



## Comiendo en familia

EFE/JUAN FERRERAS/PDM

Adquirir un buen hábito de alimentación ayudará al pequeño a aprender otras costumbres, porque generará un esquema global de aprendizaje que le servirá para estudiar, a ser constante y a enfrentarse a nuevas situaciones, por ejemplo.

Por: María Jesús Ribas  
EFE

“El hábito de alimentarse va más allá del acto fisiológico necesario para vivir porque los factores emocionales también juegan un papel importantísimo y porque permite desarrollar las capacidades del niño de una manera distendida”, según Rocío Ramos-Paúl, psicóloga educadora de menores conocida por conducir el programa de televisión “Supernanny” (superññera) en España, donde ofrece directrices educativas.

Para Ramos-Paúl, autora entre otros del libro ‘Mi hijo no come’, “adquirir un buen hábito de alimentación ayudará al pequeño a aprender otras costumbres, porque generará un esquema global de aprendizaje que le servirá para estudiar, a ser constante y a enfrentarse a nuevas situaciones, por ejemplo”.

Esta psicóloga infantil trabaja bajo la premisa de conseguir que el niño crezca feliz y de que, para conse-

➔ Cada vez más se presentan con mayor frecuencia en las consultas psicológicas padres preocupados porque su hijos no comen bien o no tienen buenos hábitos de alimentación. Una experta explica cómo solucionar estos casos de niños malcomedores.

guirlo, todos los pequeños necesitan adquirir hábitos y límites, porque a través de ellos se sienten seguros y protegidos.

### COMER EN FAMILIA Y DANDO BUEN EJEMPLO.

“Es muy importante hacer entender a los padres la relación de los niños con la alimentación y conseguir que la hora de la comida sea sinónimo de un buen rato en familia” señala esta experta,

en una entrevista con Efe, junto con el psicólogo Luís Torres Cardona, que trabaja con Ramos-Paúl en el centro Bien ([www.rocioramospaul.com](http://www.rocioramospaul.com)) y, al igual que ella, es docente del máster de Psicología Clínica Infantojuvenil, del Instituto Superior de Estudios Psicológicos, ISEP ([www.isep.es](http://www.isep.es)).

Pregunta.- ¿A qué edades suelen comer mal los niños?.

Respuesta.- No es una cuestión de edad. Aprender a comer necesita de la repetición

de una rutina que genere un hábito. Esto es, todos los días a la misma hora, en el mismo sitio y de la misma manera. Además requiere que el niño vaya adquiriendo las capacidades necesarias para hacerlo adecuadamente: mantenerse sentado, aceptar la cuchara, introducir sólidos y alimentos nuevos, son algunas de ellas.

P.- ¿Cuáles son los malos hábitos alimenticios más frecuentes que tienen los niños y a qué se deben?

R.- El niño pasa por distintas etapas y en cada una tiene que aprender determinadas cosas. Cuando no lo hace, comienzan las dificultades. Esto es, si ya come purés pero se niega a masticar sólidos, aparece un conflicto. Si decide no incluir alimentos nuevos en su dieta se vuelve selectivo.

P.- ¿Qué ocurre cuando este tipo de actitudes se mantienen en el tiempo?

R.- Nos encontramos con situaciones como las de padres que no van a comer a un restaurante porque su hijo de tres años solo come puré; que no van de excursión con el colegio por lo mismo; o que antes de salir de vacaciones tienen que elegir el lugar de destino en función de si el supermercado cercano tiene el alimento concreto que le



Comer en familia es importante para reducir y evitar el sobrepeso infantil. Foto cedida por Fundación Thao

**“Aprender a comer necesita de la repetición de una rutina que genere un hábito, esto es, todos los días a la misma hora, en el mismo sitio y de la misma manera”.**

Ramos-Paúl.

gusta al niño. Por supuesto, el recrudescimiento de este tipo de comportamientos aumentan las probabilidades de generar un trastorno alimentario posterior.

P.- ¿Qué deben hacer y evitar los padres para solucionar el problema de que sus hijos coman mal?

R.- En líneas generales, hay que hacer hincapié en la necesidad de que los adultos generen, en torno a la comida, un hábito saludable que facilite la alimentación. Por ejemplo, poniendo el mismo

menú para todos, estableciendo un tiempo de comida, no picando entre horas y haciendo de modelo para sus hijos al comer de todo.

También es importante fomentar la convivencia familiar en la comida. Una buena costumbre es responsabilizar a los niños de poner la mesa, hablar de lo que más nos ha gustado del día o permanecer todos sentados desde que se empieza hasta que terminamos de comer.

P.- ¿Y cuándo deberían acudir a un psicólogo los padres de un niño malcomedor?

R.- La necesidad de acudir a un profesional aparece cuando los padres no saben qué hacer ante las dificultades que presentan sus hijos, o cuando tras varios intentos de solucionarlo no se han producido los cambios esperados.

**EL AMBIENTE FAMILIAR IDEAL**

Los primeros años de la infancia son un periodo crucial en la adquisición de hábitos, como las preferencias por ciertos sabores, la autorregulación de la ingestión de comida y la transmisión de las creencias familiares y culturales sobre la alimentación y la actividad física.

Por ello es fundamental el papel y la influencia de los padres y madres en las futuras actitudes y conductas infantiles, para prevenir así la obesidad en los niños, señalan desde la Fundación THAO (<http://thaoweb.com/>) y el Instituto DKV de la Vida Saludable (<http://dkvseguros.com>) que ha realizado 'El Estudio del ambiente durante la hora de la comida en la infancia'.

Esta investigación observó el comportamiento alrededor de la comida, a mediodía y durante la cena, de medio centenar de familias, con hijos de 3 a 7 años, para conocer las estrategias que utilizan los padres para influir en el comportamiento de sus hijos mientras comen y la consiguiente respuesta de los niños y niñas.

Se comprobó que en las situaciones en las que predomina una dinámica de conversación, que incorpora el gusto por comer y probar alimentos, el ambiente de la comida es más satisfactorio.

Además, comer en familia, con tiempo, compartiendo experiencias, ofrece la posibilidad de que el pequeño pueda estar atento a sus propios gustos, experiencias sensoriales, logros, sensacio-

nes de hambre y saciedad, etc., creando un ambiente familiar agradable y positivo, según este estudio.

De acuerdo a este trabajo, una mayor duración de la comida (entre al menos 20 minutos y una hora) suele corresponder a familias con una mayor interacción con los hijos a la hora de la comida y un ambiente positivo de conversación centrada en las actividades de los hijos e hijas, lo que representa un contexto más favorable.

Los pequeños necesitan su tiempo para comer y que se respete su propio ritmo, como condición básica para que la comida pueda representar un aprendizaje positivo, tanto sensorial de nuevos sabores, aromas y texturas, como sobre todo de tipo relacional, según el estudio de Thao y DKV.

De acuerdo a este trabajo, en las situaciones en que no hay elementos de distracción en la mesa, como juguetes, televisión y aparatos electrónicos como el teléfono móvil o la tableta electrónica y los padres y madres interactúan con sus hijos, interesándose y conversando con ellos, los pequeños se distraen menos y se centran en la comida y en la relación.

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION !

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

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estética  
Ortodoncia Lingual

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](http://www.asdental.cl)

**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  
-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](http://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](http://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  
Huanhuai 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](mailto:mariaameliahermosilla@gmail.com)  
9-2169643

