

VS

Vida Salud

DOMINGO 21 DE JUNIO DE 2015

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA.

Con la diálisis
en la maleta

P.05



➔ Si no le has comprado su regalo todavía y quieres festejarlo con algo que sea realmente valioso considera un seguro médico o incentívalo a que lo utilice si lo tiene. En realidad, ¡piensa en lo valiosa que es la salud! Siempre es mejor prevenir que remediar. Así festejarás muchos más Días del Padre con tu papá.



El mejor regalo para papá es su salud

Por: Dra Aliza

¿Por qué no van al médico los hombres? Incentiva a tu papá...

Si no le has comprado su regalo todavía y quieres festejarlo con algo que sea realmente valioso considera un seguro médico o incentívalo a que lo utilice si lo tiene. En realidad, ¡piensa en lo valiosa que es la salud! Siempre es mejor prevenir que remediar. Así festejarás muchos más Días del Padre con tu papá.

Es muy interesante, de acuerdo a un estudio realizado por la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), las 10 razones más importantes por las cuales los hombres no van al médico son las siguientes:

- No tienen un médico
- No tienen seguro médico
- Piensan que no tienen ningún problema
- No tienen tiempo
- No quieren gastar dinero
- Piensan que los doctores no hacen nada

-No quieren escuchar lo que les podrían decir
-No quieren que les vayan a hacer un examen de la próstata.

- Prefieren aguantarse
- Como su pareja les ha estado diciendo que vayan, no quieren dar su brazo a torcer.

Pero la realidad es que la detección temprana puede salvar vidas, como menciona la Asociación Americana del Corazón, no existen buenas razones para no ir al médico, sólo excusas. Por eso, en este día del Padre te invito a que le regales el mejor regalo a tu papá, el regalo de la salud. Algo que no se puede negociar.

Los siguientes exámenes y chequeos son los que se recomiendan de acuerdo a la edad (empiezo temprano para que tomes nota tú también).

Se recomienda hacerse un examen físico general cada 3 años entre los 20 y 39 años de edad. Este examen se realiza para determinar si tiene algún problema físico que comprometa su salud mediante inspección del cuerpo, palpación, auscultación (escuchar sonidos) y percusión (producir sonidos dando golpecitos en ciertas



En realidad, ¡piensa en lo valiosa que es la salud! Siempre es mejor prevenir que remediar. Así festejarás muchos más Días del Padre con tu papá.

partes del cuerpo).

Un examen de la presión arterial cada dos años a partir de los 20 años o cada año si la presión es mayor a 120-139/80-89 Hg.

Un examen del colesterol en la sangre y chequeos del corazón para descartar anomalías: a partir de los 34 años, se debe hacer cada 5 años. Esto varía si tiene alguna condición como diabetes, problemas renales, problemas cardíacos, etc., que quizás deban ser

monitoreadas más de cerca. A algunos hombres se les recomienda tomar aspirina de baja dosis para prevenir ataques al corazón.

Un examen de orina y sangre cada tres años entre los 20 y 39 años, cada dos, entre los 40 y 49 años, y cada año a partir de los 50.

Un examen para detectar cáncer del colon, se debe realizar cada año a partir de los 50 años. Obviamente hay de diferentes tipos. Algunos no son invasivos y le podrían

salvar la vida.

Un examen dental cada año para revisión y limpieza.

Un examen de los ojos, dependiendo de su visión y la salud de sus ojos, cada dos años o con la frecuencia que su médico lo indique.

Un examen para detectar cáncer de la próstata: se debe iniciar a partir de los 40 años para los hombres con alto riesgo o de los 50 para aquellos con riesgo promedio. El doctor determinará esto de acuerdo a sus antecedentes

médicos y familiares para determinar la frecuencia del examen con precisión.

Detección de enfermedades de transmisión sexual: si tiene cualquier síntoma (busca información detallada sobre las ETS aquí mismo en Vida y Salud).

Inmunizaciones: Hay varias vacunas que debe recibir como adulto (tétano, neumonía, influenza (contra la gripe), culebrilla, etc.) Su médico le indicará cuáles debe recibir de acuerdo a su edad y su condición.

