sólo se podrá hacer en horario nocturno.

Para una alimentación adecuada es de vital importancia saber qué es lo que estamos comiendo y para eso debemos interpretar de manera correcta los etiquetados. Esta Ley ayudará a la población a elegir de mejor forma los alimentos que deseen consumir, ya que es más interactiva que leer el etiquetado de la parte posterior de los alimentos, que no es muy clara si no hay una educación previa de este.

Cabe destacar que además de ver si tiene o no octágonos el envase y cuántos de estos tiene, se debe leer el listado de ingredientes del producto. Estos están escritos en orden

de mayor a menor cantidad lo que deja aún más claro de qué está hecho el alimento.

La educación en torno a la vida saludable es un tema que hoy en día convoca a todos los profesionales de la salud y más aún a los nutricionistas que desempeñan un rol muy importante en esto.

Por esta razón se creó Nutri Report, una página de la red social Facebook (www.facebook.com/nutrireportchile) donde se publica información en relación a diferentes temas ya sea educación en general de vida saludable, desmitificar mitos comunes que la mayoría de las personas creen y que no son así y temas de deporte, el cual es un factor muy relevante ante la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, hipertensión y hipercolesterolemia, entre otras. También se hace publicación de recetas saludables y variadas con un aporte nutritivo alto.

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCIÓN!

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

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

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

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.

AHORA ESTAREMOS OPERANDO EN CLÍNICA ELQUI

- > Manga gástricas
- > Bypass Gástrico
- > Plicatura Gástrica
- > Cirugías de la DIABETES

www.clod.cl

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
Miembro del Depto. de Cirugía
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile

Solicitar hora:
9 96221086
9 42790558

Centó
Vive Mejor

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

Cirugía de Obesidad Diabetes

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINARIO
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**
Psicólogos: **Francisco Perez - Daniela Reyes**

Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
☎ 051 - 2563000
centonutricion@gmail.com

Por: Rodenstock

Muchas personas suelen creer que durante los días nublados o en invierno no es necesario utilizar bloqueador solar, situación similar a lo que ocurre con los anteojos de sol. Sin embargo, a pesar de no ser perceptible para nosotros, los rayos UV están igualmente presentes y pueden ser aún más dañinos en esta época del año. Por esto, hay que tener en cuenta que la radiación ultravioleta no sólo puede tener consecuencias nefastas en nuestra piel, sino también en los ojos, pudiendo causar incluso ceguera.

Sobre este punto, el profesional óptico de Rodenstock José Pablo Pérez, explica que los efectos más nocivos de la radiación ultravioleta se producen en la retina de los ojos. Pese a que este órgano tiene barreras naturales para filtrar la luz, estas no son suficientes para protegerse de los altos niveles de radiación.

“Es muy importante usar lentes que tengan filtro UV comprados en lugares confiables, porque el problema de los productos que se venden en la calle es que muchas veces no cuentan con barrera de protección, produciendo daños aún más graves. Uno de ellos puede ser la dilatación de la pupila, lo que provoca una exposición mayor de los ojos a los rayos de sol”, comenta el especialista de la firma alemana fabricante de anteojos de sol y lentes ópticos.

Por otra parte, la OMS señala que el 20% de los casos de ceguera por cataratas se produce

Los rayos UV son igual de dañinos en invierno

Suele pensarse que mientras más oscuro es el lente, más protege. Pero la realidad es que la protección UV no tiene relación alguna con esta creencia. En este sentido, existen anteojos de lectura que tienen protección UV y son transparentes, y otros de sol que pueden ser muy oscuros y no tenerla.



a causa de la exposición al sol, para lo cual la única solución es usar un antejo adecuado. “Durante los meses de invierno los cuidados deben ser incluso mayores, dado que poco nos preocupamos y la exposición prolongada a sol -durante años- genera que la parte cristalina de los ojos se vuelva opaca, causando este tipo de enfermedades visuales”, complementa el experto.

Suele pensarse que mientras más oscuro es el lente, más protege. Pero la realidad es que la protección UV no tiene relación alguna con esta creencia. En este sentido, existen anteojos de lectura que tienen protección UV y son transparentes, y otros de sol que pueden ser muy oscuros y no tenerla.

CONSEJOS DE RODENSTOCK PARA RECONOCER ANTEOJOS DE BUENA CALIDAD:

- 1 Evitar comprar lentes en la calle y comprarlos solamente en ópticas establecidas (evitar peluquerías, tiendas de ropa, etc.)
- 2 Al ver a través del lente, fijarse que la imagen no se vea deformada.
- 3 Si al colocarse el lente se siente algo mareado o con la visión “rara”, no se recomienda usarlo.
- 4 En lo posible solicitar que le demuestren la protección UV. Cada óptica debiera tener un comprobador de UV.
- 5 Verificar que tenga alguna certificación de protección UV.

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL



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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

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

“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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

Por: Clínica Ortodoncia
Lingual Apoquindo

El bullying escolar es una realidad que afecta a todos los niños, cualquiera sea el estrato socioeconómico, la edad o el sexo. En Chile las cifras son abismales y el panorama asusta.

La salud dental y tratamientos de ortodoncia son algunos de los puntos que desembocan en un posible caso de bullying, razón por la cual muchos niños se niegan a usar frenillos por el miedo a ser molestados y apunados por sus compañeros.

La última encuesta nacional de violencia escolar, que realizó el ministerio del Interior en 2007, dice que el 10,7% de los estudiantes reconocen haber sufrido bullying alguna vez por parte de sus compañeros de colegio. Los datos afirman lo señalado anteriormente, ya que un 7,6% del bullying se da en colegios particulares, un 9,8% en subvencionados y un 12% en municipales.

“Normalmente los niños se muestran reticentes a usar brackets, principalmente por qué dirán sus compañeros de colegio, es por eso que se han buscado distintas técnicas y productos para que exista una mejor recepción de parte de los escolares”, señaló el doctor Christian San Martín, dentista de la Clínica Ortodoncia Lingual Apoquindo y especialista líder en esta técnica en Latinoamérica.

La técnica es una de las



Los alcances desconocidos del bullying: perjudicar la salud bucal de nuestros hijos

Casi el 11% de los estudiantes reconocen haber sufrido burlas en sus colegios. La ortodoncia ofrece una de las “invisibles” soluciones al problema.

Los Brackets es una técnica para evitar el bullying escolar, ya que el tratamiento no se ven a simple vista.

formas de evitar el bullying escolar, ya que los brackets y el tratamiento no se ven a simple vista. El término “lingual” se refiere a la superficie interna de los dientes, donde se adhieren los brackets.

Las ventajas son amplias, ya que endereza los dientes sin preocuparse

por la apariencia, además de una personalización completa de los frenillos para cada uno de los dientes, por lo que existe un tratamiento hecho especialmente para cada paciente, más eficiente y más corto que una ortodoncia tradicional.

“Los frenillos no se ven desde el exterior, son trata-

mientos más cortos que los tradicionales, los brackets linguales son más pequeños y cómodos que los demás, tras un par de semanas de uso, no dificultan la modulación a la hora de hablar, son más higiénicos que los tradicionales y permiten menos extracciones de piezas dentales”, cerró San Martín.

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

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

Alivio al Dolor Crónico

Usando Electroacupuntura

Alivia el dolor de cuello, hombro congelado y dolores lumbares

¡Recobre la movilidad perdida!

512669795 - 996796975
www.terapiasdeluz.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

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.laboratoriodrakanovas.cl

Domicilios - Urgencias

Por: Endenred

Saltarse las comidas del día es dañino para la salud

No comer a las horas que corresponde puede ser fatal para nuestro organismo, puesto que afectada directamente el funcionamiento del metabolismo, haciéndolo más lento, provocando subidas de peso, además de un incremento de la ansiedad en las personas, las que comen rápido y en grandes cantidades. Un sin fin de consecuencias donde la más grave es la posibilidad real de desarrollar una Diabetes tipo 2.

Hablamos de una realidad que en Chile es muy común. Sin ir más lejos, estudios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre los hábitos de alimentación en Chile, mostraron que el 30% de los trabajadores no almuerza regularmente, ya sea por falta de tiempo, dinero/ahorro o bien, porque no dispone de un lugar para hacerlo.

Por otra parte, según la OIT, el 39% de los trabajadores no recibe ningún beneficio de alimentación y el 22%, tampoco dispone de un lugar para comer.

Bajo este escenario Philippe Blecon, Director General de Edenred Chile, Empresa que crea soluciones que facilitan la gestión de las organizaciones y mejoran la calidad de vida de las personas, sostiene que “generar una conciencia en la buena salud de los trabajadores a través de una



Expertos detectan además, una significativa disminución en el funcionamiento del metabolismo, ansiedad, estreñimiento y desarrollo, entre otros.

“Es una realidad que preocupa pero estamos a tiempo y hay muchas cosas que se pueden hacer, partiendo por educar y concientizar a la población respecto de la buena alimentación y los beneficios que esta conlleva”.

política formal de alimentación, es vital. Creemos que un proyecto que incentive el acceso a la alimentación beneficiará a todos, tanto a los trabajadores como a las empresas.”

“Es una realidad que preocupa pero estamos a tiempo y hay muchas cosas que se pueden hacer, partiendo por educar y concientizar a la población respecto de la buena alimentación y los beneficios que esta conlleva”, agrega el ejecutivo.

El Dato

El riesgo de la insulina

El cuerpo humano necesita entre 5 y 6 comidas al día. Es posible que pienses que esto es mucho, pero el principal secreto para disfrutar de una buena salud y de una figura sin exceso de peso es comer “poco” muchas veces al día. Si lo que hacemos es comer “mucho” dos veces al día, por ejemplo, nos estaremos haciendo daño a nosotros mismos.

El riesgo número 1 es la subida de la insulina. Es importante recordar que, en el momento en que estamos 3 horas sin comer, el índice de la insulina va subiendo, por lo tanto, la sensación de hambre va a ser mayor y vamos a necesitar más comida para saciarnos.



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 CLINICA 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

MEDICINA INTERNA

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

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

Por: Universidad San Sebastián

Primavera y verano son épocas en las cuales el clima permite realizar deportes al aire libre. Las calles y parques se llenan de personas que quieren, de alguna forma, mejorar su calidad de vida. Pero ¿qué sucede en otoño e invierno con el frío y la oscuridad que hacen difícil seguir con estas actividades?

De acuerdo a Patricio Arroyo, director de la carrera de Educación Física de la Universidad San Sebastián, se debe considerar que “nuestro organismo no nos ayuda del todo, porque la variación en las temperaturas también genera cambios en nuestros hábitos alimenticios y de actividades. En otoño e invierno, cuando las temperaturas comienzan a descender, existe la necesidad de consumir algunos alimentos con alto índice calórico y nos ponemos más aletargados para no perder calor y mantenerlo dentro de parámetros funcionales”.

Para todas las personas que quieren seguir realizando actividad física, el académico comenta que no es imposible si se toman una serie de medidas. “Al aire libre no se debe comenzar la rutina muy temprano, ya que es en la mañana cuando generan las temperaturas mínimas. Es ideal llevarla a cabo a media mañana o en la tarde con la luz del día. De no ser así, elegir un lugar cerrado, como un gimnasio, donde se pueden hacer actividades dirigidas”, explica.

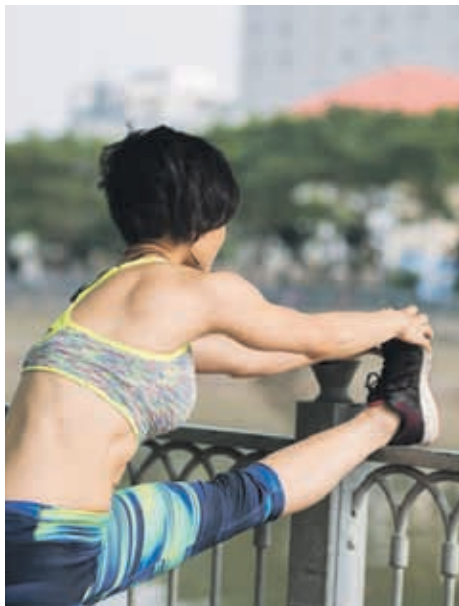
En caso de efectuar running, se deben buscar lugares donde no existan muchos semáforos, porque hacen que las personas se mantengan en reposo activo durante algunos minutos, lo que puede generar una baja en la temperatura corporal.

“Se debe desarrollar un calentamiento adecuado



Consejos para realizar actividad física en otoño

Patricio Arroyo, director de la carrera de Educación Física de la Universidad San Sebastián, plantea que los meses de frío y oscuridad no son excusas para evitar la rutina de ejercicios.



antes de realizar la parte principal del entrenamiento. La movilidad articular y el aumento de temperatura corporal mejoran la viscosidad de los tejidos, incrementan la velocidad de conducción en el sistema nervioso y generan mejor lubricación de las articulaciones, preparando al organismo para el estrés que recibirá”, comenta Patricio Arroyo.

Otro punto importante es que ante el frío las personas se abrigan más. Cuando se realizan deportes la ropa debe tener capas, para que se pueda ir desprendiendo a medida que aumenta la temperatura corporal. Calzas largas hasta el tobillo, zapatillas que tengan

goretex y una primera capa dry fit, son lo aconsejable.

El director de Educación Física de la Universidad San Sebastián agrega que “también es adecuado hidratar al cuerpo antes, durante y después. Puede que no se sienta la pérdida de líquido y calor, pero la de este último puede ser mayor en temperaturas bajas. Combinar el ejercicio con una dieta rica en vitamina C”.

Por último agrega que “lo más recomendable siempre es efectuar un tipo de ejercicio que sea agradable y divertido de acuerdo a los gustos personales. Uno de los beneficios que tiene la actividad física es la de disminuir la tensión e índices de estrés”.

Dra. Jimena Zarama

Médico cirujano-Sub Geriátrica
Medicina regenerativa
Master training in Aesthetic medicine



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.



www.biocell.cl - contacto@biocell.cl - Fono: 51 2354666
Av. Juan Cisternas 1960, Of. 32, Edificio Vita, La Serena



Dr. Franco Barberis Castex

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

Roosevelt # 878. El Romeral. La Serena.
Fonos: 51 2213608 / 9 52312070.
www.psiquiatria.com/psiquiabras/infantojuvenil
E-mail: dr.psq.francobarberis@gmail.com

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

Guía de alimentación diaria para niños y niñas de 2 a 5 años				
Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida		
		Niños	Niñas	
Lácteos bajos en grasa	diaria	3 tazas	3 tazas	
Verduras	diaria	2 platos chicos, crudas o cocidas	2 platos chicos, crudas o cocidas	
Frutas	diaria	3 unidades	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana	1 presa chica	1 presa chica	
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	1 presa chica	1 presa chica	
Legumbres	2 veces por semana	1 plato chico	1 plato chico	
Huevos	2 a 3 veces por semana	1/2 a 1 unidad	1/2 a 1 unidad	
Cereales o pastas o papas, cocidas	4 a 5 veces por semana	1 plato chico	1 plato chico	
Panes	diaria	1 unidad	1/2 unidad	
Aceite y otras grasas	diaria	Poca cantidad	Poca cantidad	
Agua	diaria	1,2 a 1,5 litros (5 a 6 vasos)	1,2 a 1,5 litros (5 a 6 vasos)	
Aporte calórico aproximado		1400 kcal	1250 kcal	

Guía de alimentación diaria para niños y niñas de 6 a 9 años				
Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida		
		Niños	Niñas	
Lácteos bajos en grasa	diaria	3 a 4 tazas	3 a 4 tazas	
Verduras	diaria	2 platos chicos, crudas o cocidas	2 platos chicos, crudas o cocidas	
Frutas	diaria	3 unidades	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana	1 presa mediana	1 presa mediana	
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	1 bistec o presa mediana	1 bistec o presa mediana	
Legumbres	2 veces por semana	1 plato	1 plato chico	
Huevos	3 a 5 veces por semana	1 unidad	1 unidad	
Cereales o pastas o papas, cocidas	4 a 5 veces por semana	1 plato	1 plato chico	
Panes	diaria	2 unidades	1 1/2 unidades	
Aceite y otras grasas	diaria	Poca cantidad	Poca cantidad	
Agua	diaria	1,5 a 2 litros (6 a 8 vasos)	1,5 a 2 litros (6 a 8 vasos)	
Aporte calórico aproximado		1900 kcal	1700 kcal	

Guía de alimentación diaria para niños y niñas de 10 a 18 años				
Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida		
		Niños	Niñas	
Lácteos bajos en grasa	diaria	3 a 4 tazas	3 a 4 tazas	
Verduras	diaria	2 platos chicos, crudas o cocidas	2 platos chicos, crudas o cocidas	
Frutas	diaria	3 unidades	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana	1 presa mediana	1 presa mediana	
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	1 bistec o presa mediana	1 bistec o presa mediana	
Legumbres	2 veces por semana	1 plato	1 plato chico	
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad	1 unidad	
Cereales o pastas o papas, cocidas	4 a 5 veces por semana	1 plato	1 plato chico	
Panes	diaria	2 unidades	1 1/2 unidades	
Aceite y otras grasas	diaria	Poca cantidad	Poca cantidad	
Agua	diaria	1,5 a 2 litros (6 a 8 vasos)	1,5 a 2 litros (6 a 8 vasos)	
Aporte calórico aproximado		2500-2800 kcal	1800-2000 kcal	

Los niños no pueden comer todos por igual, debe ser de acuerdo a edad y sexo

Por:
Nestlé

Los niños en edad escolar reciben habitualmente al menos dos de sus comidas fuera del hogar de lunes a viernes. Por eso, es importante preocuparse de que estén recibiendo una alimentación equilibrada de

acuerdo a su edad y sexo, que incluya diversos alimentos y en cantidades adecuadas a lo largo del día, a fin de que mantengan un correcto estado nutricional.

Por eso se crearon las porciones, que ayudan a saber cuánto de cada alimento se debe consumir en una jornada, afirma el nutricionista de Nestlé, Angelo Liberona.

Distintos estudios han observado que cuánto se come depende en gran medida del tamaño de la porción que se tiene enfrente. Por eso es necesario regular y respetar el tamaño de lo recomendado para cada persona.

Las calorías que requiere cada menor se ven influidas por su edad, si es niño o

niña y también por el nivel de actividad que realiza. Por eso, es bueno conocer las guías sobre cantidades recomendadas por grupo de edad, donde se detalla específicamente las porciones requeridas en las distintas etapas de su vida.

Lo que en ningún caso cambia es que para mantener niveles estables de glicemia

en la sangre es necesario comer cada 3 a 4 horas durante el día, evitando así periodos de ayuno prolongado, lo cual se puede asociar a distintos desórdenes alimentarios. Y por ningún motivo hay que saltarse el desayuno, una de las comidas más importantes del día, porque ayuda a terminar con el ayuno nocturno y mejora

tanto el desempeño físico como mental.

A continuación detallamos las guías de alimentación para menores de entre 2 y 18 años. Detalladas incluso gráficamente, sirven para comprender de una sola mirada qué y cuánto de cada alimento se les debe dar diaria o semanalmente.

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

Ortodoncia
Odontología general
Urgencias dentales
Endodoncia
Prótesis fija y removable
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

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
Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

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

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

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