Por: Dra Alisa

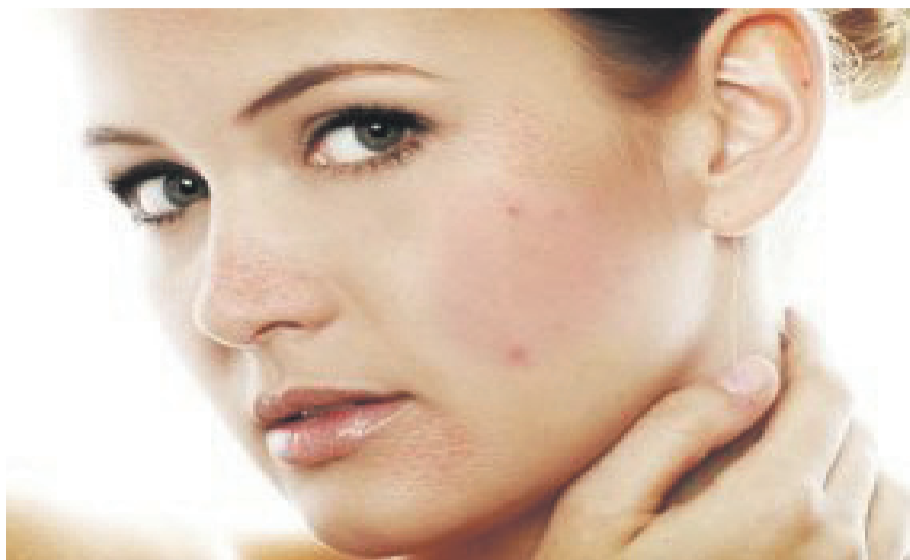
# ¿Acné en los adultos?

Aunque no lo creas, el acné no es una condición exclusiva de la adolescencia. También puede aparecer durante la edad adulta, creando problemas de autoestima. Para enterarte de por qué se desarrolla el acné en esta etapa y cómo puedes tratarlo para recuperar la belleza de tu piel, ¡sigue leyendo!

Cuando piensas en el acné, seguro se te viene a la mente la adolescencia. En esa etapa de la vida durante la cual se presentan tantos cambios hormonales, el acné se vuelve tu peor enemigo. Fiestas, conquistas, reuniones y otros eventos sociales se ven sabotados por las molestas espinillas y los desagradables granos. Sin embargo, y por más que afecte la propia autoestima, el acné del adolescente se considera algo "normal".

Y precisamente por eso, muchas personas piensan con alivio que el final de la adolescencia, es también el final de la pesadilla del acné. Pero se equivocan. El acné en muchas ocasiones, es una de las herencias de la adolescencia que continúa durante la madurez, es decir, en personas de los 20 a los 50 años o más.

¿Cuáles es la diferencia entre el acné del adolescente y el acné del adulto? Durante la adolescencia, el acné se manifiesta a través de muchos granitos y espinillas especialmente en la frente, y en algunas ocasiones



en el pecho y la espalda. El acné en el adulto en cambio, se caracteriza por la formación de nódulos profundos en la parte inferior de la cara, es decir, alrededor de la boca, en la quijada y en el mentón.

El acné en los adultos puede causar un impacto emocional fuerte. Su efecto puede llegar al punto de afectar la calidad de vida de una persona, tal como lo hacen otras enfermedades más serias como el asma, la epilepsia, la diabetes o la artritis. Para Juan, un ingeniero de 30 años, el tener acné en la cara es algo que la causa mucha vergüenza. Cuando

siente que le sale un grano, de esos que el mismo describe como que "crecen debajo de la piel y duelen mucho", Juan no quiere salir a la calle, ni que nadie lo vea.

Juan no está solo. El acné en la madurez afecta aproximadamente de un 25% a un 40% de los hombres y por lo menos, a la mitad de las mujeres adultas.

Si lo piensas, el efecto emocional del acné, es muy lógico, pues aparece por lo general en la cara (también en el pecho y en la espalda) que es nuestra carta de presentación hacia el mundo. La mayoría de las per-

sonas con acné no se sienten bellas ni atractivas y pueden desarrollar depresión, fobia social y ansiedad.

¿Te interesa saber cuáles son las causas y el tratamiento para el acné en los adultos? Te explico a continuación:

Las causas principales del acné en los adultos es el sebo, una sustancia grasosa producida por las glándulas sebáceas de la piel. Esta sustancia grasosa obstruye los poros, lo cual crea un ambiente perfecto para las bacterias. Cuando las bacterias se instalan ahí, se produce la inflamación que vemos en los granos. En

que ayudan a la eliminación del acné.

Dentro de las opciones de tratamiento para el acné en los adultos, están:

Medicamentos recetados con retinol (vitamina A), los cuales ayudan a despejar los folículos de la piel y mantenerla limpia (y de paso ¡ayudan a prevenir las arrugas!)

Combinación de cremas con peróxido de benzoilo y antibióticos como la clindamicina para combatir las bacterias.

Jaleas con 5% de dapsona para combatir la inflamación.

Algunas pastillas anticonceptivas (como Yaz, Ortho-TriCyclen u otras), pues ayudan a regular las fluctuaciones de las hormonas.

Antibióticos orales que actúan como anti-inflamatorios.

Medicamentos para la presión arterial como la spironolactona que puede ayudar a regular las hormonas.

Existen soluciones más caras que incluyen la tecnología láser. Pero lo mejor es hablar con un dermatólogo para que explore las opciones que están a tu alcance para que logres controlar el acné y recobres la belleza de tu piel.

No dejes que el acné sabotee la imagen que tienes de ti mismo(a).


algunos casos de acné en los adultos, la causa más común de los brotes es el exceso de producción de andrógenos (las hormonas masculinas).

El componente hormonal, es en general, una causa común, pues cuando se presenta un desequilibrio en las hormonas femeninas como el estrógeno, también es posible que se presenten brotes. Esto es especialmente cierto para las mujeres embarazadas, o aquellas que están atravesando por la menopausia. Algunos cosméticos y los medicamentos (recetados, por ejemplo, para la inflamación causada por enfermedades como la artritis) también contribuyen a la aparición del acné durante la edad adulta.



¿Cuál es el tratamiento para el acné en los adultos?

Si tienes nódulos profundos, no creas que los medicamentos de venta libre que encuentras en la farmacia te van a servir. Estos están diseñados para atacar el acné juvenil y por eso es probable que no sean muy efectivos. Lo ideal, es que consultes a un dermatólogo, quien seguramente te recetará cremas medicadas y pastillas

**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

**Huanhuái 308 - La Serena**  
[www.doctorletelier.cl](http://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 Infante Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez  
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

**Fonasa - Particulares**

**Balmaceda # 2195 of. 306**  
**La Serena - Cel: 85969692**

**CENTRO TERAPEUTICO CLINICA DEL ESTRES**

Acupuntura, Quiropraxia y Masajes para controlar emociones, ansiedad y estres, reducir dolores fisicos cronicos 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](mailto:acupunturaserena@gmail.com) - web: [acupunturalaserena.jimdo.com](http://acupunturalaserena.jimdo.com)

**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**



**Verónica Abbott**

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

**Roosvelt 878 - La Serena**  
Fono: 2213608 Cel: 52312070  
[www.parentalis.cl](http://www.parentalis.cl)

**Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental**  
**REFUGIO DEL ELQUI**  
[www.clinicarefugiodelqu.cl](http://www.clinicarefugiodelqu.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**

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS



**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314  
EDIFICIO FLEMING  
[ps.edgardquevedo@gmail.com](mailto:ps.edgardquevedo@gmail.com)

FONO: 51-2224117  
91006792  
76919674

Por: Dra Aliza

La presión arterial alta en los niños, o hipertensión, se diagnostica en al compararse con la presión arterial de otros niños de la misma edad. Por ejemplo, si un niño tiene la presión más alta que el 90% de los niños de su edad, se considera hipertenso. Sin embargo, como la presión arterial que se considera normal en los niños cambia a medida que van creciendo, no existe una medida estándar para determinar sus valores normales, como la de los adultos. Por esto, muchas veces la hipertensión infantil no se puede diagnosticar con precisión.

La presión arterial alta en los niños menores de 10 años, es por lo general, una consecuencia de alguna otra enfermedad. A esto se le co-



## Causas de hipertensión en los niños

**Al hablar de la presión arterial alta o hipertensión, es común pensar en adultos de avanzada edad y con problemas cardíacos causados por distintos factores, como la obesidad. Por eso, el hablar de hipertensión en los niños suena como algo extraño, aunque la realidad es que también se presenta. ¿Cuáles son las causas de la hipertensión infantil?**

noce como "hipertensión secundaria". Pero los niños también pueden desarrollar hipertensión sin que se pueda establecer una causa precisa con mayor frecuencia si padecen de obesidad, o si tienen un estilo de vida poco saludable como una dieta inadecuada y poca actividad física. También puede ser el resultado de que hayan nacido prematuros y que hayan tenido bajo peso al nacer. La hipertensión en los niños también se presenta cuando hay enfermedades cardíacas, de nacimiento, problemas de los riñones o alteraciones hormonales.

Si tu hijo es obeso, podría

tener la presión alta. Llévalo al médico para salir de dudas y empieza a implementar cambios en su estilo de vida para bajar su presión si es hipertenso. Es probable que el médico le recete medicamentos para la presión. ¿Existen síntomas indicadores de hipertensión infantil? Claro que sí. Presta atención a tu niño si:

- Sufre de cansancio**
- Tiene dolor en el pecho**
- Dificultad para concentrarse**
- Tiene dolores de cabeza**
- Dificultad para dormir**

Si tu hijo(a) tiene estos síntomas, entre los exámenes que le hará el médico incluirá el

chequeo de la presión arterial. Aun cuando los niños no tengan síntomas o una condición preexistente, el chequeo de la presión arterial es parte del examen anual y rutinario que le hará el pediatra a tu hijo(a) a partir de los 3 años.

Recuerda que si tu hijo no tiene otra enfermedad que le cause presión alta, la hipertensión, aunque la causa se desconozca, su estilo de vida puede contribuir. Haz una evaluación cautelosa de su alimentación y su actividad física. Tú puedes empezar a cambiar la salud de tu hijo. Y como siempre, si tienes dudas, consulta a su pediatra.

**Q Medicina China**

**Nadia Albarrán Meixner**  
Médico Acupunturista

LUMBAGO, DEPRESION, INSOMNIO, ESTRES, 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  
Ramon Angel Jara 730, La Serena  
+56 9 74989665

**NUEVO** Centro de Estudio Apnea del Sueño

**Dormirse en cualquier lugar puede ser mortal**

**CLINICA Elqui**  
RED CLINICAS Regionales

- Polisomnografía
- Examen clínico e imágenes
- Cirugía Maxilo Facial
- Cirugía Otorrino
- Procedimientos

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

**N&S KETHER**  
Clínicas

**Salud Integral**  
ATENCIÓN MÉDICA Y ODONTOLÓGICA

**AREA MEDICA**

- Medicina General
- Psicología y nutrición

**AREA ODONTOLÓGICA**

- Urgencia Odontológicas
- Blanqueamiento
- Odontología General
- Endodoncia
- Periodoncia
- Implantología
- Odontopediatría
- Ortodoncia
- Prótesis Fija y Removible
- Radiografía Dental

**AVDA ESTADIO 1590 LA SERENA (Esq. Huanhualí)**  
**FONO: 2212757 www.nysclinicas.cl**

FONASA - ISAPRES - SEGUROS - CONVENIOS PARTICULARES  
BONO ELECTRONICO - TARJETAS DE CREDITOS



**“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

Dile adiós a las arañitas vasculares, rosácea, puntos Rubi, acrocordones (lunares de carne), verrugas, queratosis seborreica con:

**SPIDER**  
CORTE-TERMOCOAGULADOR VASCULAR

**Dra. Francisca Espinosa R.**

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. Rigoberto Altamar  
Cirugía 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**  
REGENESTEM Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE  
EN LA SERENA  
AGENDE SU HORA HOY

La Serena · Santiago · Concepción  
contacto@miespacioestetica.cl  
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

## SÍNDROME DE SUEÑO INSUFICIENTE

# Horario de verano permanente: ¿Un riesgo para la salud?

➔ Síndrome de sueño insuficiente, enfermedad afectiva estacional, alteraciones del ánimo y fallas cognitivas son algunos de los trastornos asociados a la mantención del horario de verano.

Por: UCN

Especialistas de diversas áreas han manifestado su preocupación ante la decisión del gobierno de mantener de manera permanente el horario de verano argumentando que la medida mejoraría el uso de la energía, sin embargo, la decisión traería importantes consecuencias en la calidad de vida de la comunidad.

Para lograr una mayor comprensión de la situación se debe considerar que Chile posee un huso horario en -4 UTC y que en 1968 se instauró en nuestro país el horario "excepcional de verano", el que se iniciaba el segundo domingo de octubre de cada año, cuando los relojes se adelantaban una hora, quedando en -3 UTC. El horario de invierno u oficial se iniciaba el segundo domingo de marzo de cada año, cuando los relojes se retrasaban una hora, volviendo al -4 UTC.

Sin embargo, este año el panorama cambió y en vez de retrasar los relojes se mantuvo el horario de verano. Esto significa que mientras avanza el año, en la mañana el sol saldrá más tarde y por tanto el atardecer se retrasará, a diferencia de lo que anteriormente se hacía, que provocaba que las mañanas estuvieran más claras y oscureciera más temprano en la temporada otoño-invierno.

Así lo explicó el Dr. Fernando Molt, Neurólogo Subespecialista en Trastornos del Sueño, Vice Presidente de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño y Académico Facultad de Medicina Universidad Católica del Norte, quien además advirtió que "el problema actual, es que al instaurar el -3 UTC permanente implica que corrimos al menos 2 horas nuestro horario fisiológico y nos estamos levantando en la "noche real y la noche fisiológica", es decir un horario donde normalmente regularmente debiéramos estar en un ciclo de

sueño, especialmente un ciclo de sueño REM (movimientos oculares rápidos) que tiene que ver con el descanso, los sueños y la fijación de la memoria"

## EFFECTOS EN LA BIOLOGÍA CIRCADIANA.

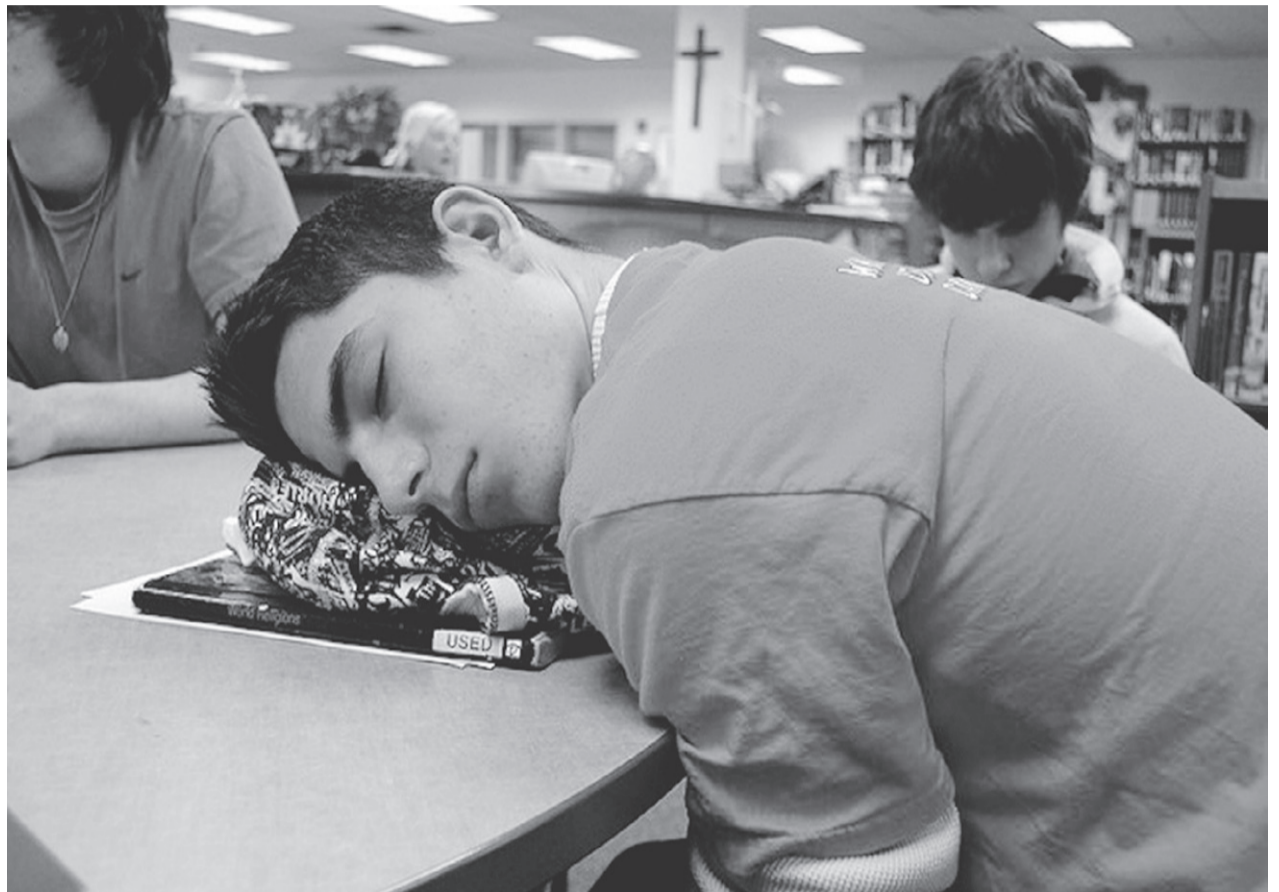
De acuerdo a lo que indicó el Dr. Molt, nuestro organismo se organiza en ciclos, uno de los más conocidos es el ciclo circadiano (circa: cercano; diano; día), donde el principal estímulo es el ciclo luz y oscuridad que marca los ciclos de sueño y vigilia.

"El principal mediador hormonal interno es la melatonina, una hormona ubicada en los seres vivos secretada por la glándula pineal, que induce, por así decirlo, el sueño normal. Es decir, el amanecer real hace comenzar nuestro ciclo de vigilia y al atardecer comienza la secreción de melatonina, donde se inicia el ciclo de sueño", explicó el académico UCN.

Al mantener el horario de verano, el ciclo circadiano se ve altamente perturbado ya que se genera "la sensación incomoda de estar levantándonos en la noche, especialmente en las grandes ciudades donde la gente, por ejemplo, debe levantarse a las 5.30 o 6.00 am que corresponde, en la realidad, a las 3 o 4 de la mañana fisiológicas".

Producto de esto, advirtió el Dr. Molt, algunos individuos podrían presentar, en el largo plazo, síndrome de sueño insuficiente, con hipersomnia (mucho sueño) durante el día; enfermedad afectiva estacional por desacople del ritmo luz-oscuridad, alteraciones del ánimo, fallas cognitivas por falta de proceso de fijación de memoria, y algunos casos de trastorno por déficit de atención, especialmente en niños.

Por su parte, la psicóloga y Magíster en Psicología Infante Juvenil de la Universidad Católica del Norte, Marisol



## Recomendaciones

- Dormirse a la misma hora cada día
- Evitar estímulos lumínicos y tecnológicos al menos una hora antes de dormir
- Evitar alimentos pesados y líquidos abundantes al menos 2 horas antes de dormir
- Correcta exposición a la luz solar (puede ser indirecta) durante el día para marcar ciclos de luz y oscuridad.
- Evitar el uso de fármacos mal llamados para dormir, y también fármacos alertadores.
- Consultar con un especialista en medicina del sueño si los síntomas se mantienen.



Urrutia, agregó que la alteración del ciclo circadiano provoca "cambios de humor generando posiblemente irritabilidad, además, afecta el estado de ánimo con la posibilidad de provocar, en personas más sensibles, trastornos psicológicos o psicosomáticos. Todo lo anterior dependerá de la capacidad de adaptación de cada persona. También es importante señalar que la falta de luz incide en la capacidad de estar alerta, por lo que es posible que sucedan más accidentes y errores laborales".

## LLAMADO DE ATENCIÓN A LAS AUTORIDADES.

El Dr. Fernando Molt es enfático en señalar que la disrupción circadiana, lamentablemente, afecta a toda la comunidad aunque se manifiesta de distinta forma según el grupo etario.

"En los adultos mayores, se manifiesta como alteración nocturna o confusión ("sundowning" en inglés) que se puede evitar con la correcta exposición a la luz solar diurna. Si a esto sumamos el uso de luz artificial hasta altas horas de la noche (TV, tablets, celulares, PC) prolongamos artificialmente la luz que produce alteración del ciclo de sueño, que ya está alterado en forma artificial".

En el caso de los niños, como ya se mencionó, se asocia a algunos casos de trastorno por déficit de atención. "La falta de luz al despertar conlleva una mayor somnolencia durante la mañana y consecuencia de ellos hay una menor disposición hacia el aprendizaje además de una capacidad de atención-concentración reducida lo que genera en los menores mayor susceptibilidad a sufrir caídas o cometer errores involuntarios".

Ante esta situación, el Neurólogo Sub-especialista en Trastornos del Sueño, Fernando Molt, llamó a las autoridades a reconsiderar su decisión. "Parece contraproducente y además hay evidencia importante, que la prolongación de esta medida traerá consecuencias negativas a la población. Lo más natural sería que si se mantiene el horario fijo sea más bien el horario oficial (o de invierno) es decir el -4 UTC". Y agregó que "la Sociedad Chilena Medicina del Sueño (SOCHIMES) fue convocada por el Ministerio de Energía para analizar y discutir este problema, para encontrar la mejor conveniencia para la población".

Universidad Católica del Norte  
Departamento de  
Comunicaciones,  
Extensión y Admisión

**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

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

Envejecimiento  
 Várices  
 Heridas ulcerosas  
 Pigmentación  
 Flaccidez de tejidos  
 Dismorfia facial  
 Líneas de expresión

Centro Asociado de:  
**GLOBALSTEM CELLSGROUP**  
 REGENESTEM Chile®

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción EN LA SERENA  
 Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena AGENDE SU HORA HOY  
 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](http://www.marcosberry.com)  
 Av. Estadio 1978 2do piso, Megadent  
 Teléfono: (562) 2561783

Dieta del Genotipo - Auriculoterapia - Niños y Adultos

**Camila Arriagada Palma**  
 NUTRICIONISTA



Balmaceda 1015 - Edif. Fleming  
 Consultas 321 - La Serena  
[www.nutricionentrenida.cl](http://www.nutricionentrenida.cl)  
 CONSULTAS: Fonos **2 224117 - 94943746**

**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](http://www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl)  
 Fono (51) 2664748

Centro Integral

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](http://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

Secretaria fono **9622 1086**

**Cliniestética**  
 CUIDANDO DE TU BELLEZA

Conoce la última técnica de innovación para rejuvenecimiento facial

**HILOS TENSORES**  
**20% Descuento**  
 Indolora-No invasiva-Efecto Lifting

Franklin Delano Roosevelt #884, La Serena. Fono: **051-2-549246**. [contacto@cliniestetica.cl](mailto:contacto@cliniestetica.cl). [www.cliniestetica.cl](http://www.cliniestetica.cl)

**Centro Médico Mar de Piel**  
 Salud y belleza en manos expertas

**Dra. Mónica Ariño Mojica**

**Nuevo Procedimiento en Mar de Piel:**  
 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](http://www.mardepiel.com) - [mardepiel@gmail.com](mailto:mardepiel@gmail.com)

Botox  
 Acido Hialurónico  
 Plasma Rico en Plaquetas  
 Peeling  
 Tratamientos Corporales  
 Spa Relajación  
 Levantamiento de Glúteos

**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 Chile

**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 - Várices - Rosacea
- Despigmantantes Faciales - Peeling.

\* **Corporales**

- Pre y Post Operatorios - Masajes
- Anticelulíticos - Reductivos (Aparatología)
- Depilación IPL

La Serena - Santiago - Concepción  
 Av. El Santo 1506 - Frente a Clínica Elquí  
[contacto@miespacioestetica.cl](mailto: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**