Un examen para determinar la densidad ósea: si tiene riesgo de desarrollar osteoporosis, su médico le podría pedir un estudio de la densidad ósea a partir de los 50. No es una enfermedad exclusiva de las mujeres, los hombres también pueden desarrollarla en ciertos casos (hipogonadismo, etc.).

Un examen de los testículos para la detección de cáncer del testículo (es importante que se los examine regularmente él también).

Un examen de la piel para la detección del cáncer de la piel (es importante que se la examine el también y le reporte al doctor si ve cambios en algún lunar).

Muchos hombres piensan

que ir al médico es una señal de debilidad. Pero el cuerpo no es una máquina infalible.

La obesidad, la diabetes y la presión alta son muy comunes en nuestra comunidad y entre más tiempo se tengan sin tratar, más serias son las complicaciones que pueden causar. Entre ellas: ataques al corazón, derrames cerebrales, amputaciones, disfunción eréctil, en fin. Ir al médico no garantiza que no nos vamos a enfermar, pero nos ayuda a mejorar las posibilidades de disminuir los riesgos de desarrollar complicaciones. Muchas condiciones como la presión alta, el colesterol elevado en la sangre y, a veces, la diabetes (al principio) no causan síntomas. La única forma de detectarlas es haciendo los exámenes necesarios. No esperes más.

E, independientemente de la visita al médico, recuerda que todos tenemos que contribuir con nuestro granito de arena para mantenernos sanos: evitando el tabaco, procurando mantener un peso sano, haciendo alguna actividad física regularmente e incorporando frutas y vegetales en nuestra dieta ¡Feliz Día del Padre a todos los papás!

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION !

THOMAS JEFFERSON 1550
(Huanhuaili / Larrain Alcalde)
FONO : (051) 2524385
www.ortodonciamoderna.cl

Lo más nuevo en tecnología

CLÍNICA DENTAL

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

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2224897-098185237 / LA SERENA

MEDICINA INTERNA

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

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

AS
CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez

Frenillos Estéticos
Implantes
RADIOLOGIA DIGITALIZADA

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín
Teléfono:
(51) 527889
www.asdental.cl

LAS ARAUCARIAS

ODONTOLOGÍA

-Dr. Pablo Lazzcano
Odontología Estética Restauradora
-Dra. Marcela Rojas
Odontopediatría
Atención con Anestesia General
-Dr. Rodrigo Klenner
Ortodoncia
-Dra. Angeles Valdivia
Periodoncia
-Dra. Carolina Neira
Endodoncia
-Dr. Dieter Junge
Odontología Integral
-Dr. Darwin Perez
Odontología Integral

• ATENCION NIÑOS TODAS LAS EDADES, PACIENTES ESPECIALES
• ATENCION CON OXIDO NITROSO Y ANESTESIA GENERAL

Tenemos a su disposición todas las especialidades Odontológicas
Av. Gabriel Gonzalez Videla 2026 - La Serena (Frente COPEC)
Fono: 512216512 - cel: 82378392
Visitanos en www.dentalaraucarias.cl

CLINICA DENTAL COQUIMBO

ORTODONCIA
FRENILLOS ESTETICOS
100% INVISIBLES
ODONTOLOGIA INTEGRAL
NIÑOS Y ADULTOS

DR. PABLO VILLAR SIMON
DRA. MARLENE IDE CASANUEVA

WWW.ESTETICAORAL.CL - Fono: 2314 312

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Recupera tu sonrisa con
implantes
Al alcance de todos

FINANCIAMIENTO
Especialista en Implantología Bucomaxilofacial Universidad de Chile

F: 2214017
Huanhuaili 495 - La Serena

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

Ortodoncia
Odontología general
Urgencias dentales
Endodoncia
Prótesis fija y removible
Blanqueamiento
Implantes dentales

■ Balmaceda N° 1115, La Serena - Oficina 408
Edificio Portal Amunategui - Fono: 2 578700
■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3
Fono: 2 - 316683

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

Por: Dra Alisa

Experta responde 10 preguntas sobre la Donación de Órganos

En Chile, las listas de personas para recibir un trasplante crecen día a día a la espera de la donación de un órgano que les salve la vida.

“La donación voluntaria en nuestro país sigue siendo escasa y la principal causa de dificultad en la donación de órganos es la falta de donantes, lo que se ha visto más afectado en los últimos tiempos por el aumento de la negativa familiar. A eso, se suma la falta de recursos económicos, escasa capacitación y formación de profesionales de la salud en el tema de donación, y coordinadores expertos en los servicios de salud de todas las regiones del país”, comenta Joselyn Ross, académica de la Facultad de Enfermería de la U. Andrés Bello, sede Viña del Mar.

Según la enfermera, al menos 10 personas pueden beneficiarse cuando una persona fallecida se convierte en un donante de órganos y tejidos. “Pero lo más importante es dar a conocer esta voluntad a la familia, ya que la última palabra siempre la tiene la familia”, dice la profesional, quien responde a 10 preguntas sobre la materia:

1 ¿Qué órganos se trasplantan en Chile?
- Riñones

- Hígado
- Corazón, Corazón-Pulmón
- Pulmón
- Páncreas
- Tejidos: válvulas cardíacas, huesos, córneas, piel.

2 ¿Cómo puedo ser donante?
- Al momento de renovar la licencia de conducir o la cédula de identidad.
- Una solicitud notarial.
- En un documento al ingresar a un establecimiento

hospitalario.
- Llenando el Formulario de Donante en el sitio www.trasplante.cl

3 ¿Quién puede ser donante?
Cualquier persona, sin límite de edad. Los menores de 18 años e incapaces deben contar con la autorización de sus padres o representante legal. Las únicas contraindicaciones son: ser portador de VIH, tener infecciones graves no controladas

y cáncer con metástasis.

4 ¿Tiene algún costo inscribirse como donante en una notaría?
No, dado que la mayoría de las notarías entienden que este trámite refleja una voluntad de ayuda desinteresada.

5 ¿Cuándo se hace efectiva la donación?
Cuando se haya acreditado la muerte encefálica por dos

médicos cirujanos distintos a los que realizarán el trasplante y exista el consentimiento del donante o sus familiares.

6 ¿Qué es la muerte cerebral?
La pérdida total e irreversible de todas las funciones del cerebro. Se pierde la capacidad de respirar y el cuerpo de la persona sólo puede ser mantenido en forma artificial por algunas horas.

7 ¿Cómo se regula la donación de órganos en Chile?
A través de la Ley N° 19.451 que establece normas para los trasplantes y donación de órganos, su reglamento (Decreto N° 656 del Ministerio de Salud) y el Código Sanitario.

Los familiares del donante, ¿pueden conocer los nombres de los pacientes que reciben los órganos?

La ley establece que la donación es gratuita, pero no dice nada respecto al anonimato.

8 ¿Qué pasa si mi familia se opone a la donación?

Siempre se respeta la voluntad de la familia. A su vez, por lo general ellos respetan la voluntad del fallecido, ya sea que éste lo haya manifestado en forma verbal o escrita.

9 ¿Qué ocurre si cambio de opinión y no quiero ser donante?

Puede revocar su decisión cuando desee por el mismo mecanismo mediante el cual se otorgó (Registro Civil de Identificación, Notaría, Registro de Conductores de la Municipalidad). También lo puedo manifestar a sus familiares cercanos, lo que también será suficiente.

10 ¿Existe algún registro de los potenciales receptores de órganos?

Sí, el Registro Nacional de Receptores de Órganos, que está a cargo del Instituto de Salud Pública con la información de las listas de espera de los establecimientos autorizados a efectuar trasplantes de órganos.



Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

LOS VALLES Centro Médico y Odontológico

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

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

Huanhuali 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.

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: 85969692

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

Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental
REFUGIO DEL ELQUI
www.clinicarefugiodelqui.cl

- Evaluaciones psiquiátricas para internación en 24 horas.
- Sesiones familiares realizadas por equipo multidisciplinario.
- Test de drogas con resultados inmediatos.
- 6000 metros cuadrados de Áreas Verdes, emplazados en el valle del Elqui.
- Depresión, Bipolaridad, Trastornos de Personalidad, Adicciones y Trastornos Alimenticios.

Condominio Las Campinas Sitio 13, ALTOVALSOL, La Serena
Administración: 74774480 Enfermería: 74774481 - 051-2211781
Consulta: 98865436 - 051 2215825

CENTRO TERAPEUTICO CLINICA DEL ESTRES
Acupuntura, Quiropraxia y Masajes para controlar emociones, ansiedad y estrés, reducir dolores físicos crónicos y agudos, regular sueño y vigilia, control del sobrepeso, Regulación Integral.

- Médico Psiquiatra **Cassandra Parvez.**
- Acupunturista **Alejandro Valdés B.**
Acreditado por Ministerio de Salud N°23417
- Terapeuta **Claudia Brown.**
Piedras calientes, Sanación con símbolos y Agua, Drenaje
- Psicólogos clínicos

Henry Ford 877, La Serena - Tel: 051.2211871 Cel: 66890550
mail: acupunturaserena@gmail.com - web: acupunturalaserena.jimdo.com

Verónica Abbott

TERAPIA DE PAREJA
SEXOLOGÍA CLÍNICA
EDUCACIÓN SEXUAL
ORIENTACIÓN FAMILIAR
Y COACHING EDUCACIONAL

Parentalis Centro de apoyo a la familia y a la educación

Roosevelt 878 - La Serena
Fono: 2213608 Cel: 52312070
www.parentalis.cl

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314 EDIFICIO FLEMING
ps.edgardquevedo@gmail.com

FONO: 51-2224117
91006792
76919674

Por: Lanacion.com

Cuidados de la piel contra el frío intenso

HIDRATACION. El viento y las bajas temperaturas evaporan la lubricación de la piel, la secan más de lo habitual. Como la humedad ambiental es menor, la piel, aun la más grasa, necesita de una mayor lubricación. El frío que se registra en nuestro país está en un término medio; sin ser tan intenso, se hace sentir de todos modos. Las pieles que más se secan son las claras y finas, en personas de más de 35 años. Se debe aumentar el uso de hidratantes y nutritivos. En especial, las pieles sensibles, que se enrojecen con facilidad. También sufren más las que padecen rosácea.

PATOLOGIAS. Frecuente en zonas más extremas del país, donde se está más expuesto a temperaturas intensas, está la

→ **El invierno también incide en el envejecimiento de la piel y requiere cuidados especiales. Viento, bajas temperaturas y calefacción secan la piel en los meses más fríos, cuando, sin embargo, se pueden realizar ciertos tratamientos sin riesgos.**

perniosis. Aparece en los dedos de las manos y los pies, orejas y nariz, a consecuencia de problemas de microcirculación. Los síntomas son inflamación con picazón, ante el calor, y dolor, por el frío.

¿QUE USAR? Se pueden adoptar ácidos en concentraciones más altas. Por ejemplo, ácido retinoico al 0,050%. Para evitar la sensación de descamación y compensar la acción secante de los ácidos, es imprescindible

una buena humectación. Las cremas deben ser más densas, en fórmulas más cercanas al ungüento, para que tengan más permanencia. Además, conviene que estén enriquecidas con componentes lipídicos. Pueden tener lanolina, urea y ácido láctico. Para sumar hidratación se recomiendan la crema de karité y el lactato de amonio con zinc, hidratantes por excelencia. El colágeno y el ácido hialurónico son excelentes humectantes. Para las pieles grasas, se puede usar emulsiones o geles hidratantes con hidroxiácidos o con lactato de amonio. Al reactivarse la sensibilidad cutánea por el frío es preferible usar líneas hipoalérgicas y con agua termal, menos irritantes: productos con caléndula, manzanilla, aloe vera, vitamina E o vitamina B5. Para nutrir más, optar por la vitamina C, E, y A

en bases emolientes.

LABIOS. El frío los seca y agrieta. Es bueno usar cremas reparadoras, especiales, para labios, con componentes lipídicos de alta concentración, y sucralfato (absorbe el agua y actúa como una esponja). Repetir la aplicación cada cuatro horas.

HABITOS. Al igual que en verano, tomar abundante líquido, dos litros diarios. Disminuir el consumo de café y chocolate, sobre todo si se tiene rosácea. Si se puede optar por un sistema de calefacción, tener en cuenta que la losa radiante seca mucho la piel. No así la calefacción por radiador, que mantiene los niveles de humedad del ambiente. En cuanto a los abrigos, el nylon sobre la piel puede provocar alergia. Se aconseja utilizar algodón por debajo de materiales sintéticos

y de pelo de conejo, camello o lana, que pueden estimular el prurito y las reacciones alérgicas. Recordar que si se está al aire libre, siempre, aun en los días de frío, se debe usar filtro solar.

TRATAMIENTOS. Los días de sol menos intenso son los propicios para recurrir a todos los procedimientos que renuevan la superficie de la piel. El láser; el pulido con punta de diamantes; todos los peelings, especialmente los más fuertes (con ácido tricloroacético en altas concentraciones, del 30 al 50%; con ácido glicólico; retinol, y ácido mandélico). Es el momento para sacar manchas rosas (telagectasias) o por foto daño (lentigos solares, melasma); tratar hiperpigmentaciones y el fotoenvejecimiento; mejorar celulitis, y cirugías estéticas.

Q Medicina China

Nadia Albarrán Meixner
Médico Acupunturista

LUMBAGO, DEPRESION, INSOMNIO, TINITUS, ANSIEDAD, COLON IRRITABLE, ASMA, ARTRITIS, FIBROMALGIA, CEFALEA, PARALISIS, NEURALGIA, LESIONES DEPORTIVAS, TRASTORNOS MENSTRUALES Y DE FERTILIDAD FEMENINA Y MASCULINA, ETC.

50% DE DESCUENTO A TERCERA EDAD.

contacto@qimedicinachina.cl | Ramón Ángel Jara 730, La Serena
+56 9 74989665
www.qimedicinachina.cl

NUEVO Centro de Estudio Apnea del Sueño

Dormirse en cualquier lugar puede ser mortal

Polisomnografía
Examen clínico e imágenes
Cirugía Maxilo Facial
Cirugía Otorrino
Procedimientos

CLINICA Elqui+
RED CLINICAS Regionales

(51) 2563081 / (51) 2563000
Avenida El Santo 1475 LA SERENA
www.clinicaelqui.cl

N&S Centro Dental La Serena

URGENCIAS DENTALES

- ✓ ESTÉTICA DENTAL
- ✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
- ✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- ✓ ORTODONCIA
- ✓ PERIODONCIA
- ✓ ODONTOPEDIATRIA
- ✓ CIRUGÍA BUCAL
- ✓ RADIOLOGÍA DENTAL
- ✓ ENDODONCIA

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES



“Usted puede decirle adiós a sus lentes”
Cirugía Refractiva Lasik

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
51 - 2 563 019
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

Depilación Láser y Dermatología

Director Médico **Felipe Guerrero**
Dermatólogo

Depilación Laser Alexandrita
Botox - Hialurónico
Nutricionista
Celulitis - Flacidez

George Washington #560 - La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 2214313

Die adiós a las arañas vasculares, rosácea, puntos Rubi, acrocoriones (lunares de carne), verrugas, queratosis seborreica con:

SPIDER
CORTE-TERMOCOAGULADOR VASCULAR

www.dermatoestetica.cl - contacto@dermatoestetica.cl - Facebook: dermatoestetica
Avenida Estadio 1978, Megadent 2do piso, La Serena. Tel: 51 2561783
Medicina Estética La Serena - Coquimbo

Dr. Enrique Testart T.
Cirugía y Medicina Regenerativa

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

- Artrosis
- Artritis Reumatoidea
- Daño Tisular
- Envejecimiento precóz
- Dolor osteo-articular
- Dolor crónico
- Patología crónica degenerativa

TECNICAS CERTIFICADAS
Cirugía - Microcirugía
Traumato-ortopedia

Regeneración Tisular Células Troncales
Implante y trasplante células madre

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLGROUP
MAGNEMEM Chile

DIRECTOR MEDICO CHILE
PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción
Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena
contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978
EN LA SERENA
AGENDE SU HORA HOY
051-252 9312

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 Pantorillas.
- 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

Clínica Elqui 2563011-2563029
Megasalud 2337400 / Centro Prosalud 2428215 / Financiamiento

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA.

Con la diálisis en la maleta

➔ El programa "Sigue tu camino" anima a los pacientes renales a involucrarse con su enfermedad y a apostar por el autocuidado, gracias al sistema de hemodiálisis domiciliaria transportable.

Por: Purificación León

Lourdes y Adolfo, dos personas con enfermedad renal crónica que precisan diálisis, se han lanzado a recorrer el Camino de Santiago en España con el sistema de hemodiálisis domiciliaria transportable.

"La principal ventaja de este dispositivo, denominado NxStage, frente a otros sistemas para hacer la diálisis en casa es su simplicidad. No necesita ninguna instalación en el domicilio y, por ese motivo es más transportable. Además, es más pequeño y menos pesado", co-

menta Rafael García Maset, vocal de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Nefrología.

"Puedes guardarlo en el maletero del coche y hacerte la diálisis en un hotel o en tu segunda residencia", añade.

En este sentido, Adolfo señala que este dispositivo le ha dado mucha libertad. "Me

siento menos enfermo solo por el hecho de no tener que esperar las ambulancias ni depender tanto del hospital", destaca.

Lourdes también se siente contenta con este sistema. "Te involucras mucho. Ya no eres una mera espectadora, eres tu propia enfermera", afirma.

ENFERMEDAD
RENAL
CRÓNICA.

Lourdes y Adolfo padecen enfer-



Algunos de los complementos que lleva el sistema NxStage para realizar la diálisis en la sangre de los pacientes renales.

medad renal crónica, una patología que se produce cuando los riñones dejan de realizar sus funciones y son incapaces de fabricar orina o de eliminar a través de la orina los desechos del cuerpo.

"Se trata de una enfermedad muy prevalente, cuyas principales causas son la hipertensión y la diabetes", explica el doctor García Maset. El especialista apunta que un reto para los nefrólogos es detectar la enfermedad en situación precoz y poder atender a los pacientes desde ese momento, para evitar que la enfermedad progrese y así impedir que lleguen al punto de necesitar diálisis.

"Controlando lo mejor posible la hipertensión, la diabetes y otros factores de riesgo cardiovascular como la dislipemia, la hiperuricemia, la obesidad, la microalbuminuria y dejando de fumar, se podría evitar que la insuficiencia renal crónica progresara y lograr que se queda-

ra en la situación en la que estaba en el momento del diagnóstico", indica.

Sin embargo, uno de los principales problemas es que esta enfermedad no presenta síntomas hasta que se encuentra muy avanzada. "Además, la sintomatología es relativamente inespecífica, como sensación de náuseas, vómitos, picor en la piel o más cansancio de lo habitual y la gente no los asocia con el riñón", aclara el nefrólogo.

Por todo ello, recomienda acudir periódicamente al médico para someterse a controles de salud y así poder detectar la enfermedad a tiempo.

No obstante, cuando la enfermedad ha progresado y los riñones ya no funcionan correctamente, el paciente necesita terapia renal sustitutiva, es decir, trasplante renal o diálisis.

DIÁLISIS.

La diálisis es un proceso artificial mediante el que se filtran los productos de desecho y se elimina el exceso de líquidos del organismo. "Se trata de una técnica basada en principios físico-químicos.

Por un lado está la sangre con todo el acúmulo de toxinas. Por otro, un líquido limpio, el líquido de diálisis. Si colocamos entre ellos una membrana semipermeable se va a producir el paso de toxinas de donde hay más cantidad a donde hay menos, es decir, de la sangre al líquido de diálisis", detallan los especialistas de la española Federación Nacional de Asociaciones para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (ALCER).

Existen varios tipos de diálisis. La más habitual es la hemodiálisis, que consiste en hacer pasar la sangre del paciente por una membrana artificial llamada dializador y devolverla al cuerpo limpia de toxinas.

Por lo general, los pacientes que siguen un tratamiento de hemodiálisis acuden a un centro de diálisis o a un hospital, aunque también hay dispositivos que permiten someterse a hemodiálisis en el propio domicilio.

Otro tipo de diálisis es la peritoneal, que se aplica siempre en el domicilio del paciente. En este caso se utiliza como dializador el propio peritoneo del paciente, la membrana que recubre las paredes y las vísceras de la cavidad abdominal.

"Requiere la implantación de un catéter peritoneal, es decir, un tubo de plástico dentro del abdomen a través del que infundimos una solución que mantenemos dentro de la barriga. A través del peritoneo, la sangre del paciente entra en contacto con ese líquido y se produce un intercambio de sustancias.

Así, se limpia la sangre, se extrae ese líquido y se pone otro. Esto se hace cuatro veces al día. Es una diálisis continua", detalla el doctor García Maset.

El nefrólogo aclara que hay distintas opciones para los pacientes que deben someterse a diálisis: la hemodiálisis en el centro de diálisis o en el hospital, la hemodiálisis en el domicilio o la diálisis peritoneal que es siempre domiciliaria.

UN NUEVO DISPOSITIVO.

NxStage, el dispositivo que utilizan Adolfo y Lourdes, es una máquina de hemodiálisis

domiciliaria, un sistema que permite hacer diálisis cortas diarias.

La diálisis en el hospital suele hacerse tres veces a la semana en sesiones de unas cuatro horas. "El paciente que viene el lunes suele repetir miércoles y viernes. Y el paciente que viene el martes suele repetir jueves y sábado", detalla el doctor García Maset.

"Con el NxStage los pacientes se hacen diálisis todos los días de la semana menos uno. Pero en vez de ser sesiones de cuatro horas, son de dos horas o dos horas y media. Además, la diálisis diaria es menos agresiva que la que se hace un día sí y otro no", apunta.

Del mismo modo, Adolfo asegura que esta técnica es más suave. "No es lo mismo que intentar quitar todas las toxinas acumuladas durante dos días en una sesión de cuatro horas en el hospital", asegura.

Adolfo solo lleva un mes utilizando este dispositivo y afirma que se siente mucho mejor. "He retomado la bicicleta, algo que no pensaba que pudiera volver a hacer", dice con alegría.

Lourdes al principio encontraba "un poco lioso" el montaje de la máquina y no creía que pudiese adaptarse a ella. Pero, tras el mes de prácticas, empezó a ser como "coser y cantar".

Lleva utilizándola desde el pasado mes de septiembre y ha podido pasar los fines de semana en su casa de la sierra.

Para Adolfo, en cambio, el camino de Santiago es el primer viaje en mucho tiempo. En los últimos siete años, más allá de pasar uno o dos días en un balneario, apenas ha podido salir. Pero confía en que todo siga bien y, en adelante, pueda cargar su máquina en el coche y marcharse "una semana a cualquier sitio".

Ilusionado ante el reto que está viviendo, Adolfo anima a otros enfermos renales a que se involucren y cojan "la enfermedad por los cuernos". Asegura que no hay que agobiarse "porque hoy en día tenemos avances y tecnologías que te ayudan a salir adelante y a sentirte mejor".



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: (051) 2224117 - La Serena
 Ahora atención con bono FONASA y Cruz Blanca

Dra. Jimena Zarama
 Estética & Age Management

MIESPACIO CLINICO
 medicina regeneración tisular

- Envejecimiento
- Varices
- Heridas ulcerosas
- Pigmentación
- Flaccidez de tejidos
- Dismorfia facial
- Líneas de expresión

TECNICAS CERTIFICADAS
 Cosecha células madre autólogas
 Botox Allergan®
 Acido hialurónico
 Fat Transfer asistida células madre

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
 INGENIEROS Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena - Santiago - Concepción

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

Dr. Alberto Balut Kong
 Otorrinlaringólogo y
 Cirugía Plástica Nasal.
 Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

Dr. Marcos Berry
Cirugía de Obesidad

Manga gástrica
 Bypass gástrico
 Balón gástrico
 Cirugía para Diabetes

www.marcosberry.com

Av. Estadio 1978 2do piso, Megadent
 Teléfono: (562) 2561783

Camila Arriagada Palma
Nutricionista

A PARTIR DEL 30 DE JUNIO
NUEVA DIRECCIÓN NUTRASALUD
 Juan Antonio Rios SUR 551

Balmaceda 1015 - Edificio Fleming
 Consultas 321 - La Serena - www.nutricionentretenida.cl

NUTRASALUD Consultas:
 94943746 / 051 2 663125

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: 051 2 528459 - La Serena

Kinesióloga
 Annamaria Camello C.
 Fono: (51) 2211111
 (09) 77763707

Ortodoncista
 María Catalina Juliá G.
 Fono: (51) 2223627
 (51) 2221320

Nutricionista
 Nicole Reinking E.
 Fono: (51) 2211111
 (09) 82955080

Medicina Estética
 Patricia Céspedes D.
www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl
 Fono (51) 2664748

Abraham Lincoln #1627 esquina California

LABORATORIO CLINICO XIMA

NUEVA DIRECCION LABORATORIO CENTRAL
 CALIFORNIA 878, POB. ROMERAL
 LA SERENA
 FONO: 2 244758

RECINTO ENI
 Fono/Fax: 2248769
 Venta Bonos Electrónicos
 FONASA e ISAPRES

CENTRO MÉDICO OSSIS
 Almirante Allard 401
 Fono 2673930
 La Serena

CENTRO MÉDICO MÁS SALUD
 Larrain Alcalde 1085 - Depto. 102
 Fono: 224552 - La Serena
 Venta Bonos Electrónicos
 FONASA e ISAPRES

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 2225236 - Fax 225263.
DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2211496
www.laboratoriodracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

VIVIR PLENAMENTE ES POSIBLE

Cirugía laparoscópica de la obesidad y de la diabetes a tu alcance, realizada por un equipo de alta experiencia

- Bypass gástrico
- Plicatura gástrica laparoscópica
- Gastrectomía en manga
- Cirugía de la diabetes

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
 Miembro del departamento de cirugía bariátrica de la sociedad de cirujanos de Chile

Secretaría fono 9622 1086

Dr. Ignacio Cáceres
 Especialista en implantología y rehabilitación dentomaxilar.

Servicios:
 Implantología Dentomaxilar
 Rehabilitación Oral
 Estética Dental

Henriquez #405, oficina 11. Coquimbo
 Fono: +56 9 62381491.

Centro Médico Mar de Piel
 Salud y Belleza en nuevos espacios.

Dra. Mónica Ariño Mojica

Nuevo Procedimiento en Mar de Piel:
 Botox
 Acido Hialurónico
 Plasma Rico en Plaquetas
 Peeling
 Tratamientos Corporales
 Spa Relajación
 Levantamiento de Glúteos

Lifting Redensificante con Hilos Tensores
 Generadores de Colágeno.
 Realice su Consulta de Evaluación en Promoción 2x1.

Ernesto Molina N° 1533, Serena Oriente 1
 Fono: 293532 - 92659470
www.mardepiel.com - mardepiel@gmail.com

IS imagensALUD
 Pasión por Mejorar

IMAGENOLOGIA

RADIOGRAFÍA DIGITAL
 MAMOGRAFÍA DIGITAL
 SCANNER MULTICORTE
 RESONANCIA MAGNÉTICA NUCLEAR
 ECOTOMOGRAFÍA DOPPLER COLOR

COQUIMBO
051-2322831 Venta de Bonos Electrónicos
 LA SERENA 051-2490644

FONASA / ISAPRES / PARTICULARES / CONVENIOS

MIESPACIO CLINICO **REGENESTEM** **GLOBALSTEM CELLSGROUP**

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
 CONSULTA PERMANENTE EN LA SERENA

Estados Unidos - Australia - Mexico - España - China - Filipinas - Argentina - Reino Unido
 Costa Rica - Republica Dominicana - Colombia - Ecuador - Peru

- Medicina Regenerativa (Células Madres)**
 - Rejuvenecimiento Facial y Sistémico,
 - Artritis, Artrosis, Heridas y Ulceras.
 - Dolor espalda, hombro, rodillas, articulaciones
 - Diabetes, Neuropatías, EPOC, Daño Cardíaco
 - Lupus, Psoriasis, Alopecia
- 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
 - Acidos Hialurónicos - Varices - Rosacea
 - Despigmiantes Faciales - Peeling.
- Corporales**
 - Pre y Post Operatorios - Masajes
 - Anticelulíticos - Reductivos (Aparatología)
 - Depilación IPL

La Serena - Santiago - Concepción
 Av. El Santo 1506 - Frente a Clínica Elqui
contacto@miespacioestetica.cl **051 - 2529312 / 09- 68443978**

CENTRO LASER
 OFTALMOLOGIA
 CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA