



DOMINGO 19 DE JUNIO DE 2016



Los padres no deben hacer las tareas de sus hijos

Tampoco es bueno que el apoderado culpe a los profesores de que su hijo no saque buenas notas en el colegio.

2



Derribando mitos sobre la nutrición durante la época de invierno



¿Sabías qué?

Por: UCN

Paula Cavieres
Nutricionista, académica
UCN.

Nos encontramos a la espera de la llegada del invierno, que ya se deja sentir con las bajas temperaturas en diferentes regiones del país, pero, además con la presencia de las “temibles” enfermedades que afectan a nuestro aparato respiratorio.

En torno a esto, existen algunos mitos y realidades con respecto al rol que juega la alimentación tanto para prevenir como para tratar las molestias que se generan a raíz de enfermedades como el resfrío y la gripe.

“Tomar suplementos de vitamina C o aumentar la ingesta de alimentos ricos

en ésta previene el padecimiento de un resfrío”

De acuerdo a lo que explicó la nutricionista Paula Cavieres, académica de la Universidad Católica del Norte, existen estudios realizados a esquiadores y maratonistas sometidos a ejercicio intenso en los que se ha determinado que consumir vitamina C ha sido beneficioso para ellos, aunque “sólo reduce en un menor porcentaje el que contraigan un resfrío, por lo que la vitamina C no lo previene sino que tiene un efecto reductor de sus molestias”.

“Consume mucho ajo para tratar el resfrío”

Al respecto, la académica UCN señaló que si bien el ajo tiene más de 20 principios antivíricos, razón por la que podría ser útil en la prevención del virus, aún no hay estudios que avalen esta hipótesis y agrega “podría tener un efecto en

el tratamiento del resfrío basado en su contenido de Zinc y vitamina C, contribuyendo a reducir la tos, dolor de cabeza, congestión nasal, entre otras molestias”.

“Consume una limonada caliente con miel para aliviar los malestares del resfrío”

En este caso, la especialista indicó que el aporte de vitamina C se perdería por la alta temperatura y que, además, no se han comprobado los efectos beneficiosos de la miel. Sin embargo, “la OMS recomienda beberla para aliviar la tos pues suele ser una bebida que ayuda a suavizar la garganta irritada y reducir la inflamación orofaríngea”.

“Cuando estés resfriado bebe mucho líquido”

Frente a esta afirmación, Paula Cavieres explicó que es fundamental estar siempre hidratado, estemos o no resfriados, pero aclara que no debemos excedernos en el consumo de agua. “No hay ninguna comprobación científica que confirme que las grandes cantidades de líquidos alivien o prevengan los síntomas de la gripe, por lo que se trata de un simple mito al que todos estamos acostumbrados. En el caso de que presentemos fiebre o comenzamos a sudar y perdemos líquidos, es en ese momento cuando, únicamente, es necesario beber esas grandes cantidades de líquidos”.

Finalmente, la académica UCN concluyó: “para evitar un resfrío es necesario lavarse frecuentemente las manos y obviamente mantener una alimentación equilibrada”.

- 100 grs de pimienta morrón tienen más aporte de vitamina C que el kiwi, y que éste, a su vez, más que la naranja (190 mg; 98 mg y 53 mg).

-Debido a su composición, la OMS ha reconocido a la cebolla por su capacidad de ayudar a aliviar los síntomas de la influenza, de infecciones respiratorias y de la bronquitis.

- Por ser un antioxidante natural, rico en vitamina B6 y C, el jengibre favorece la expectoración. Se puede ingerir en infusiones, licuados, jugos, ensaladas y postres.

- La coliflor, los rábanos y los berros poseen acciones antibióticas, antitusivas y mucolíticas, por lo que se recomienda consumirlas en sopas, guisos o como ensaladas.

La campaña “La tarea es sin tareas”, liderada por un grupo de padres que están en contra de que los colegios envíen tareas a los niños a sus casas, ya suma más de 75 mil miembros en Facebook. Si bien la discusión sobre su beneficio pedagógico ya está en la palestra, lo cierto es que el primer semestre está llegando a su fin y, para subir las calificaciones, muchos padres se vuelcan a estudiar con sus hijos e incluso a hacerles las tareas y trabajos escolares. Sin embargo, esta conducta podría perjudicar la autoestima de los más pequeños del hogar.

“Los padres deberían tener claro qué es lo que les corresponde hacer a sus hijos y qué deben hacer ellos, lo que se traduce, por ejemplo, en que los adultos no deben hacerles las tareas a los niños. Dependiendo de la edad, sí es importante que un pequeño tenga cierta ayuda, pero esa ayuda debe consistir en que los padres creen ciertas condiciones para que el niño esté lo más tranquilo posible, para que pueda estudiar sin complicaciones, es decir, que tenga un lugar cómodo, sin ruidos molestos, con buena iluminación y con los materiales disponibles”, explica Carmen Gutiérrez, Directora de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico y experta en proce-

Los padres no deben hacer las tareas de sus hijos

Especialista señala que no es saludable que los padres les hagan las tareas a los pequeños ni que estudien los contenidos junto a ellos. Tampoco es bueno que el apoderado culpe a los profesores de que su hijo no saque buenas notas en el colegio.



sos de enseñanza-aprendizaje.

En esa misma línea, tampoco es bueno que los padres se trasformen en verdaderos profesores a domicilio, repasando las materias y tomándoles pruebas, ya que podrían estar limitando la autonomía de los niños.

“No es tan bueno que los padres repasen y estudien la materia con sus hijos, ya que la familia y todos los demás agentes de socialización, como el colegio y otros parientes, deben procurar el máximo de independencia de los niños y que ellos se sientan capaces de

resolver sus propios problemas. Mientras más el padre está encima de su hijo, aclarándole las cosas o haciendo las tareas por él, le está quitando espacio al niño para que despliegue sus propios recursos y capacidades. Hacerle las tareas al niño deja un lenguaje implícito de ‘yo lo

hago por ti porque tú no eres capaz’, lo que va en desmedro de la autoestima y la capacidad del niño”, asegura la psicóloga.

NO IR CONTRA EL COLEGIO

Cuando los niños están obteniendo malas calificaciones o están a punto de repetir el curso, muchos padres culpan a los profesores o al colegio de la situación, argumentando que se debe a la falta de una buena enseñanza y disciplina en el establecimiento o a que al docente no le agrada su hijo.

“Es primordial que la familia valore el rol del colegio, de los profesores y la actitud responsable de los niños frente al aprendizaje. Todos los niños tienen en sí mismos la curiosidad por aprender y es fundamental que la familia la encauce a través de la autoestima, motivación de logros y conductas responsables. Cuando un padre pelea con el profesor de su hijo demuestra que no sabe aceptar las características, las fortalezas y limitaciones del pequeño.

Hay que preguntarse qué le pasa al papá que no es capaz de reconocer que su hijo tenga dificultades. Los niños pueden tener talentos y errores, lo que no los hace ni malos ni buenos seres humanos. Podría ser que el hijo efectivamente tenga alguna dificultad, de cualquier tipo, no sólo de problema de aprendizaje, sino que puede hasta de una situación emocional que interfiere muy fuerte”, indica Carmen Gutiérrez.

Generalmente los docentes citan a los padres a una reunión para tratar el tema de las bajas calificaciones o el mal comportamiento del alumno, con el objetivo de ver qué es lo que está pasando. Es ahí donde algunos apoderados culpan a los profesores de las malas notas de sus hijos, lo que es un error garrafal, según la especialista.

“Ese es un comportamiento de sobreprotección, ya que están dando cuenta de que su hijo no sabe resolver sus propios problemas, lo que a su vez deja a los niños con una sensación de desprotección. Esas reuniones deberían tratar de armar un panorama del niño. Si el padre va a pelear con el colegio, no está aceptando a su hijo tal cual o se está negando a verlo tal como es. Y como no lo ve, no lo puede ayudar”, concluye la psicóloga.

CLÍNICA DENTAL
Dr. Miguel Jacob Jure
 Odontología General - Cirugía
 Prótesis Fija y Removible
 Endodoncia - Radiografías
 Blanqueamiento
 ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2 224 897- 9 981 85237 / LA SERENA

MEDICINA INTERNA
Dr. Felix Jacob Jure
 FONASA - PARTICULARES
 FONOS: 2 212 076

Felipe Guerrero
 Director Médico - Dermatólogo
Láser Medika
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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD
VidaSalud
 mariaameliahermosilla@gmail.com
 9-2169643

“SONREIR A UNA NUEVA VIDA NO CUESTA TANTO”
 Implantología.
 Trayectoria y Prestigio
 ahora a tu alcance.

Implante y Corona de Porcelana
TOTAL \$490.000
 (sin costos extras)

Red compra

Dr. ALBERTO VENTURA
 CLÍNICA DENTAL

Universidad de Chile.
 Especialidad en Implantología
 Bucomáxilofacial

51 221 4017
 Huanhualí 495 / La Serena
 avclinicadental.cl

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

Hace unos días, la española Wilma González sorprendió a todos al mostrar un cuerpo muy diferente al que tenía hace algunos años, cuando se hizo conocida por su participación en el reality show Mundos Opuestos. Hoy, la ex conejita playboy es fisicoculturista y ganó el primer lugar de la categoría "Bikini talla alta" de un torneo internacional de fitness. Pero, además de los músculos marcados al extremo ¿qué es el fisicoculturismo?

"El fisicoculturismo es un deporte, aunque habitualmente es considerado también como un estilo de vida y un tipo de arte corporal debido a sus infinitos beneficios estéticos, socioculturales y competitivos. El fisicoculturismo (o bodybuilding) es el aumento del volumen de la musculatura corporal al extremo de las capacidades paradigmáticas establecidas, manteniendo un grado notable de definición, proporción, simetría y vascularidad", explica Manuel Urrea Rocha, fisicoculturista y profesor de Educación Física egresado de la Universidad del Pacífico.

Cualquier persona puede dedicarse al fisicoculturismo, pero ello requiere de gran disciplina y un duro entrenamiento físico que debe ser guiado por un experto en el tema. "Cada persona puede hacer o ser lo que quiera cuando pone a prueba sus habilidades y capacidades físicas. Por lo tanto, una planificación específica de un programa de entrenamiento personalizado puede llevar, a largo plazo, a una persona a competir en el fisicoculturismo. Esto, teniendo en cuenta todos los factores que se necesitan para ello, como una alimentación idónea, un entrenamiento específico, pasión, convicción, determinación y descanso, entre otros", indica Urrea, Personal trainer del Hard Candy Fitness Club by Madonna en Chile.

El entrenamiento de un fisicoculturista es uno de los más fuertes que existen, ya que tiene por objetivo cargar lo más posible cada músculo del cuerpo. "Para tener un cuerpo de un bodybuilder se ocupa todo tipo



La importancia de la nutrición en el fisicoculturismo

Un personal trainer y fisicoculturista entrega las claves de este deporte, explicando el entrenamiento que se necesita para lograr los marcados cuerpos, la nutrición específica y otros entretenidos datos.

de entrenamiento que ayude a generar hipertrofia muscular, lo que consiste en ejercicios de resistencia variada, pesos libres, poleas, etc. La idea es bombear la mayor cantidad posible al músculo para que éste se rompa, se microcristalice y así pueda regenerarse mediante el descanso y la nutrición", asegura el especialista.

Wilma González aseguró que entrenó muy fuerte durante seis meses para lograr marcar

cada músculo de su cuerpo y lograr el clásico aspecto de un fisicoculturista. ¿Es posible que una persona se convierta en bodybuilder en medio año?

