

Me tiembla el párpado, ¿debo preocuparme?



Epoc y mujer fumadora, una mala relación

➔ La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) está relacionada con el consumo del tabaco en un 90 por ciento de los casos y suele presentarse a partir de los 40 años. Esta patología es la tercera causa de muerte en el mundo y las mujeres fumadoras tienen 13 veces más posibilidades de morir que las no fumadoras.

FOTO: CENTRO DE INFORMACIÓN CERVEZA Y SALUD

Las tendencias del tabaquismo han cambiado porque cada vez fuman más mujeres. En la imagen, la actriz francesa Sophie Marceau fuma un cigarrillo durante el pasado Festival de cine de Cannes.

➔ La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) está relacionada con el consumo del tabaco en un 90 por ciento de los casos y suele presentarse a partir de los 40 años. Esta patología es la tercera causa de muerte en el mundo y las mujeres fumadoras tienen 13 veces más posibilidades de morir que las no fumadoras.

Por: Pablo Gutmán

Es una evidencia que cada vez hay más mujeres adictas al tabaco, un mal hábito que está estrechamente relacionada con la epoc. Aunque una mujer fume lo mismo que un hombre, hay estudios que demuestran una mayor vulnerabilidad en ellas. Realizar ejercicio físico, tomar una dieta saludable y vacunarte contra la gripe son algunas indicaciones para prevenirla y tratarla.

El neumólogo Bernardino Alcázar, coordinador del área

epoc de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ), explica en una entrevista con EFesalud que las tendencias del tabaquismo han cambiado porque cada vez fuman más mujeres. Para evitar y frenar la EPOC, el doctor Alcázar recomienda llevar un estilo de vida saludable y hace especial hincapié en los siguientes puntos:

Dejar el tabaco.

Realizar ejercicio físico todos los días durante 30 o 60

minutos. Además de prevenir la aparición de la epoc, los pacientes que la padezcan, si realizan deporte se sentirán mucho mejor y tendrán menos posibilidades de ingresar en el hospital.

Vacunación de la gripe. En algunas ocasiones también se recomienda la vacunación del neumococos aunque las evidencias científicas son mucho menores que las de la gripe.

Cinco o seis comidas al día,

variadas y en pequeñas cantidades. El doctor recomienda que en la dieta predominen las verduras y se eviten alimentos que produzcan gases con el fin de evitar que las consecuentes molestias de hinchazón de barriga.

Si padece epoc, sigue siempre las prescripciones que te establezca tu médico.

Las mujeres son más propensas a desarrollar epoc.

Según los últimos datos a los que ha tenido acceso el doctor Alcázar, la epoc es la tercera causa de muerte a nivel mundial. Según Alcázar hay estudios que demuestran que las mujeres tienen más facilidad de desarrollar la epoc aunque consuman la misma cantidad de tabaco que los hombres.

Alcázar detalla que existen algunas hipótesis que podrían llegar a explicar por qué las mujeres pueden ser más vulnerables a contraer esta enfermedad pulmonar.

La primera es que la vía respiratoria de las mujeres reacciona con más frecuencia de una forma anormal a vínculos externos, lo que se conoce como hiperreactividad bronquial.

Actualmente, se está investigando la incidencia de algún factor genético que explique por qué unos lo pueden desarrollar más que otros.

El neumólogo detalla que otra de las posibilidades es que puede tener cierta relación con los estrógenos que segrega la mujer durante su ciclo hormonal que se pueden comportar como compensadores o protectores frente al desarrollo de la enfermedad pero cuando



Aunque una mujer fume los mismo que un hombre, hay estudios que demuestran una mayor vulnerabilidad en ellas.

➔ La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc) está relacionada con el consumo del tabaco en un 90 por ciento de los casos y suele presentarse a partir de los 40 años. Esta patología es la tercera causa de muerte en el mundo y las mujeres fumadoras tienen 13 veces más posibilidades de morir que las no fumadoras.

aparece la menopausia pueden ser más susceptibles a contraerla.

DETECCIÓN Y TRATAMIENTO.

Si tienes una tos continuada "típica de fumador" es muy aconsejable que acudas a la consulta de tu médico porque es uno de los principales síntomas que pueden confundirse con la epoc.

Después de esta tos suele aparecer la expectoración y



EFE/MANUEL BRUQUE

Realizar ejercicio físico, tomar una dieta saludable y vacunarte contra la gripe son algunas indicaciones para prevenir la epoc.

sus consecuentes dificultades para respirar por lo que lo ideal es tener un diagnóstico lo antes posible.

Bernardino Alcázar añade que el diagnóstico es muy sencillo: "se realiza una espirometría -

una prueba en la que se mide la función pulmonar que está disponible para cualquier persona en la gran mayoría de los centros de atención primaria".

En el sentido de la prevención, el neumólogo señala que las medidas gubernamentales contra el consumo de tabaco son imprescin-

dibles para erradicar todas las enfermedades que esta moda conlleva.

La base del tratamiento farmacológico suele ser un broncodilatador que tiene la función de abrir los bronquios vía respiratoria con el fin de mejorar la función pulmonar y hacer que el paciente reduzca los síntomas. No obstante, en el caso de los pacientes que sufren episodios de crisis de una forma más frecuente existen otros fármacos ya encaminados a disminuir la inflamación que se produce en los pulmones de estos pacientes.

Dr. Marcos Berry
Cirujía 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

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

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

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

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

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION !

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

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental
REFUGIO DEL ELQUI
www.clinicarefugiodelelqui.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

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

Por: UCN

Día Mundial contra la Hepatitis: Informar para prevenir

Con el objetivo de acrecentar la sensibilización y la comprensión de la hepatitis viral y las enfermedades que provoca, cada 28 de julio la Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora el "Día Mundial contra la Hepatitis", enfermedad que causa la muerte de cerca de 1,4 millones de personas cada año.

La hepatitis es la inflamación aguda o crónica con destrucción de las células del hígado producida por diferentes tipos de eventos agresores como virus, anticuerpos, exceso de grasa, entre otros.

De acuerdo a lo que explicó el Director de la Asociación Chilena de Hepatología (ACHHEP) y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, Dr. Gustavo Bresky Ruíz, en términos generales existen hepatitis agudas, aquellas que se resuelven espontáneamente dentro de 6 meses, y hepatitis crónicas, que se extienden con su proceso inflamatorio de por vida.

"Desde el punto de vista de las causas podemos diferenciar las de origen viral, principalmente virus de la Hepatitis A, B, C y E; y de origen no viral, generalmente asociadas a obesidad, insulino resistencia y diabetes



➔ **Lavar frutas y verduras, no consumir mariscos crudos, uso de preservativos, no compartir rasuradoras y la vacunación son algunas de las medidas para precaver su contagio.**

Medidas de prevención

- Vacunación universal
- No consumir frutas y verduras sin lavar y regadas en aguas servidas
- Evitar riesgos de contagio sexual (abstinencia, uso de preservativos)
- No compartir rasuradoras
- Cuidado en tatuajes y piercing, solo en lugares autorizados por servicios de salud

mellitus", señaló el Dr. Bresky.

El especialista agrega que además existen "Hepatitis Autoinmune", que se presentan con mayor frecuencia entre las mujeres, y hepatitis causadas

por el uso de medicamentos, advirtiendo que "esto incluye uso de elementos naturales como cartílago de tiburón, hierba china y muchos otros". Respecto a sus síntomas, el

Director de la ACHHEP aclara que en un pequeño porcentaje de los pacientes "la infección aguda genera síntomas de malestar general, dolor muscular y un símil al estado gripal al que luego se puede agregar la coloración amarillenta de piel y ojos", sin embargo, "la gran mayoría de las veces no produce mayores síntomas y va inflamando y destruyendo el hígado en forma silenciosa, presentando síntomas sólo cuando la persona ya se encuentra en la condición de cirrosis hepática".

Por ello, el Dr. Bresky recomienda realizar chequeos rutinarios con exámenes de sangre de enzimas hepáticas y marcadores de las infecciones de los principales virus que generan hepatitis crónica viral (VHB y VHC) y afirma que éstos "deberían estar disponibles en todos los centros de salud de la red pública".

POBLACIÓN AFECTADA. En Chile, se estima que existen unos 60.000 casos de Hepatitis C mientras se encienden las alertas por la tendencia al alza

en los casos de Hepatitis VHB.

Dependiendo del tipo de hepatitis la población que se encuentra en riesgo de contraer la enfermedad va a variar. Según explica el académico UCN, en el caso de las Hepatitis A y Hepatitis E (de transmisión fecal oral) se verían afectados todos aquellos que consuman alimentos crudos contaminados, por ejemplo, mariscos, por ende es fundamental mantener medidas de prevención que permitan disminuir los riesgos de contagio.

En el caso de aquellas que se producen por transmisión sanguínea (VHC), las personas que se encuentran en riesgo inminente serían "los drogadictos endovenosos, los cocaínomanos y los mayores que recibieron transfusiones previo a los años 80 en que no se conocía este virus y no se buscaba entre los dadores de sangre", señaló Bresky aunque clarifica que actualmente este tipo de contagio es "casi imposible por los métodos actuales de detección del virus entre los donantes".

En cuanto a la Hepatitis VHB, la vía de contagio es la sexual. "Acá están expuestas las mismas personas que tienen riesgo de contraer SIDA, es decir, promiscuidad sexual sin uso de preservativo, ya sea homo u heterosexual", sostuvo el aca-

démico UCN.

DESENLACES. ¿Qué consecuencias puede tener sobre el organismo el padecimiento de algún tipo de hepatitis? Según explica el especialista existen tres caminos posibles. "La resolución completa sin consecuencias posteriores; la muerte por falla fulminante del hígado en una hepatitis aguda (son los casos de trasplante de urgencia que salen en los medios de comunicación), y la hepatitis crónica que va a desembocar en una cirrosis hepática con todas sus consecuencias, lo que incluye la muerte temprana de la persona".

Ante este crudo escenario, el Dr. Gustavo Bresky, en su calidad de Director de ACHHEP, hizo un llamado a la comunidad para tomar real conciencia de lo peligrosa y silenciosa que resulta esta enfermedad y las consecuencias que puede llegar a tener sobre nuestro organismo, por lo que mantenerse informado y aplicar medidas de prevención son pasos claves para evitar su contagio.

El facultativo llamó igualmente a las autoridades de salud a incluir prontamente las nuevas terapias contra el VHC cuyo éxito supera el 90% de los casos e incluir a la cirrosis hepática entre las patologías GES.

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
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.

"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

DENTHUS
CELEBRAMOS 10 AÑOS!

Una linda sonrisa te cambia la vida

20% DATA
IMPLANTOLOGÍA

60% DATA
ODONTOLOGÍA GENERAL

★ Descuento NO aplica en Laboratorios e Insumos.
★★ Descuento se aplica sobre arancel de referencia. Colegio de Dentistas de Chile.

Av. Estadio 1648, La Serena | (051 2) 219307 - 220457

www.denthus.cl

Promoción válida hasta el 31 de Julio de 2015

CONVIVENCIA ESCOLAR

Educar las emociones en los colegios, es educar con afectividad

Por: Círculos Integrativos

El ser humano tiene la disposición de aprender -de verdad- sólo aquello a lo que encuentra sentido lógico. Las diversas formas de enseñanza y aprendizaje han invertido tiempo y esfuerzos en perfeccionar las metodologías y filosofías educativas orientadas al logro académico, creyendo ciegamente en que la solidez cognitiva, el conocimiento

La afectividad ha quedado fuertemente desplazada y postergada en nuestra sociedad y, particularmente, en nuestra educación escolar. Día a día tienden a prevalecer enfoques que estimulan y potencia todo lo relacionado con los componentes cognitivos del aprendizaje.

entregado por la escuela es suficiente para producir adultos exitosos. Es por eso, que instalar las emociones en la escuela y ampliar el ámbito de la educación en casa a la llamada educación emocional, constituyen un cambio de

mirada imprescindible para preservar en nuestros niños-as su máspreciado potencial: el diseño de Metodologías basadas en el sentir, vivenciar y afianzar vínculos humanos a través del desarrollo de la Afectividad.

La afectividad ha quedado fuertemente desplazada y postergada en nuestra sociedad y, particularmente, en nuestra educación escolar. Día a día tienden a prevalecer enfoques que estimulan y potencia todo lo relacionado con



Día del abrazo - Taller Iniciación del ciclo femenino.

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Dr. Rigoberto Altamar
Cirujía Plástica y Reconstructiva

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

TECNICAS CERTIFICADAS
Cirugía plástica formación internacional
Cosecha células madre autólogas
Implante de células madre
Fat Transfer asistida células madre

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
INNOVATEM Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción

EN LA SERENA
AGENDA SU HORA HOY
051 252 9312

Av. El Santo 1506 - Dpto. Mall Plaza La Serena
info@stemcellsgroup.cl // +56 9 6844 3978

los componentes cognitivos del aprendizaje, incluidos la memoria, el razonamiento, las habilidades para analizar, clasificar, generalizar, sintetizar, etc.

educativo una dimensión más humanizada y más próxima, por tanto, al corazón del niño-a y del educador, es decir, al ámbito de la afectividad.

En contraposición a lo anterior, la Educación Biocéntrica que es la base de Nuestra Empresa Círculos Integrativos, apunta a otorgarle al proceso

La Educación Biocéntrica va por tanto más allá de una simple aplicación del Sistema de la Biodanza, en la Escuela. No se trata sólo de incorporar

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

Roosvelt 878 - La Serena
Fono: 2213608 Cel: 52312070
www.parentalis.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: 85969692

LAS ARAUCARIAS

ODONTOLOGÍA

- Dr. Pablo Lazcano
Odontología Estética Restauradora
- Dra. Marcela Rojas
Odontopediatría
Atención con Anestesia General
- Dr. Rodrigo Klenner
Ortodoncia
- Dra. Angeles Valdivia
Periodoncia
- Dra. Carolina Neira
Endodoncia
- Dra. Camila Barriga
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
Visítanos en www.dentalaraucarias.cl

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
 - Ácidos 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
info@stemcellsgroup.cl 051 - 2529312 / 09- 68443978

N&S Centro Dental Clínicas 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



gía que prepare al educando para vivir y convivir con los cambios y para realizar también una transformación de la realidad individual y social. Todo ello a partir del cultivo de su propio núcleo afectivo y del diálogo con el otro. Lo que Rolando Toro (Creador de la Biodanza) denominó "inteligencia afectiva".

-Círculos Integrativos es una empresa creada para entregar auto cuidado y bienestar y resolución de conflictos a las personas y comunidades que estén dentro de una: empresa, institución, juntas de vecinos y establecimientos educacionales. Tomando este último como nuestro área de mayor fuerza.

Las tres etapas que consideramos importantes para poder ejecutar nuestros servicios de bienestar en todas las áreas son las siguientes:

- Desde la gestación de nuestra empresa Círculos Integrativos, nos hemos propuesto por ejemplo: La presentación normal de Biodanza. Elemento que por cierto será siempre un valioso aporte en todos los grupos humanos. Pero estamos yendo más allá. La Educación Biocéntrica apunta a desarrollar una pedagogía comprometida con la evolución de la vida. Una pedagoga

la danza, la vivencia, la música, el encuentro y todos los elementos propios de la práctica normal de Biodanza. Elemento que por cierto será siempre un valioso aporte en todos los grupos humanos. Pero estamos yendo más allá. La Educación Biocéntrica apunta a desarrollar una pedagogía comprometida con la evolución de la vida. Una pedagoga



Pilar Baeza C.
Directora en Círculos Integrativos
Facilitadora de Biodanza – Acuática.
Mediadora Escolar y familiar (Registrada en la Superintendencia de Educación)
Profesora de Educación General Básica.



Gina Pereira Collao.
Socia Corporativa en Círculos Integrativos
Instructora de Yoga Integral para niños.
Profesora de Educación general básica, mención en Matemáticas.



Paz Allende R.
Terapeuta energética integral
Reiki – Biodescodificación – Registros Akáshicos – Meditación.

consiguiente, nuestro primer acercamiento a sus directivos docentes es por medio de una charla en donde conocerán nuestros servicios dirigidos al trabajo en aula y comunidad educativa. Así mismo con las otras áreas a trabajar.

- Luego ejecutamos nuestras capacitaciones o sesiones.
- Y finalmente ejercemos un seguimiento de reuniones para analizar los resultados de nuestro trabajo. La idea principal, es que las personas que han vivenciado estas capacitaciones o sesiones se sientan contenidas y valoradas.

Nuestros servicios de Auto cuidado y Bienestar:

- Área empresarial, instituciones y comunitaria: Se desarrollan programas semestrales y anuales de sesiones de integración del vínculo humano. Duración una hora y media aproximadamente. Estas se pueden realizar en dos escenarios: Espacios físicos y Acuáticos (piscinas temperadas).
- Área educación:
 - I. Universidades e Institutos de educación superior:

Capacitación: Herramientas y Prácticas integrales en el aula para la convivencia escolar.

Dirigido a: Estudiantes del área de educación.

II. Establecimientos educacionales municipalizados, particulares subvencionados y particulares.

Capacitación: Convivencia Escolar - Herramientas y prácticas en el aula y colegio.

Dirigido a: Directivos, docentes, padres, apoderados y niños y niñas.

Taller: En el ámbito del programa de Sexualidad, afecti-

vidad y género - Iniciación al ciclo femenino.

Dirigido a: Padres, madres, apoderados y/o tutores, niños y niñas (Edad de pubertad).

(En este taller contamos con el auspicio de los creadores y directores del documental - La Luna en ti - y Empresa Mía luna.

"En un mundo en el que el ansia de lucro ha eclipsado los valores, la alternativa pasa por ofrecer una formación transformadora, pues de la transformación dependen todos los valores.

Si me preguntan qué habría que agregarle a la escuela para que formara en valores, un primer ingrediente es lo que algunos psicoterapeutas y pedagogos ya han empezado a definir como "educación emocional", con especial hincapié en la más importante de las emociones: el amor.

Círculos Integrativos - "Transformando los conocimientos en valores"
Contamos con: Asistencia técnica Educativa (ATE)
Correo: circulosintegrativos@gmail.com / convivenciaescolaraula@gmail.com
Fono fijo: 2-27169911 Móvil: +56 975200430
Dirección: Las Condes. Santiago - Coquimbo

Cirugía de la obesidad y de la Diabetes
Realizada por un equipo de alta experiencia

Bypass gástrico
Manga Gástrica
Plicatura Gástrica
Cirugía de la Diabetes

Estadía gratis en Santiago

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

Fonos: 96221086 42790558

Dra. Jimena Zarama
Estética & Age Management

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

- Envejecimiento
- Várices
- 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 CELLGROUP** INGENIERIA Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

Centro Médico Mar de Piel
Salud y Belleza en un mismo espacio.

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

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 Amunátegui - Fono: 2 578700
■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3 Fono: 2 - 316683

Curso Masaje Reductivo P.E.F.E

Sabado 25 de Julio - ¡Solo 6 cupos!

Dirigido a profesionales de la estética y personas interesadas. Incluye apuntes y diploma de participación
Valor \$75.000
mayor informacion a contacto@cliniestetica.cl

Franklin Delano Roosevelt #884, La Serena. Fono: 051-2-549246.
contacto@cliniestetica.cl - www.cliniestetica.cl

CLÍNICA DENTAL AV Alberto Ventura
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREIR

22 14 017

Red compra transbank Huanhuall # 495 • La Serena

CLÍNICA DENTAL
Dr. Miguel Jacob Jure

Odontología General - Cirugía
Prótesis Fija y Removible
Endodoncia - Radiografías
Blanqueamiento

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2 224897-098185237 / LA SERENA

MEDICINA INTERNA | **Dr. Felix Jacob Jure**
FONASA - PARTICULARES
FONO: 2 212076

AS CLINICA DENTAL
FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Dra. Astrid Sánchez

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono: (51) 527889 +56 9 57313802
www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com

Por: Dra Alisa

Me tiembla el párpado, ¿debo preocuparme?

De tanto en tanto, Miguel siente que uno de los párpados le tiembla rápidamente durante unos segundos y luego se calma. Nunca le dio importancia hasta que un colega le dijo que consultara a un especialista y lo atemorizó por la situación. ¿Realmente debe preocuparse?

Por lo general, el temblor en el párpado es algo inofensivo que se conoce con el nombre de blefaroespasma, el término para nombrar a los espasmos o contracciones involuntarias de los músculos que rodean el ojo.

Algunas veces, el párpado puede cerrarse (o casi cerrarse) de manera repetitiva y luego volver a abrirse. Estas contracciones, que la mayoría de las personas experimentan alguna vez en su vida, pueden



durar segundos o minutos. En ocasiones pueden seguir ocurriendo esporádicamente durante días, semanas o meses. Aunque molestas e inconvenientes son, por lo general, inofensivas y para evitarlas, basta cambiar algunos hábitos de vida.

¿Qué los provoca?

Pueden deberse a distintas causas, entre ellas:

Estrés: presta atención al momento en que las sientes. Es posible que los espasmos aparezcan en momentos de estrés y luego desaparezcan o disminuyan y luego vuelvan a aparecer. Cuando la situación de estrés se resuelve, los temblores también deberían quedar en el olvido. Si no es así, consulta a tu médico.

Esfuerzo de la vista: cuando no ves bien tienes que forzar la vista para poder enfocar los objetos y eso también puede provocar temblores en el párpado. Lo mismo que

ocurre cuando pasas muchas horas leyendo frente a la pantalla de la computadora (u ordenador). En general, esto puede resolverse, simplemente, usando los anteojos adecuados. Consulta con un oftalmólogo u optometrista respecto a qué tipo de gafas debes usar.

Cansancio de la vista y ojo seco: dos condiciones que también son incrementadas cuando pasas muchas horas leyendo frente a la computadora. Dormir bien por las noches o tomar una pequeña siesta pueden ayudarte con el cansancio de la vista. Para combatir el ojo seco, por su parte, existen distintas gotas para los ojos (les llaman también "lágrimas artificiales")

que ayudan a lubricar el ojo. Antes de comprar gotas de venta libre, siempre es preferible que consultes con un oculista u oftalmólogo para que pueda indicarte cuales son las apropiadas para ti.

Consumo de cafeína y alcohol: si consumes mucho café, sodas o alcohol, deja de hacerlo o disminuye la cantidad, para descartar que la cafeína y/o el alcohol sean los responsables de tus temblores en el párpado.

A veces, las contracciones de los párpados son más severas y pueden hacer que el párpado se cierre por completo. Esto puede ser causado por una irritación en la superficie del ojo (córnea) o en las membranas que recubren los párpados (conjuntivas). Si esto ocurre, no dejes de consultar con un oftalmólogo (el médico especializado en el cuidado de los ojos) para que pueda indicarte el tratamiento adecuado, lo

antes posible.

Otras señales de alarma que requieren que consultes a tu oftalmólogo cuando tiembla el párpado son:

1 Cuando los espasmos no desaparecen luego de una semana.

2 Cuando la contracción cierra el párpado por completo.

3 Cuando el temblor incluye o afecta también a otras partes de la cara.

4 Cuando el espasmo está acompañado por enrojecimiento, hinchazón o secreción de un ojo.

5 Cuando el párpado superior se cae (el término médico es ptosis).

Con esta información, ahora sabes que si el temblor de tu párpado o blefaroespasma no se corrige controlando el estrés, durmiendo bien, evitando la cafeína y manteniendo los ojos bien lubricados.

Kinesióloga
Annamaría Camelo 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

CLINICA DENTAL COQUIMBO

ORTODONCIA
Frenillos Estéticos.
Frenillos Linguales 100% invisibles.

ODONTOLOGIA INTEGRAL NIÑOS Y ADULTOS

URGENCIAS
LIMPIEZAS DENTALES - BLANQUEAMIENTOS
PROTESIS - ENDODONCIAS

DR. PABLO VILLAR SIMON
DR. MARLENE IDE CASANUEVA

Av. Videla #182 COQUIMBO
WWW.ESTETICAORAL.CL - Fono: 2314 312

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.laboratorioidracanovas.cl

Domicilios - Urgencias

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

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
Clínica Elqui La Serena Fono: 051-2-563081 051-2-563080 - Clínica Regional Coquimbo
Fono: 051-2-670079 - Centro Médico Prosalud Fono: 051-2-428215/ 051-2-428214

Dr. Alberto Balut Kong

Otorrinlaringólogo y
Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

IS
imagensALUD
Pasión por Mejorar

IMAGENOLOGIA

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

COQUIMBO
051-2322831
LA SERENA 051-2490644

Venta de Bonos Electrónicos
FONASA / ISAPRES / PARTICULARES /CONVENIOS

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: 051-2549136

LA SERENA: Amunátegui 1115, oficina 305.
Portal Amunátegui. Fono: 051-2350720

www.odontologiaavanzadasonrie.cl
odavanzadas@gmail.com

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA