



¿Cómo reducir las molestias de las enfermedades respiratorias con la alimentación?

Se acerca la llegada del invierno y con ello comienzan a aparecer las temibles enfermedades respiratorias, entre ellas el resfío y la gripe, que afectan principalmente a niños y adultos mayores.

Por: Universidad Católica del Norte

FClínico en atención primaria en salud.

Nuestro organismo cuenta con un sistema inmunitario, vale decir, un escudo de defensas naturales para luchar contra los ataques bacterianos y virales. Sin embargo, éste no siempre se encuentra en plenas condiciones, ya sea por cansancio, estrés, carencias alimentarias o deporte intenso, de ahí la importancia de mantener hábitos de vida saludable.

“Los hábitos saludables pueden ayudarnos a reforzar nuestras defensas, por ello tener

una alimentación balanceada, no fumar, protegerse de la contaminación ambiental, combatir el estrés, dormir lo suficiente y evitar el sedentarismo, además de practicar un ejercicio físico moderado como caminar una hora seguida al día, pueden ser una buena forma para reforzar nuestra propia inmunidad de manera natural”, explicó la nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte, Paula Cavieres.

En el caso de la alimentación, la especialista indica que se puede aumentar el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales. “La vitamina A, C y E tienen como función contribuir al funcionamiento normal del

sistema respiratorio, potenciar nuestras defensas y la regeneración de las mucosas afectadas e inflamadas. Se pueden encontrar en alimentos como pimiento morrón, espinacas, tomate, frutillas, zanahoria, melón, naranja, kiwis y otros frutos cítricos, además en las legumbres, específicamente las lentejas, el aceite de oliva y los frutos secos”, señaló.

En cuanto a los minerales, el Zinc y el Selenio juegan un papel fundamental ya que favorecen el aumento de la inmunidad, por ende se recomienda consumir apio, espárragos, maní, pescados, mariscos, carnes rojas, huevos y pollos. Por otro lado, se insiste en el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega tres

como atún, jurel y salmón, los que se pueden ingerir en forma natural o en conserva y brindan una acción antiinflamatoria en las mucosas de las vías respiratorias, permitiendo una mejor respiración.

“En el caso de estar padeciendo un resfío o cuadro respiratorio es muy aconsejable consumir, por ejemplo, ajo ya que tiene propiedades antisépticas, mucolítico y expectorante”, recomienda Paula y agrega “la cebolla es un gran aliado contra alergias y enfermedades como el asma, la sinusitis, la rinitis o la bronquitis, si se consume de forma frecuente alivia la congestión pulmonar, calma la tos y desinfecta las mucosas, además posee

propiedades de limpieza y expectoración”.

Finalmente, la nutricionista UCN hizo hincapié en promover el consumo de jengibre como antiinflamatorio natural, aunque se debe considerar que, por su sabor picante y aromático, se recomienda consumirlo con moderación y acompañando a otros alimentos.

“No deben olvidar que el consumo de agua es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo y más aún cuando nos enfermamos”, puntualizó.

DATO

¿Sabía usted que el kiwi tiene casi el doble de aporte de vitamina C (98 mg por 100 gr de fruta) con respecto a la naranja (53 mg por 100 gr)?

DOMINGO 5 DE JUNIO DE 2016

Decálogo para prevenir el lumbago agudo 4

el Día



Se lanza nueva aplicación de Historia Clínica

Compañía chilena de software presentó la primera aplicación de Latino América creada para funcionarios del área de la salud no videntes.

6

Por: Andrea Torres,
Nutricionista Lipton.

Hace tiempo que se viene escuchando sobre los beneficios y bondades del té verde. En nuestro país, donde cada día se observa un creciente interés por cuidar el bienestar tanto físico como mental, con el té verde pareciera ser que no se requiere de un gran sacrificio.

Pero ¿tenemos tan claro para qué sirve y cuáles son sus beneficios?

El té verde deriva de la misma planta (*Camellia Sinensis*) de la que se obtiene té blanco y té negro, sin embargo, la no fermentación de sus hojas implica que no se somete a procesos de oxidación, logrando mantener un mayor número de flavonoides a los que se le atribuyen importantes propiedades.

El té verde tiene flavonoides naturales. La ciencia está demostrando que el consumo de estos, dentro de una alimentación saludable, se asocia con una buena salud.

Los flavonoides, que son un grupo de componentes ampliamente estudiados, se les atribuyen muchos benefi-



Té verde y sus beneficios

El té verde tiene flavonoides naturales. La ciencia está demostrando que el consumo de estos, dentro de una alimentación saludable, se asocia con una buena salud.

cios para la salud, debido a su positivo efecto en las células y en los vasos sanguíneos.

Evidencia científica sugiere que los flavonoides podrían ejercer efectos protectores sobre la salud cardiovas-

cular, como enfermedades cardíacas o infartos mediante acciones antiaterogénicas, antiagregantes y antihipertensivas. Una revisión de 20 estudios encontró que la mayoría reportaban una

asociación entre el consumo regular de 3 tazas de té y una reducción del riesgo de infarto al miocardio o prevalencia/mortalidad por enfermedades cardíacas.

También hay información que relaciona al té y a sus flavonoides con efectos beneficiosos sobre la presión arterial, colesterol sanguíneo, activación plaquetaria y reducción del daño oxidativo.

Los flavonoides están presentes en frutas y verduras, pero cabe destacar que una taza de té tiene más flavonoides que 3 vasos de jugo de naranja, 2 manzanas rojas y 28 tazas de brócoli cocido. El té verde ayuda a aumentar la ingesta diaria de flavonoides que a su vez deben combinarse con una dieta variada con frutas y verduras.

Además, es una excelente bebida hidratante. Una vez preparada la infusión, es 99,5% agua y contiene 0% calorías.

Agregar el té verde al día a día es muy fácil, ya que gracias a su versatilidad y a la cantidad de sabores que hoy se encuentran en el mercado, se puede tomar frío o caliente, manteniendo los niveles de hidratación saludables de forma entretenida y sabrosa.

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.

MIESPACIO ARMONIA & BELLEZA
GLOBALSTEM CELLSGROUP REGENESTEM

PRIMERA RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
ESTADOS UNIDOS - AUSTRALIA - MÉXICO - ESPAÑA - CHINA - FILIPINAS - ARGENTINA - REINO UNIDO - COSTA RICA - REPÚBLICA DOMINICANA - COLOMBIA - ECUADOR - PERÚ

MEDICINA REGENERATIVA CÉLULAS MADRES
-Lupus, Psoriasis, Alopasia
-Artritis, Artrosis, Heridas y Úlceras
-Rejuvenecimiento facial y sistémico
-Diabetes, Neuropatías, Epoc, Daño cardiaco
-Dolor de espalda, hombro, rodillas, articulaciones

CIRUGÍA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA
-Lipoescultura 3D con transferencia de grasa
-Implante mamario, Abdominoplastia, Lifting
-Ginecomastia, Párpados

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

CORPORALES
-Pre y Post operatorio
-Masajes antcelulíticos
-Reductivos (Aparatología)
-Depilación IPL

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

Dra. Mónica Lucia Ariño Mojica
Médico cirujano especialista en medicina estética anti-aging



LLEVA CAMBIO

Primeras consultas +
Injertos faciales \$190.000
(Precio real: \$ 300.000)

Ofertas en este Mes dedicado a Las Madres.
Válido hasta el 31/05/16

Ernesto Molina 1533 San Joaquín
Fono: 2-293532 / +56 9 92659470 - Mardepiel.cl

"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: Universidad
San Sebastián

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, OMS, el año 2012 murieron 1,5 millones de personas como consecuencia directa de la diabetes. Según sus proyecciones, será la séptima causa de mortalidad en 2030.

El plan de alimentación para el diabético es esencial y dependerá de la edad, sexo, actividad física, estado nutricional, fisiológico y patológico. La ingesta controlada de carbohidratos (CHO) es fundamental en el control de la glicemia, ya que determina hasta un 50% la variabilidad en la respuesta glicémica.

Con el fin de asociar la ingesta de macro y micronutrientes con el control metabólico de pacientes con diabetes tipo 2, académicos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián desarrollaron el estudio "Asociación entre nutrientes y hemoglobina glicosilada en diabéticos tipo 2".

Los resultados determinaron que el consumo elevado de CHO en especial de rápida absorción, altos en sacarosa y bajos en fibra (pan, dulces y bebidas, entre otros) se asocia como factor de riesgo en el incremento de hemoglobina A1c (HbA1c).

Estudio USS confirma estrecha relación entre diabetes tipo 2 y carbohidratos

El consumo elevado de CHO de rápida absorción, altos en sacarosa y bajos en fibra se asocia como factor de riesgo en el incremento de hemoglobina A1c.

cuyo monitoreo permite el control de la glucosa de los tres últimos meses del paciente. Sin embargo, no se asoció con ingesta de proteínas o grasas.

"Para el control de la glicemia y reducción de HbA1c es importante manejar la ingesta y tipo de CHO. No hay una distribución óptima de macronutrientes recomendada, todo depende de los objetivos metabólicos y nutricionales de cada individuo con diabetes", explica el Dr. Samuel Durán, académico USS que desarrolló el estudio.

Es por ello que la ingesta

total de energía y el patrón de alimentación saludable se deben priorizar. El especialista agrega que "es importante la asesoría de un experto en nutrición especializado en diabetes, que junto con el equipo médico, determinen el tratamiento para cumplir con los objetivos nutricionales individuales del paciente".

Otro punto a considerar es que los pacientes deben saber que no todos los productos light son alimentos sin carbohidratos. El académico de la U. San Sebastián explica que "pueden no tener azúcar, pero si CHO. Por

ello, los diabéticos deben contar los CHO de los helados, galletas sin azúcar, cereales de desayuno, tortas light o dietéticas. No son de consumo libre, ya que impactarán en la glicemia finalmente".

"Los diabéticos deben optar por los alimentos de bajo índice glicémico. Es mejor comer una pasta al dente que una pasta recocida o un arroz integral que uno blanco. La cantidad de CHO es la misma, pero la manera en que se comporta en la sangre es distinta. Además se debe aumentar el consumo de leguminosas, frutas

y verduras, en la cantidad que recomienda su nutricionista, según la necesidad de cada paciente", finaliza Durán.

El estudio

El estudio incluyó a 714 diabéticos tipo 2 de ambos sexos entre 27 y 90 años, a quienes se les realizó una encuesta alimentaria de Tendencia de Consumo de Alimentos con frecuencia semanal, la cual propor-



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

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

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

Solicitar hora:
9 96221086
9 42790558

www.clod.cl

Cento
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 Diaz - Dr. Alvaro Bustos
Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma
Dra. Francisca Rosso

Nutricionistas: Claudia Muñoz - Macarena Opazo
Karla Olivares

Kinesiologa: Melissa Abdala

Psicólogos: Francisco Pérez - Daniela Reyes

Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
051 - 2563000

centonutricion@gmail.com

Por: Clínica Kennedy
Las Condes

Con el objetivo de sensibilizar y educar a los chilenos sobre el cuidado de la columna para prevenir lesiones en esa delicada zona del cuerpo, la Clínica Kennedy Las Condes –centro médico especializado en cirugía endoscópica en este tipo de patologías en Chile– preparó un decálogo para prevenir el lumbago agudo.

Según el director médico y traumatólogo de la Clínica Kennedy Las Condes, Álvaro Dowling, “el objetivo es tratar de prevenir las operaciones o mejorar las conductas. De hecho, dentro de ese objetivo está el de inspirar la práctica de deportes y la actividad física bien hecha para tener un mejor equilibrio de la columna”.

Los siguientes son los consejos de Clínica Kennedy Las Condes:

-Mejorar la postura al estar sentado. El respaldo del asiento debe mantener la espalda erguida, firme la musculatura abdominal y los pies apoyados en el suelo.

-Para dormir elegir colchones con consistencia firme, pues mejoran el soporte en la espalda.

-El promedio de sueño de un adulto es entre 6 y 8 horas y se recomienda dormir de lado porque descansa la columna.

-Levantar objetos de mala forma es una de las principales causas del lumbago y otras lesiones entre trabajadores y deportistas. Se recomienda levantar obje-

Decálogo para prevenir el lumbago agudo

En Chile se estima que hay alrededor de dos millones de personas que sufren dolores crónicos de columna. De ellas, una de las más comunes es el lumbago que tiene fuerte impacto en la productividad de las empresas por las ausencias y también en los ingresos de los trabajadores.



tos acercándolos al cuerpo, flexionando las rodillas, para posteriormente hacer fuerza con las piernas para levantarse, no doblando la cintura, ni haciendo esfuerzo con los brazos.

-Usar calzado adecuado: Es común en mujeres usar tacones altos y delgados que son dañinos para la columna, porque cambian el centro de gravedad del cuerpo.

-No fume, porque la hipoxia disminuye el aporte de oxígeno y nutrientes, y aporta a la enfermedad degenerativa discal e incrementa el riesgo de osteoporosis.

-El sobrepeso perjudica la columna sometiendo a los discos intervertebrales a cargas excesivas y a la curvatura en la columna por la grasa abdominal.

-El ejercicio físico es beneficioso, pero debe ser guiado por un especialista. Disciplinas como la natación y el yoga también contribuyen al fortalecimiento muscular y flexibilidad.

-Estrés y depresión: La tensión que produce el lumbago potencia el estrés y cuadros depresivos.

“SONREIR A UNA NUEVA VIDA NO CUESTA TANTO”

Implantología. Trayectoria y Prestigo ahora a tu alcance.

Implante y Corona de Porcelana TOTAL \$490.000

Red compra

51 221 4017
Huanhualí 495 / La Serena
avclinicadental.cl

Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilofacial

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

Por: Copperme

Fabricado con cobre, este nuevo producto promete ayudar a las mujeres a recuperar su figura después del embarazo, además de mitigar la celulitis y estrías.

Por: Copperme

En el periodo de embarazo y posterior puerperio, la piel de la mujer se ve sometida a intensos cambios, lo que puede traducirse en aparición de estrías y celulitis; y si bien estas dos condiciones son casi normales hoy por hoy en la piel de la mujer, se siguen desarrollando cada vez más novedosas formas para combatirla. Fue así como se pensó en un producto que no solo ayudara a la mujer en post parto a recuperar su figura sino también a mejorar la salud y belleza de la piel; así nació la primera faja de recuperación Postmaternal con hilado con cobre, único en el mundo y producido en Chile.

Fajas en el mercado hay muchas y todas ellas cumplen la función de comprimir, sin embargo, muchas de ellas tienen una compresión tan alta que dificultan la vuelta a la normalidad de los órganos internos que a causa del embarazo han tenido que acomodarse para dar cabida al bebé.

Copperme pensó en eso a la hora de hacer una faja post maternal, "Buscamos un producto que ayudará a recuperar la silueta de la mujer en periodo post parto, pero también reco-



Faja de recuperación post maternal

Fabricado con cobre, este nuevo producto promete ayudar a las mujeres a recuperar su figura después del embarazo, además de mitigar la celulitis y estrías.

nociendo y respetando los tiempos naturales de cada cuerpo, por eso se pensó en una faja confortable de compresión media" declara Patricio Viguera, gerente general de la empresa.

El cobre como mineral se encuentra en cantidades ínfimas en el cuerpo humano, pero es un oligoelemento importante en funciones cerebrales y en la formación de tejido conectivo como huesos, piel y cartílago; es por esta razón que lo hace

un aliado en la recuperación de la piel, ya que tiene una participación activa en la formación de colágeno y elastina.

La faja está fabricada con un hilo de polyester, el cual mediante un proceso químico, patentado y desarrollado de la mano de Codelco, se le incorporan iones de Cobre y Zinc, los cuales quedan en la estructura íntima de la fibra. Con la temperatura y humedad naturales del cuerpo estos iones son libera- rados e interactúan con la piel, logrando así la estimulación de la producción de colágeno y elastina.

De esta manera, la prenda logra dos beneficios importantes, la compresión modeladora del cuerpo para ayudar a recuperar la figura pre embarazo y la estimulación del colágeno mediante los iones de cobre para mejorar la salud y belleza de la piel, ayudando a prevenir y mitigar la celulitis y las estrías.

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 ODONTOLOGÍCA

Primeras clínicas
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. (+56) 5669 8637 | 51 235 3775
mail: contacto@denthal.cl Web: www.denthal.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

Terapias del Luz
Centro de Terapias Naturales

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
- 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



Domicilios - Urgencias

LA SERENA LABORATORIO CENTRAL
Edo. de la Barra 260, Fono 2 225236 - Fax 225236.

DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2 211496

www.laboratoriодracanovas.cl

Recomendaciones para evitar futuros problemas en la vista

Por: GMO

En Chile el cuidado de la salud visual es aún un tema que no está como prioridad para las personas. La vista es la encargada de procesar el 90% de la información que recibimos diariamente, por lo que es muy importante tomar ciertas precauciones acerca de cómo evitar futuros problemas en la salud visual:

1 En caso de uso prolongado de dispositivos móviles, se recomienda mantener una distancia de 35 a 40 cm de los ojos, para así evitar dolores de cabeza, visión borrosa y fatiga ocular.

2 Los ojos de los niños son 6 veces más vulnerables a los rayos UV respecto a los de un adulto. Es fundamental que desde pequeños utilicen anteojos de sol con filtro UV.

3 La visita al oftalmólogo al menos una vez al año es un punto clave para el cuidado de la salud visual, así se podrá detectar problemas de visión o posibles enfermedades de la vista.



La vista es la encargada de procesar el 90% de la información que recibimos diariamente, y a pesar de su enorme repercusión en nuestras vidas, habitualmente no le prestamos la atención que se merece y generalmente sólo nos acordamos de ella cuando surge un problema.

4 El maquillaje es de uso personal. De esta manera evitamos el contagio de bacterias que permanecen en las máscaras de pestaña y lápices de ojos. Además, se recomienda lavar las manos cada vez que se tenga contacto con los ojos.

5 Utilizar el uso de la regla 20/20/20 cuando estamos mirando una pantalla. Cada 20 minutos mirar a 20 pies de distancia (6 metros),

durante 20 segundos para evitar la fatiga ocular.

6 Se recomienda incluir ácidos grasos y alimentos verdes en la dieta, ya que disminuyen el riesgo de enfermedades a la vista.

Por otro lado, si bien la prescripción de anteojos ópticos depende de los ojos, el tipo de cristal y tratamiento que necesitas depende del estilo de vida.



Recomendaciones

1. Escoger cristales con tratamiento polarizado que reducen el reflejo del sol en el agua, la nieve, el hielo e incluso sobre rutas y caminos, para que las actividades en el exterior sean más seguras y divertidas.

2. Si se necesita un rango amplio de visión, sin que se vea la línea de los cristales bifocales, hay que optar por un cristal de tipo progresivo.

3. Además, utilizar un tratamiento fotosensible que se ajusta automáticamente de claro a oscuro es una muy buena opción para moverse con frecuencia de lugares cerrados al exterior y viceversa.

4. Por otro lado, el tratamiento anti-reflect reduce el brillo cuando se pasa muchas horas frente a una pantalla o si se tiene problemas para ver bien al manejar de noche.

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS
Atención Fonasa y particulares

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: 512 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. Larrazabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
22 7521434 / +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 - PARTICULARS Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2224897- 9 98185237 / LA SERENA

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

MEDICINA INTERNA | **Dr. Felix Jacob Jure**
FONASA - PARTICULARS
FONO: 2212076

Oxitocina y autismo



Por: José Perich

Autismo Chile

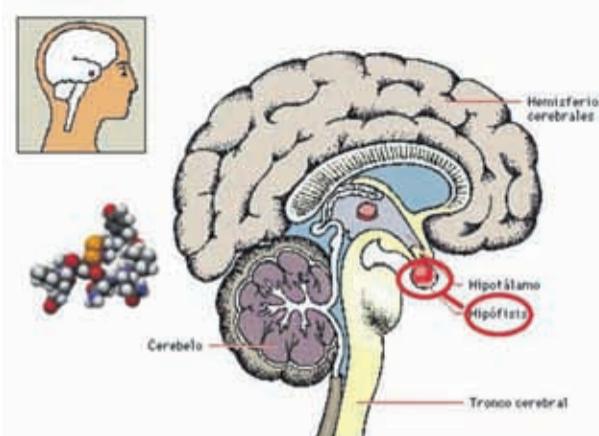
Durante los últimos años diversos artículos e investigaciones postulan una relación entre la oxitocina y el autismo. Es por eso que encuentro necesario hacer una revisión de los conceptos para entregar con mayor claridad en que consiste dicha relación. Espero que este artículo sea un aporte para los padres de niños(as) y adolescentes dentro del espectro autista.

La oxitocina, o también llamada "Hormona del amor", es secretada en la glándula pituitaria, específicamente en la neurohipófisis y cumple con diversas funciones en el organismo:

- Dilatación del cérvix uterino y la vagina durante el parto.
- Facilitador y estimulador del proceso de lactancia.
- Se encuentra asociada a la excitación sexual y al orgasmo.
- Está íntimamente ligada al "instinto maternal" y al proceso de apego entre madre e hijo.

Comopuedenverlaoxitocina es esencial dentro de todo el proceso de gestación, parto y primera infancia. Sin embargo, se han descubierto nuevas funciones que pusieron la alerta y la posible relación entre autismo y oxitocina.

La oxitocina está relacionada



con el aumento de confianza y la reducción del miedo social. Experimentos señalan que sujetos a los que se les administra oxitocina artificialmente presentaban dos veces más "confianza" que el grupo control. Además presentaron menos "miedo" frente a ciertos estímulos. Esta "mayor confianza" y "menor miedo" a los estímulos se tradujo en una mejor disposición hacia la INTERACCIÓN SOCIAL.

Otros experimentos indican que sujetos a los cuales se les administra oxitocina artificialmente aumentaron considerablemente sus niveles de EMPATÍA y los sentimientos de solidaridad.

Es importante señalar que estos estudios no son concluyentes y aún están etapa de investigación. Sin embargo están arrojando datos que pueden ser importantes para posteriores conclusiones.

LOS ESTUDIOS

Un estudio publicado en 1998 por Modahl, Plasma oxytocin levels in autistic children, investigó el nivel de oxitocina en 30 niños diagnosticados

con TEA, encontrando que sus niveles eran significativamente menores comparado con niños sin diagnóstico autista.

Green explica que estas diferencias en los niveles se deben a probables dificultades del "cerebro autista" para generar la oxitocina, esta hipótesis podría verse respaldada por otros estudios que han observado una disminución de la materia gris en la zona del hipotálamo (donde se sintetiza la oxitocina).

En el 2007, Hollander publicó Oxytocin Increases Retention of Social Cognition in Autism, un estudio en el que administraba de forma nasal oxitocina a 15 personas adultas con TEA y asperger y se testeó la comprensión del discurso afectivo. El estudio evidenció que la oxitocina facilita el procesamiento del discurso afectivo y la retención de información de adultos con TEA.

EL SPRAY

Un estudio realizado en el 2010, Intranasal Oxytocin Improves Emotion Recognition for Youth with Autism Spectrum Disorders buscó identificar los efectos de un spray de oxitocina

para personas del espectro autista. La investigación se realizó en 8 jóvenes diagnosticados con TEA. Los resultados indicaron que la oxitocina en spray generaba una breve, segura y efectiva intervención para remediar los defectos del reconocimiento emocional.

Si bien, este estudio ha tenido alta difusión por las redes, aún no se pueden sacar conclusiones acerca de sus reales implicancias debido a la falta de estudios más extensos y con mayor cantidad de personas.

Otros estudios sugieren que el spray de oxitocina es eficaz, pero que su tiempo de acción en personas con TEA es demasiado limitado y lo hace inviable como tratamiento.

Si bien la ciencia está avanzando enormemente en el estudio de causas y tratamientos para el autismo, se sugiere leer estos estudios con cautela y esperar la confirmación de los resultados para no caer en manos de inescrupulosos comerciantes.

REFERENCIAS

- Cecilia Berrel: Oxitocina y Autismo: Breve Reseña Bibliográfica.
- Modal C et al: Plasma Oxytocin Levels in Autistic Children. Society of Biological Psychiatry 1998, 43:270-277
- Eric Hollander, Jennifer Bartz, William Chaplin, Ann Phillips, Jennifer Sumner, Latha Soorya, Evdokia Anagnostou, and Stacey Wasserman: Oxytocin Increases Retention of Social Cognition in Autism. BIOL PSYCHIATRY 2007;61:498-503

OPINIÓN



Camas en hospitales: Más tecnología, menos espera



Por: Carlos Nogueira,
Group and Managing Director
InterSystems - LatinAmerica

el Hospital Sótero del Río en Puente Alto, donde el 37,7% estuvo en las mismas condiciones.

¿Cómo se están enfrentando estas problemáticas? Una de las soluciones que han servido para paliar la situación, es la implementación de más tecnología como gran canalizador del mejoramiento y optimización de todos estos procesos asistenciales.

Hemos evidenciado cómo actualmente se desarrollan experiencias piloto como la del Hospital Guillermo Grant Benavente y Hospital Las Higueras, en Concepción y Talcahuano respectivamente, donde gracias a la implementación de softwares como TrakCare y HealthShare vemos que sí es posible lograr una interoperabilidad de sistemas de fichas médicas electrónicas, con repercusión tanto en el tiempo de atención y llegada a las camas, pero específicamente optimización del número de citas y derivaciones de los pacientes a especialistas.

Durante el último discurso presidencial del 21 de mayo la Presidenta, Michelle Bachelet, apuntó que más de tres cuartos de los chilenos se atienden en el sistema de salud pública y reconoció que éste evidencia un retraso, pese a que se estaría revirtiendo la falta de inversión.

Ya es conocido que los pacientes deben enfrentar largas esperas para ser atendidos, incluso aguardando por seis horas y aumentando el tiempo transcurrido antes de llegar a una cama. Una realidad que, sin duda, está afectando el normal funcionamiento de la red asistencial a nivel país y que no discrimina a la hora de perjudicar a niños, jóvenes, adultos y tercera edad.

Según datos de gestión de la Subsecretaría de Redes Asistenciales del Ministerio de Salud, uno de cada cinco pacientes tuvieron que esperar más de 12 horas antes de conseguir un cupo dentro de los hospitales públicos, entre enero y septiembre de 2015. Los casos más críticos fueron en Temuco, donde más de la mitad de los pacientes (54,8%) tuvo más de doce horas de espera, y

ORTODONCIA MODERNA

PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCIÓN!

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



Lo más nuevo en tecnología

Dra. Jimena Zarama

Médico cirujano-Sub Geriatría
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 kinesiología en domicilio.
Nutricionista.
Psicología Clínica.
Medicina estética.
Control de enfermería y curaciones avanzadas.

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



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



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

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

Por:
Avis Latam

Con la finalidad de responder a una necesidad y aportar en la inclusión de personas con discapacidad, la compañía chilena AVIS Latam, proveedora de servicios y desarrollo de tecnologías aplicadas a la salud, creó una nueva versión de la aplicación de Historia Clínica Electrónica (HCE), para ser utilizada por funcionarios del área de la salud no videntes.

La herramienta HCE permite obtener exámenes en línea, llevar registro de vacunas y alimentos, así como recordar a los pacientes tomar sus medicamentos activos y próximos, reduciendo los costos y mejorando la calidad de la atención. Otra de las principales funcionalidades es la gestión de la agenda médica, la cual permite confirmar, reagendar o cancelar citas, y muestra al profesional la planificación de su día. La iniciativa se puso en práctica en Chile en el Centro de Referencia Municipal de Concepción y, para obtener los resultados esperados, la compañía ha trabajado periódicamente en conjunto con Maryorí Melillán, funcionaria que forma parte del equipo del centro, y fue diagnosticada en su infancia con Retinitis Pigmentaria.

“Actualmente trabajo desarrollando tratamientos alternativos con Flores de Bach, para lo cual utilicé el sistema de AVIS Latam, el

Compañía chilena de software presentó la primera aplicación de Latino América creada para funcionarios del área de la salud no videntes, con el objetivo de ayudarles a desarrollar su labor con pacientes sin ningún inconveniente en forma fácil y amigable.

CHILE PIONERO EN LA IMPLEMENTACIÓN A NIVEL LATINOAMERICANO:



Se lanza nueva aplicación de Historia Clínica Electrónica para funcionarios de la salud no videntes

que me permite escuchar mi agenda diaria de pacientes, sin duda una herramienta que me da mayor independencia laboral”, comentó Melillán.

El nuevo sistema, pionero en Chile, busca ser parte de los centros de salud, tanto públicos como privados para ser utilizado por funcionarios no videntes y así ayudarles a desarrollar su

labor con pacientes en forma fácil y amigable.

“Aprendí rápidamente a utilizar la agenda condicionada para personas no videntes, y gracias al acompañamiento de los informáticos del Centro de Referencia Municipal de Concepción y AVIS Latam, hemos podido ir mejorando las aplicaciones”, agregó Melillán.

Por su parte, Álvaro Ortiz, Alcalde de Concepción, sostuvo que “la implementación y modernización en salud municipal en nuestra comuna, no sólo viene a beneficiar a los usuarios, sino que también, a facilitar el trabajo de nuestros funcionarios como lo es el caso de Maryorí, quien ve facilitada sus labores de atención con la adaptación que el siste-

ma AVIS hizo para ella. Este tipo de medidas apuntan precisamente a hacer de Concepción una ciudad inclusiva, donde ninguna discapacidad sea limitante para realizar una labor tan destacada como el que realiza nuestra funcionaria”.

En tanto, Gonzalo Vera, gerente general de la compañía, indicó que “nuestro compromiso es mejorar la

gestión de la información utilizando la tecnología para apoyar la inclusión laboral en atención de pacientes”. Y agregó que “nos interesa entregar herramientas efectivas a los funcionarios de las instituciones de salud y capacitarlos para ello, sin excepción, logrando que puedan perfeccionar la atención de los servicios”.

Dr. Juan Pablo Del Villar Uriolagoitia

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

Henriquez 404, Coquimbo, Piso 2, Of. 3
Fono: 2 - 316683

Talleres de
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, DEPRESIÓN, 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

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

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

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

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