"Con un entrenamiento de seis meses una persona no se transforma en un atleta con un nivel aceptable para poder competir por una medalla, a no ser que tenga antecedentes deportivos particulares. Una de las cosas más importantes de este deporte es el fortale-

cimiento del cuerpo y de la calidad de vida, y por lo tanto, en seis meses la persona podría tener un buen desarrollo físico y empezar a apuntar a algún desafío competitivo", señala el experto.

LA NUTRICIÓN ES CLAVE

No sólo con un programa de entrenamiento específico se es un completo fisicoculturista. La nutrición es un punto clave en un deporte que exige grandes

cantidades de energía. "En el fisicoculturismo nada es al azar. Se requiere un programa específico de alimentación, lo que incluye elegir las comidas con los macro y micro nutrientes clave que ayudarán a cumplir los objetivos, clasificando y pesando minuciosamente las comidas diarias. Esto obviamente varía dependiendo del periodo de la planificación en el que la persona se encuentre. Es clave aumentar la ingesta proteica, regular el consumo de carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, mantener al cuerpo bien hidratado, etc.", describe Manuel Urrea.

La conocida chica reality aseguró que mantiene una dieta rica en fibra y proteínas, que come ocho veces al día y que no consumió alcohol durante los seis meses de entrenamiento al que se sometió. Este comportamiento es muy común entre los fisicoculturistas, ya que se preocupan de cuidar su cuerpo no sólo externamente, sino también internamente.

"El cuerpo no necesita alcohol, frituras, dulces, etc. Por ejemplo, supongamos que tienes un auto lujoso que quieres que todos admiren por lo perfecto que es, por lo que quieres que dure y que demuestre qué tan bueno es. La pregunta es: ¿ocuparías repuestos y combustible más barato para ese auto? No, y es lo mismo que hay que pensar para nuestro cuerpo", ejemplifica el docente.

Entre los mitos que rodean al mundo del fisicoculturismo está la utilización excesiva de esteroides, con el fin de aumentar la capacidad física y así sacar más músculo.

"El alto uso de sustancias androgénicas (esteroides anabólicos y esteroides corticales) está presente en todos los deportes que poseen atletas con caracteres y condiciones competitivas serias."

Todo atleta que ha ganado algo importante ha ocupado distintos tipos de sustancias para ayudar a mejorar su rendimiento, sean esteroides o no. Cuando las personas ven a un fisicoculturista se preguntan cómo puede estar así y piensan que es seguro que se inyecta, pero no piensan en las cosas que ese deportista ha hecho o dejado de hacer para lograr ese estado, ese rendimiento", aclara el personal trainer.

Finalmente, Wilma González es solo una de las cientos de mujeres que cada día más se atreven a adoptar el fisicoculturismo como estilo de vida. "Actualmente el género femenino se ha integrado cada vez más al mundo de los fierros, ya sea por objetivos estéticos o por salud y calidad de vida", concluye Manuel Urrea Rocha.

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

ORTODONCIA MODERNA
 PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

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

Ortodoncia Tradicional
 Ortodoncia Estética
 Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

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

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
-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 (Aparatología)
-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



Mitos y verdades sobre la donación de sangre

de un gran flujo de donantes voluntarios, ya que muchas personas se abstienen de donar por mitos alrededor del procedimiento.

1 Donar sangre debilita el organismo para siempre: Falso. Al donar sangre se extraen alrededor de 450 cc, equivalentes al 10% de la sangre total que circula en cuerpo. Esta pérdida es remplazada en el organismo en un periodo aproximado de 36 horas, por lo que posterior a la donación se recomienda el consumo de abundante líquido y evitar actividades que requieran un sobre esfuerzo físico.

2 Las personas con tatuajes o perforaciones no pueden donar: Falso. Las personas que se han realizado tatuajes o perforaciones en su cuerpo sí pueden donar sangre, sólo que deben esperar un tiempo de 12 meses una vez realizado el tatuaje o piercing, para poder descartar la posibilidad de haber contraído hepatitis.

3 Si se está tomando medicamentos no se puede donar sangre: Falso, ya que no aplica para todos los remedios. Las personas que no pueden donar por estar tomando algún medicamento específico son: los diabéticos que se inyectan insulina, epilépticos en tratamiento y personas con enfermedades crónicas, como insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca, etc. En tanto, las mujeres que consumen anticonceptivos sí pueden donar sangre, ya que no está contraindicado, pues no afecta los hemoderivados de la sangre.

4 Quienes están resfriados no pueden donar sangre: Verdadero. Una persona resfriada está pasando por un proceso infeccioso, por lo que no debe donar sangre, ya que el organismo está generando la inmunidad frente a este proceso. Se recomienda dar sangre una semana después de haberse recuperado.

5 Los homosexuales no pueden donar sangre: Falso. Sí pueden. El único criterio que rige para este grupo es que para donar es necesario que la persona no haya tenido relaciones sexuales con personas desconocidas o con más de una pareja en los últimos 12 meses.

Cuando algún pariente cae en una situación crítica de salud y necesita donantes de sangre, generalmente toda la familia va al centro hospitalario a realizar la donación. Pero, lamentablemente esa práctica se da en medio de una urgencia y no como un acto permanente, o al menos más frecuente, para ayudar al prójimo.

Nunca se sabe cuándo y cómo vamos a necesitar una transfusión sanguínea, y por eso es importante entender la necesidad de donar sangre con regularidad para garantizar la calidad, seguridad y disponibilidad de sangre y productos sanguíneos para quienes lo necesiten.

“La donación de sangre es una ayuda fundamental para muchos pacientes, en la que su vida depende de las manos de otros. Donar sangre es dar vida”, afirma Jesskara Cornejo, coordinadora de Enfermería de

Experta derriba los mitos más comunes que existen sobre el acto de donar sangre para personas que lo necesitan por su condición de salud.

la Universidad del Pacífico.

Este año, el Día Mundial de la Donación de Sangre tuvo como tema “la sangre nos conecta a todos”, con el fin de destacar la conexión que existe entre el donante y el paciente. Además, el lema “comparte la vida-dona sangre” hace un llamado de atención sobre la importancia de la donación voluntaria y desinteresada de sangre que permite salvar vidas humanas.

“Actualmente existe un alto porcentaje de usuarios, de los distintos grupos etarios, hospitalizados en unidades críticas que requieren de terapias transfusionales para poder mejorar su condición de salud. Estas condiciones

se dan frecuentemente en pacientes que han tenido pérdida de sangre de más del 25% del volumen total, producto de hemorragias activas, en las que se pueden reponer diversos hemocomponentes de la sangre, como así la totalidad de ésta”, indica Cornejo.

Tener un banco de sangre con stock suficiente para cubrir las necesidades de la población es vital, ya que puede salvar a personas con enfermedades críticas, que enfrenten emergencias en operaciones, heridos por accidentes automovilísticos o por desastres naturales, entre otros casos complejos. Lamentablemente hoy los bancos de sangre no gozan

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.

Pesarse a cualquier hora del día es un error. Este tipo de equivocación puede traducirse en que la balanza muestre hasta un kilogramo más de lo que realmente pesas. Para evitar que te desanimes con datos que pueden ser imprecisos, un experto cuenta cuál es la forma correcta de controlar nuestro peso.

“El horario ideal para realizar un control de peso es durante la mañana, al levantarse, en ayunas, desnudo y después de haber hecho sus necesidades. Esta recomendación es básicamente porque el peso es una medición de la composición total del cuerpo, lo cual incluye huesos, grasa, musculatura y el agua que compone más del 60% del total de nuestro cuerpo, la cual es la que varía durante el día. Además, siempre conviene que el pesaje sea en ayunas, ya que el alimento y el líquido que se consuma será incluido en la medición de la pesa”, explica Edmundo Rodríguez, docente de Nutrición y Dietética de la

Descubre a qué hora debes pesarte

¿Estás haciendo una dieta y no has perdido peso? Es posible que no hayas visto los resultados esperados porque te estás pesando a la hora y momento equivocado.

Universidad del Pacífico.

Hay muchos factores que influyen en la cantidad de kilos que el ser humano tiene durante el día. “La diferencia de peso que se verifica durante el día tiene que ver básicamente con la cantidad de agua que se ingiere y la cantidad de alimentos que consumimos. Al finalizar el día hemos consumido una cantidad importante de alimentos, los cuales se mantienen en el intestino, además del agua que ingerimos, por lo que al momento de subirnos a la pesa habrá una diferencia de un kilogramo o inclusive más si hemos consumido abundante agua y no hemos orinado”, precisa el nutricionista.

“Durante la noche no ingerimos alimentos, por lo que los alimentos

que se mantienen en el cuerpo solo realizan el proceso de digestión. Además nuestro cuerpo absorbe el agua de los alimentos, por lo que ésta se eliminará en forma de orina. Por otra parte, nuestro cuerpo elimina agua a través de la piel y la respiración en la noche, por lo que durante la mañana tendremos una menor cantidad de agua en nuestra composición corporal, después de haber orinado”, agrega el especialista.

En el caso de las mujeres, el periodo de la menstruación también afecta el peso corporal, ya que la típica hinchazón y retención de líquidos se hace presente. “Las mujeres en periodo de menstruación sufren una serie de cambios hormonales, los cuales conllevan una serie de cambios a nivel corporal. Dentro de los síntomas de ese periodo se encuentra la retención de líquidos, no obstante es difícil determinar la cantidad de agua retenida en promedio, ya que esto varía caso a caso en cada mujer, pudiendo presentar desde retenciones de líquido leves hasta edemas con hinchazón de manos y pies notoria. Esta retención de líquidos se realiza a nivel intestinal, por lo que muchas veces va acompañada de

estreñimiento, por lo que un aumento en el consumo de agua y alimentos ricos en fibra ayudará a paliar estos síntomas y a retener menor cantidad de agua a nivel del colon”, aconseja el académico.

Finalmente, si estás en un periodo de dieta alimenticia, no es aconsejable que te subas a la balanza todos los días, ya que el peso varía y no demostrará tu baja de peso de forma inmediata.

“Si uno se pesa varias veces durante la semana puede ver variaciones de un kilogramo o un poco más entre los días, lo cual solo corresponderá a variaciones de agua en el cuerpo. Pero si se quiere controlar una pérdida o ganancia de peso, este debe ser controlado una vez por semana o cada 15 días, ya que lo que interesa al momento de la pérdida de peso es la disminución del tejido graso, el cual disminuye muy lentamente”, finaliza Edmundo Rodríguez.



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



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

Otorrinaringólogo y
Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - 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

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

Centro
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

“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

Liberación de Emociones

Los traumas y emociones negativas son cadenas que no dejan avanzar. Liberarnos de éstas emociones nos ayuda a encontrar la felicidad...

9501 32 262- 512669795
contacto@terapiasdeluz.cl 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	CIRUGIA RECONSTRUCTIVA
- Implante Mamario,	- Quemados y sus secuelas
- Reducción y Levantamiento Mamario,	- Reconstrucción mamaria
- Ginecomastia,	- Reconstrucción de defectos faciales,
- Abdominoplastia /Lipoescultura,	- tronco y extremidades
- Lifting de brazos y muslos,	- Cáncer de piel,
- Implante de Pantorrillas,	- Heridas y Cicatrices
- 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

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

Domicilios - Urgencias

Dra. Mónica Lucia 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 Cosmetología
Válido hasta el 30/06/16

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

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



La importancia de tratar la depresión a tiempo

Las cifras relacionadas a la depresión en Chile no dejan indiferente a nadie. Según información proporcionada por el Ministerio de Salud, por cada mil personas mayores de 15 años, 75 presentan un trastorno depresivo, de las cuales menos de la mitad demanda atención de salud, pese a que la patología ha demostrado tener un importante efecto discapacitante y negativo en la vida de las personas y sus familias.

A lo anterior, se suman las estadísticas de licencias médicas y subsidio por incapacidad laboral 2015, informadas esta semana por la Superintendencia de Salud, que indica que se tramitaron más de 4,7 millones de licencias médicas, un aumento del 4,9% si se compara con el año 2014. El estudio constata que el principal motivo de las solicitudes fue por trastornos mentales, incluida la depresión.

Está claro que no todos los días son buenos y luminosos en la vida de las personas. Hay algunos que por su carga laboral, de estudios u otras causas, no se permiten vivir la anhelada felicidad. Pero, ¿cuándo estamos frente a un cuadro depresivo? “Estar triste es normal; todos hemos experimentado la sensación de no dar más o de estar bajoneados, pero normalmente estos sen-

Un reciente estudio dado a conocer por la Superintendencia de Salud arrojó que durante el año 2015 las licencias médicas aumentaron un 4,9% en relación a 2014, siendo la depresión el principal motivo.

timientos no duran más allá de una o dos semanas y se pueden sobrellevar, por ejemplo, con la ayuda de la conversación de un amigo. Normalmente, cuando los sentimientos de tristeza no se van y la intensidad de éstos afecta tu funcionamiento en la vida diaria, hablamos de depresión”, explica Soledad Sepúlveda, psicóloga de la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la Universidad del Pacífico.

La especialista advierte que en muchos casos la depresión puede durar meses y que entre los síntomas suelen estar el sentirse infeliz la mayor parte del tiempo,

no disfrutar lo que se hace, sentirse cansado, tener poca capacidad para enfrentar y solucionar problemas, andar más irritable que de costumbre, sufrir cambios

importantes en el apetito, tener problemas para dormir e incluso pensar en el suicidio.

Dentro de los principales factores que gatillan este estado, se encuentran los altos grados de estrés, una disposición o tendencia heredada a la depresión, o bien una combinación de ambos factores. “Hay muchas razones que pueden provocar una depresión, como acontecimientos dolorosos de nuestras vidas, algunas enfermedades físicas, tener familiares directos que han estado gravemente deprimidos, la dependencia al alcohol y las drogas, o bien rasgos de personalidad que nos pueden hacer más propensos a deprimirnos”, agrega la experta en salud mental.

¿CÓMO ENFRENTAR LA DEPRESIÓN?

“Cuando nos vemos enfrentados a un cuadro depresivo es importante establecer redes de apoyo. Buscar en tu familia o amigos alguien que te escuche, que te contenga”, plantea como primer paso

Soledad Sepúlveda.

Asimismo, menciona que es relevante el cuidado del bienestar. “Tratar de comer sano y equilibrado aunque sea poco. Hacer alguna actividad física, aunque no tengas ganas; hasta caminar sirve. El procurar dormir mejor y distraer la mente, para no quedarse pensando. Y no consumir alcohol o drogas pensando que van a ayudar a sentirse bien, porque a la larga sólo empeorará el cuadro”, advierte.

Aunque una persona depresiva tiende a ver todo negro, hay que tener claro que es un problema que sí tiene solución. “Se debe tener en cuenta que esto es superable, que a muchas personas les ha pasado lo mismo y, aunque parezca difícil creerlo, se puede salir de ello”, asegura la profesional.

Sin embargo, a veces superar estas dificultades requiere de otro tipo de apoyos, como el tratamiento con especialistas. ¿Cuándo consultar? La psicóloga señala que “si sientes que no puedes realizar tu vida de forma normal por los síntomas de la depresión, es hora de consultar. Puedes comenzar con un médico de medicina general o un psicólogo que ayude a precisar el diagnóstico y la necesidad de apoyo farmacológico. Siempre es conveniente realizar psicoterapia para trabajar los orígenes de este cuadro”.

La Inmuno-Oncología es considerada un nuevo paradigma en los tratamientos para el cáncer que viene a suplir una necesidad insatisfecha para los pacientes: en las últimas décadas, las terapias disponibles fueron la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia y han sido la base de los tratamientos, pero la sobrevida a largo plazo y la calidad de vida de los pacientes con la patología en estado avanzado, aún es una cuenta pendiente. Para muchos tumores comunes, las tasas de sobrevida a 5 años siguen estando por debajo del 16% para los pacientes con enfermedad metastásica.

Debido a su impacto actual y al potencial de la Inmuno-Oncología, el Cancer Research Institute de los Estados Unidos ha considerado a las inmunoterapias como el abordaje más prometedor desde la década del 40 con el advenimiento de la quimioterapia.

En la edición 2016 del Congreso de Oncología Clínica, Bristol-Myers Squibb presentó resultados de estudios con inmunoterapias eficaces para el tratamiento de pacientes con melanoma metastásico, pulmón de células no pequeñas -escamoso y no escamoso- y cáncer renal, terapias ya aprobadas en nuestro país:



El melanoma es el tipo de cáncer de piel más agresivo. En la actualidad, el tratamiento del melanoma metastásico a través de la Inmuno-Oncología está cambiando el paradigma de la patología.

ASCO: Se presentan destacadas novedades en Inmuno-Oncología

La compañía biofarmacéutica Bristol-Myers Squibb presentó importantes avances en Inmuno-Oncología para el tratamiento de tumores avanzados.

Los estudios CheckMate 017 y 057 de una nueva inmunoterapia demostró ser eficaz y comprobar sobrevida global a dos años en pacientes con cáncer de pulmón escamoso y no escamoso. Cabe destacar que a nivel mundial el cáncer de pulmón es la causa principal de muerte y anualmente se lleva la vida de 1.5 millones de personas según la Organización

Mundial de la Salud. El cáncer de pulmón de células no pequeñas es el tipo de cáncer de pulmón más común y representa el 85% de todos los casos.

El melanoma es el tipo de cáncer de piel más agresivo. En la actualidad, el tratamiento del melanoma metastásico a través de la Inmuno-Oncología está cambiando el paradigma de la patología. En la sesión plenaria

de ASCO se presentaron resultados actualizados del estudio CheckMate 067 que combina dos inmunoterapias y demostró mejores tasas de respuesta y de sobrevida libre de progresión. Así mismo se presentaron en posters los datos de sobrevida a dos años del CheckMate 069 (otro de los estudios para melanoma que combina dos inmunoterapias).

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

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

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

AS CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez

FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 2527889 / +56 9 57313802

Av. Irazabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
2 27521434 / +56 9 90002359

www.asdental.cl
asdental.laserena@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

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

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

BioCell

Atención Geriátrica.
Atención medicina general.
Medicina regenerativa Stem Cell - 03.
Cirugías menores, tratamientos médicos, control de peso.
Atención médica, enfermería y kinesiología en domicilio.
Nutricionista.
Psicología Clínica.
Medicina estética.
Control de enfermería y curaciones avanzadas.

GLOBALSTEM CELLSGROUP

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

Yamato Tanooka, de siete años, estuvo perdido por seis días en un parque de la isla de Hokkaido, al norte de Japón. Sus padres lo bajaron del auto como castigo por haber apedreado a otros vehículos y, luego de avanzar 500 metros, al volver a buscarlo ya no estaba. Durante esos días el niño recorrió solo el bosque, hasta que fue encontrado cerca de una base militar en Shinkabe. Sus padres reconocieron su error y pidieron perdón, sin embargo lo más probable es que este episodio nunca sea olvidado por su hijo.

“Pienso que más allá de las variables culturales que intervinieron en esa situación y de la intensidad que tuvieron esos padres para propinar ese castigo al niño, este lo daña, no sólo por la consecuencia que tuvo al estar perdido seis días, sino también por el castigo en sí mismo”, comenta la docente de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico, Ximena Montero.

Para la psicóloga infanto-juvenil, experta en temas de violencia, el hecho de dejar solo a un niño tiene la intención implícita de asustarlo y de amenazarlo con un posible abandono, lo que a su juicio es un grave error. “Esto equivale a decirle: ‘si sigues haciendo cosas indebidas o que dañan a otros, te abandonaremos en el bosque’. Esto puede generar terror, profunda inseguridad, tristeza y rabia. También puede dañar el vínculo, pues condiciona el amor y la continuidad del cuidado al comportamiento del niño, es decir, quedaría sin cimientos sólidos para su existencia y la construcción de otros vínculos”, asegura.

En la misma línea, la experta agrega que la amenaza de abandono no contribuye a que los niños regulen las manifestaciones de su agresividad ni la incorporación de la consideración y el respeto por el otro, y más bien cala en lo profundo de su ser individual y vincular. “Esto puede



Amenaza de abandono puede causar graves dificultades en el desarrollo de los niños

El caso de un niño extraviado por seis días en un bosque en Japón, luego de que sus padres lo “abandonaran” como castigo por su mal comportamiento, puso en evidencia el exceso cometido y ha llevado a cuestionar los métodos de crianza y disciplina que imponen algunas familias.

generar dificultades graves en su desarrollo, producto del estrés que produce la experiencia sistemática del temor al abandono o la frustración crónica de necesidades de afecto, protección y seguridad, lo que puede traducirse en la presencia de trastornos manifestados hasta en la adultez.

Y ello, porque el amor de los padres es con lo que los niños cuentan como garantía para su existencia. Es su referencia en el mundo y si no tienen ese amor, no tiene nada”, aclara la Ximena Montero.

“Este hecho brinda la posibilidad de cuestionar la forma de relacionarnos con nuestros

hijos y los métodos de crianza que usamos. Muchos de ellos son heredados de nuestra propia crianza y no debemos olvidar que el amar, cuidar y respetar a otros, surge del aprendizaje del cuidado de sí mismos en base al amor, los cuidados y respeto que recibimos en nuestra crianza”, añade la profesional.

UN CASTIGO: UNA OPORTUNIDAD DE EDUCAR

Pese a este episodio, la psicóloga manifiesta que tampoco se debe dejar a los niños a la deriva, pues parte de las necesidades que todos

tenemos, niños incluidos, es tener límites. “Estos nos protegen, nos cuidan, nos ayudan a convivir en armonía, nos dan estructura interna, claridad y espacios de movimiento. Además son esenciales para el desarrollo moral. Los padres tienen el rol de ser referentes idóneos y sensatos acerca de cómo son las cosas en la vida: lo permitido o prohibido, lo que se puede o no se puede, lo que hace bien o lo que está mal, etc.”.

La docente señala que tal como lo indican algunas corrientes psicológicas, y en especial la Psicoterapia Corporal Vincular creada por la Dra. Liliana Acero, estos límites

se forman en las personas a partir de los cuidados y la relación de los bebés con sus padres o cuidadores desde los primeros meses de vida. “En esas pequeñas acciones de cuidados y hábitos, los padres que logran contacto basado en sintonía no sólo ayudan a sus hijos a identificar sus necesidades y a sentir la confianza de que serán cubiertas, sino que también ayudan a los niños a saber esperar cuando es necesario, a tolerar la frustración de lo que no es posible satisfacer de inmediato o de los deseos que no será posible realizar, y a contener esas emociones que genera la insatisfacción, entre otros aspectos”, concluye Ximena Montero.

“No se debe dejar a los niños a la deriva, pues parte de las necesidades que todos tenemos, niños incluidos, es tener límites.”



SALUD

ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES

Envíenos sus sugerencias y nuestros periodistas abordarán los temas de su interés en las próximas ediciones de Vida Salud. Contáctenos al e-mail: ggarcia@eldia.la

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO



“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

Liberación de Emociones

Los traumas y emociones negativas son cadenas que no dejan avanzar. Liberarnos de éstas emociones nos ayuda a encontrar la felicidad...



9501 32 262- 512669795
contacto@terapiasdeluz.cl

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.laboratoriodriscanovas.cl

Domicilios - Urgencias



Dra. Mónica Lucia 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 Cosmetología
Válido hasta el 30/06/16

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

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**



La importancia de tratar la depresión a tiempo

Las cifras relacionadas a la depresión en Chile no dejan indiferente a nadie. Según información proporcionada por el Ministerio de Salud, por cada mil personas mayores de 15 años, 75 presentan un trastorno depresivo, de las cuales menos de la mitad demanda atención de salud, pese a que la patología ha demostrado tener un importante efecto discapacitante y negativo en la vida de las personas y sus familias.

A lo anterior, se suman las estadísticas de licencias médicas y subsidio por incapacidad laboral 2015, informadas esta semana por la Superintendencia de Salud, que indica que se tramitaron más de 4,7 millones de licencias médicas, un aumento del 4,9% si se compara con el año 2014. El estudio constata que el principal motivo de las solicitudes fue por trastornos mentales, incluida la depresión.

Está claro que no todos los días son buenos y luminosos en la vida de las personas. Hay algunos que por su carga laboral, de estudios u otras causas, no se permiten vivir la anhelada felicidad. Pero, ¿cuándo estamos frente a un cuadro depresivo? “Estar triste es normal; todos hemos experimentado la sensación de no dar más o de estar bajoneados, pero normalmente estos sen-

Un reciente estudio dado a conocer por la Superintendencia de Salud arrojó que durante el año 2015 las licencias médicas aumentaron un 4,9% en relación a 2014, siendo la depresión el principal motivo.

timientos no duran más allá de una o dos semanas y se pueden sobrellevar, por ejemplo, con la ayuda de la conversación de un amigo. Normalmente, cuando los sentimientos de tristeza no se van y la intensidad de éstos afecta tu funcionamiento en la vida diaria, hablamos de depresión”, explica Soledad Sepúlveda, psicóloga de la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la Universidad del Pacífico.

La especialista advierte que en muchos casos la depresión puede durar meses y que entre los síntomas suelen estar el sentirse infeliz la mayor parte del tiempo,

no disfrutar lo que se hace, sentirse cansado, tener poca capacidad para enfrentar y solucionar problemas, andar más irritable que de costumbre, sufrir cambios

importantes en el apetito, tener problemas para dormir e incluso pensar en el suicidio.

Dentro de los principales factores que gatillan este estado, se encuentran los altos grados de estrés, una disposición o tendencia heredada a la depresión, o bien una combinación de ambos factores. “Hay muchas razones que pueden provocar una depresión, como acontecimientos dolorosos de nuestras vidas, algunas enfermedades físicas, tener familiares directos que han estado gravemente deprimidos, la dependencia al alcohol y las drogas, o bien rasgos de personalidad que nos pueden hacer más propensos a deprimirnos”, agrega la experta en salud mental.

¿CÓMO ENFRENTAR LA DEPRESIÓN?

“Cuando nos vemos enfrentados a un cuadro depresivo es importante establecer redes de apoyo. Buscar en tu familia o amigos alguien que te escuche, que te contenga”, plantea como primer paso

Soledad Sepúlveda.

Asimismo, menciona que es relevante el cuidado del bienestar. “Tratar de comer sano y equilibrado aunque sea poco. Hacer alguna actividad física, aunque no tengas ganas; hasta caminar sirve. El procurar dormir mejor y distraer la mente, para no quedarse pensando. Y no consumir alcohol o drogas pensando que van a ayudar a sentirse bien, porque a la larga sólo empeorará el cuadro”, advierte.

Aunque una persona depresiva tiende a ver todo negro, hay que tener claro que es un problema que sí tiene solución. “Se debe tener en cuenta que esto es superable, que a muchas personas les ha pasado lo mismo y, aunque parezca difícil creerlo, se puede salir de ello”, asegura la profesional.

Sin embargo, a veces superar estas dificultades requiere de otro tipo de apoyos, como el tratamiento con especialistas. ¿Cuándo consultar? La psicóloga señala que “si sientes que no puedes realizar tu vida de forma normal por los síntomas de la depresión, es hora de consultar. Puedes comenzar con un médico de medicina general o un psicólogo que ayude a precisar el diagnóstico y la necesidad de apoyo farmacológico. Siempre es conveniente realizar psicoterapia para trabajar los orígenes de este cuadro”.

La Inmuno-Oncología es considerada un nuevo paradigma en los tratamientos para el cáncer que viene a suplir una necesidad insatisfecha para los pacientes: en las últimas décadas, las terapias disponibles fueron la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia y han sido la base de los tratamientos, pero la sobrevida a largo plazo y la calidad de vida de los pacientes con la patología en estado avanzado, aún es una cuenta pendiente. Para muchos tumores comunes, las tasas de sobrevida a 5 años siguen estando por debajo del 16% para los pacientes con enfermedad metastásica.

Debido a su impacto actual y al potencial de la Inmuno-Oncología, el Cancer Research Institute de los Estados Unidos ha considerado a las inmunoterapias como el abordaje más prometedor desde la década del 40 con el advenimiento de la quimioterapia.

En la edición 2016 del Congreso de Oncología Clínica, Bristol-Myers Squibb presentó resultados de estudios con inmunoterapias eficaces para el tratamiento de pacientes con melanoma metastásico, pulmón de células no pequeñas -escamoso y no escamoso- y cáncer renal, terapias ya aprobadas en nuestro país:



El melanoma es el tipo de cáncer de piel más agresivo. En la actualidad, el tratamiento del melanoma metastásico a través de la Inmuno-Oncología está cambiando el paradigma de la patología.

ASCO: Se presentan destacadas novedades en Inmuno-Oncología

La compañía biofarmacéutica Bristol-Myers Squibb presentó importantes avances en Inmuno-Oncología para el tratamiento de tumores avanzados.

Los estudios CheckMate 017 y 057 de una nueva inmunoterapia demostró ser eficaz y comprobar sobrevida global a dos años en pacientes con cáncer de pulmón escamoso y no escamoso. Cabe destacar que a nivel mundial el cáncer de pulmón es la causa principal de muerte y anualmente se lleva la vida de 1.5 millones de personas según la Organización

Mundial de la Salud. El cáncer de pulmón de células no pequeñas es el tipo de cáncer de pulmón más común y representa el 85% de todos los casos.

El melanoma es el tipo de cáncer de piel más agresivo. En la actualidad, el tratamiento del melanoma metastásico a través de la Inmuno-Oncología está cambiando el paradigma de la patología. En la sesión plenaria

de ASCO se presentaron resultados actualizados del estudio CheckMate 067 que combina dos inmunoterapias y demostró mejores tasas de respuesta y de sobrevida libre de progresión. Así mismo se presentaron en posters los datos de sobrevida a dos años del CheckMate 069 (otro de los estudios para melanoma que combina dos inmunoterapias).

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

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

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

AS CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez

FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 2527889 / +56 9 57313802

Av. Irazabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
2 27521434 / +56 9 90002359

www.asdental.cl
asdental.laserena@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

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

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

BioCell

Atención Geriátrica.
Atención medicina general.
Medicina regenerativa Stem Cell - 03.
Cirugías menores, tratamientos médicos, control de peso.
Atención médica, enfermería y kinesiología en domicilio.
Nutricionista.
Psicología Clínica.
Medicina estética.
Control de enfermería y curaciones avanzadas.

GLOBALSTEM CELLSGROUP

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

Yamato Tanooka, de siete años, estuvo perdido por seis días en un parque de la isla de Hokkaido, al norte de Japón. Sus padres lo bajaron del auto como castigo por haber apedreado a otros vehículos y, luego de avanzar 500 metros, al volver a buscarlo ya no estaba. Durante esos días el niño recorrió solo el bosque, hasta que fue encontrado cerca de una base militar en Shinkabe. Sus padres reconocieron su error y pidieron perdón, sin embargo lo más probable es que este episodio nunca sea olvidado por su hijo.

“Pienso que más allá de las variables culturales que intervinieron en esa situación y de la intensidad que tuvieron esos padres para propinar ese castigo al niño, este lo daña, no sólo por la consecuencia que tuvo al estar perdido seis días, sino también por el castigo en sí mismo”, comenta la docente de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico, Ximena Montero.

Para la psicóloga infanto-juvenil, experta en temas de violencia, el hecho de dejar solo a un niño tiene la intención implícita de asustarlo y de amenazarlo con un posible abandono, lo que a su juicio es un grave error. “Esto equivale a decirle: ‘si sigues haciendo cosas indebidas o que dañan a otros, te abandonaremos en el bosque’. Esto puede generar terror, profunda inseguridad, tristeza y rabia. También puede dañar el vínculo, pues condiciona el amor y la continuidad del cuidado al comportamiento del niño, es decir, quedaría sin cimientos sólidos para su existencia y la construcción de otros vínculos”, asegura.

En la misma línea, la experta agrega que la amenaza de abandono no contribuye a que los niños regulen las manifestaciones de su agresividad ni la incorporación de la consideración y el respeto por el otro, y más bien cala en lo profundo de su ser individual y vincular. “Esto puede



Amenaza de abandono puede causar graves dificultades en el desarrollo de los niños

El caso de un niño extraviado por seis días en un bosque en Japón, luego de que sus padres lo “abandonaran” como castigo por su mal comportamiento, puso en evidencia el exceso cometido y ha llevado a cuestionar los métodos de crianza y disciplina que imponen algunas familias.

generar dificultades graves en su desarrollo, producto del estrés que produce la experiencia sistemática del temor al abandono o la frustración crónica de necesidades de afecto, protección y seguridad, lo que puede traducirse en la presencia de trastornos manifestados hasta en la adultez.

Y ello, porque el amor de los padres es con lo que los niños cuentan como garantía para su existencia. Es su referencia en el mundo y si no tienen ese amor, no tiene nada”, aclara la Ximena Montero.

“Este hecho brinda la posibilidad de cuestionar la forma de relacionarnos con nuestros

hijos y los métodos de crianza que usamos. Muchos de ellos son heredados de nuestra propia crianza y no debemos olvidar que el amar, cuidar y respetar a otros, surge del aprendizaje del cuidado de sí mismos en base al amor, los cuidados y respeto que recibimos en nuestra crianza”, añade la profesional.

UN CASTIGO: UNA OPORTUNIDAD DE EDUCAR

Pese a este episodio, la psicóloga manifiesta que tampoco se debe dejar a los niños a la deriva, pues parte de las necesidades que todos

tenemos, niños incluidos, es tener límites. “Estos nos protegen, nos cuidan, nos ayudan a convivir en armonía, nos dan estructura interna, claridad y espacios de movimiento. Además son esenciales para el desarrollo moral. Los padres tienen el rol de ser referentes idóneos y sensatos acerca de cómo son las cosas en la vida: lo permitido o prohibido, lo que se puede o no se puede, lo que hace bien o lo que está mal, etc.”.

La docente señala que tal como lo indican algunas corrientes psicológicas, y en especial la Psicoterapia Corporal Vincular creada por la Dra. Liliana Acero, estos límites

se forman en las personas a partir de los cuidados y la relación de los bebés con sus padres o cuidadores desde los primeros meses de vida. “En esas pequeñas acciones de cuidados y hábitos, los padres que logran contacto basado en sintonía no sólo ayudan a sus hijos a identificar sus necesidades y a sentir la confianza de que serán cubiertas, sino que también ayudan a los niños a saber esperar cuando es necesario, a tolerar la frustración de lo que no es posible satisfacer de inmediato o de los deseos que no será posible realizar, y a contener esas emociones que genera la insatisfacción, entre otros aspectos”, concluye Ximena Montero.

“No se debe dejar a los niños a la deriva, pues parte de las necesidades que todos tenemos, niños incluidos, es tener límites.”



SALUD

ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES

Envíenos sus sugerencias y nuestros periodistas abordarán los temas de su interés en las próximas ediciones de Vida Salud. Contáctenos al e-mail: ggarcia@eldia.la

TODOS LOS DOMINGO JUNTO A DIARIO

