

→ La salud mental está relacionada al modo en que pensamos, sentimos y actuamos regularmente, ante distintas circunstancias de la vida. Por ejemplo, todas las personas se sienten preocupadas, ansiosas, tristes o estresadas de vez en cuando.



Salud Mental: ¿Latinos en Riesgo?

Por: Dra Aliza

Se estima que tan solo en los Estados Unidos una de cada cinco familias sufre este tipo de problemas que incluye, entre los más comunes, depresión, fobias, trastorno bipolar y esquizofrenia. Y los inmigrantes, incluyendo los de origen hispano o latino, son más propensos a desarrollarlos. La buena noticia es que todas estas condiciones suelen ser tratables y pueden resolverse con terapia y/o medicinas.

Desde luego, los problemas de salud mental no son exclusivos de los Estados Unidos ni de los latinos, pueden afectar a cualquier persona, independientemente de dónde vive,

en cualquier momento. El problema que existe en nuestra comunidad es que frecuentemente tenemos una idea equivocada, un "estigma" acerca de las enfermedades mentales que nos detiene cuando se trata de buscar ayuda o de ir con el médico o con un profesional calificado para que se establezca el diagnóstico y para recibir el tratamiento que se requiere. Ya sea para nosotros o para un ser querido. Ya sea por pena (vergüenza) o pensando que deberíamos tener la fortaleza de salir adelante solos. Cuando en realidad, esto no tiene nada que ver con fortaleza. Así como la presión alta y la diabetes son enfermedades que no se tratan con fortaleza, la depresión, los ataques de pánico y otros trastornos mentales también

requieren tratamiento de un profesional.

Ahora bien, algunos estudios indican que, como los inmigrantes tienden a tener más estrés, debido a los cambios culturales a los que están expuestos, tienen más posibilidades de sufrir algún tipo de problema de salud mental. La comunidad hispana en Estados Unidos pertenece a este grupo y sería más propensa a padecer este tipo de complicaciones.

La inmigración puede ser traumática ya que implica el distanciamiento de seres queridos y familiares; el inmigrante debe adaptarse a una nueva cultura con costumbres diferentes y un idioma distinto, además, puede ser discriminado e incluso frecuentemente lleva condiciones de vida que

no son buenas. Todo esto puede provocar ciertas condiciones como el estrés, la depresión y la ansiedad.

A pesar de que muchos latinos tratan de incorporarse rápidamente a la cultura de Estados Unidos, varios se enfrentan con desigualdades socioeconómicas, educativas y de acceso a los servicios de salud y esto agrava la situación. Si bien es cierto que el apoyo de los amigos y los familiares es muy importante, dependiendo del problema, a veces es necesaria la ayuda profesional, la cual no se busca, a veces por falta de recursos y a veces por el estigma que existe en nuestra comunidad acerca de las enfermedades mentales. Es una tristeza, pero algunos estudios estiman que

menos del 10% de los latinos con trastornos emocionales buscan los servicios de un especialista en salud mental.

Si tú o algún ser querido se siente triste, nervioso, cansado o irritable frecuentemente, puede que no sea algo temporal sino algún tipo de

problema de salud mental. Afortunadamente existen tratamientos, no te da pena que traten tu diabetes o tu presión alta ¿verdad?. Tampoco debe darte pena que traten tu problema emocional. ¡Busca ayuda profesional y prepárate para mejorar tu calidad de vida!

→ Pero si estas sensaciones permanecen por tiempos prolongados e interfieren en el trabajo o en las relaciones personales, entonces es probable que se trate de un problema de salud mental.

¿Qué causa los dolores de cabeza?

➔ Para muchos un dolor de cabeza es simplemente un dolor de cabeza, pero, aunque la mayoría no causan problemas serios, algunos pueden poner en peligro la vida y requieren tratamiento de emergencia.



acostumbrado a cierto nivel de cafeína y lo discontinúas de golpe, eso provoca el dolor. Si vas a dejar de tomar café, debes hacerlo gradualmente.

4. Alergias: Si las alergias hacen que sus senos paranasales se congestionen y se inflamen, podrías desarrollar un dolor de cabeza en la cara, que a menudo se siente en la frente, el puente de la nariz, o en los pómulos.

5. Deshidratación: Los dolores de cabeza por deshidratación son muy comunes y puede ocurrir antes de que te des cuenta que tienes sed!!! Puedes prevenirlos tomando mucho agua, comiendo frutas frescas y vegetales. Recuerda que debes aumentar tu consumo de líquidos cuando haga mucho calor, cuando haces ejercicio y si tienes alguna enfermedad con fiebre, con diarrea y/o vómito.

6. Viajes: El dolor de cabeza después de un viaje muy largo no sólo puede ser por el jet lag. También puede ser debido a: Estrés en la preparación del viaje Niveles de oxígeno bajos (debido a cambios en la altitud) Deshidratación durante el vuelo. Bebe agua durante tu

Por: Dra Aliza

Las personas que padecen dolores de cabeza, a menudo, se sienten desesperados porque no encuentran la solución a su problema, y escuchan consejos de amigos, familiares o compañeros de trabajo que sufren de lo mismo o que conocen a alguien que tienen remedios que "les sirvieron a ellos". También suele ocurrir, que toman el medicamento que les indica su médico, pero que si no sienten el alivio que esperaban de inmediato, au-

mentan la dosis sin consultarlo. Ten precaución.

No es fácil describir el dolor de cabeza pues puede variar en intensidad: desde un dolor pasajero hasta una explosión agonizante. Te puede doler desde un sitio muy específico hasta varios lugares, incluyendo una red de nervios que están en todo el cuero cabelludo. Y para tratar el dolor de cabeza, es importante determinar la causa, algunos dolores de cabeza pueden requerir que vayas a una sala de emergencia y los dolores crónicos pueden ser algo sencillo como debidos a falta de sueño, o algo más

importante, como debido a un tumor. Por eso, idealmente, cuando el dolor de cabeza es recurrente, deberías ir con un médico que, de preferencia, tenga experiencia en el tratamiento de dolores de cabeza para que determine la causa y te de un tratamiento.

Algunas de las causas de los dolores de cabeza incluyen:

1. Accesorios del pelo: Cuando usas colitas muy apretadas, trenzas, diademas, bandas, incluso cuando usas gorras muy apretada, eso causa tensión que puede desencadenar un dolor de cabeza. Soltarte el

pelo o aflojar la gorra puede darte alivio instantáneo.

2. Helado: Conocido como el "brain freeze". Dolor de cabeza por helado es provocado por tomar o comer algo muy frío. Cuando el helado toca la superficie de tu boca, el frío causa una reacción en los vasos sanguíneos de tu cabeza, contrayéndolos. Esto, en algunas personas, provoca señales de dolor, causando un dolor de cabeza. Los dolores de cabeza por helado normalmente desaparecen en unos minutos. Puedes prevenirlos

comiendo las cosas frías más despacio, y puedes ayudar a que mejore el dolor más rápidamente poniendo presión con tu lengua en tu paladar.

3. Síndrome de abstinencia de café: El beber café en exceso podría provocarte un dolor de cabeza, pero es todavía más común, que la abstinencia del mismo puede provocar dolor de cabeza. Si estás acostumbrado a tomar una taza de café en un horario determinado y no lo haces, podrías desarrollar un dolor de cabeza. Esto sucede porque cuando tu cuerpo está

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia
CIRUJANO DENTISTA

Ortodoncia
Odontología laser
Blanqueamiento laser
Odontología general
Urgencias
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

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

Huanhuall 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852

AS CLINICA DENTAL
Frenillos Estéticos
Implantes
RADIOLOGIA DIGITALIZADA

Dra. Astrid Sánchez

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

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

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

Lo más nuevo en tecnología

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Recupera tu sonrisa con
implantes
Al alcance de todos

FINANCIAMIENTO
Especialista en Implantología
Incomodolac
Universidad de Chile

F: 2214017
Huanhuall 495 - La Serena

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

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

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

Huanhuall 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852

Cliniestética
CUIDANDO DE TU BELLEZA

Rejuvenecimiento facial rostro completo: Botox + Ac. Hialurónico
\$250.000

Amunátegui #489, edificio Portal Amunátegui, oficina 304. La Serena - Fono +56 9 62381491
www.cliniestetica.cl

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

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

vuelo evita las bebidas alcohólicas.

7. Olores fuertes: En las personas sensibles, los olores fuertes podrían causar dolor de cabeza. No se conoce de cierto la causa, pero quizá los nervios de la nariz estimulen a los nervios del cerebro que se asocian con los dolores de cabeza.

Entre los olores que podrían causar dolores de cabeza están:

- Perfumes muy fuertes
- Pintura
- Algunas flores
- Solventes
- Humo de cigarro
- Productos de limpieza

Si ya identificaste qué puede provocarte el dolor, evita ese producto. Usa productos sin olor!

8. Inactividad: aunque mucho ejercicio puede provocar dolores de cabeza en algunas personas, un estudio realizado en Suecia demostró que las personas sedentarias son más propensas a tener dolores de cabeza.

9. Malas posturas: checa bien tu postura si padeces de dolores de cabeza.

Por ejemplo: si recargas el teléfono entre tu hombro y el cuello (evita hacerlo), si te sientas con los hombros caídos hacia tu escritorio ya que encorvas los hombros y aumentas la tensión de los músculos del cuello que causa dolor de cabeza.

Procura mejorar tu postura parándote derecho con los hombros relajados. Mantén tu cabeza hacia atrás con el cuello derecho y tu mentón alineado con el piso.

10. Abuso de medicamentos: Aunque el ibuprofeno, la aspirina o el naproxeno podrían ser muy efectivos para quitar el dolor de cabeza, cuando se toman de vez en cuando, si se abusa de ellos, si se toman más de 2 o 3 veces a la semana o más, pueden provocar "dolores de cabeza de rebote" que ocurren cuando se deja de tomar ese medicamento. O sea, el dolor mejora al tomarlo y regresa cuando pasa el efecto.

11. El clima: Un cambio de clima sorprendentemente puede causar dolor de cabeza. El aumento significativo en la temperatura o su descenso, especialmente antes de la lluvia, puede provocarlos en algunas personas. Podrías llevar un diario para poder encontrar los patrones de tus dolores de cabeza y ver si los tuyos son causados por el clima.

12. Fumar: no sólo puede provocar dolor de cabeza en los fumadores sino



también en la gente a su alrededor. Si fumas ¡Deja de fumar!

Desde luego hay otras causas para los dolores de cabeza algunas muy comunes:

El dolor de cabeza por tensión que representa el 90% de todos los dolores de cabeza, el de la migraña, el de hipertensión, la cefalea en brotes o en racimos (llamada cluster headache en inglés), el de un accidente cerebrovascular o apoplejía (que puede ser isquémico, una hemorragia, una embolia o una trombosis), el dolor de cabeza relacionado al sexo, el relacionado al azúcar bajo, al causado por aneurismas del cerebro, al causado por infecciones (como encefalitis entre otras), por trauma, por glaucoma, por envenenamiento de bióxido de carbón, etc. Como vez, varios de estos dolores de cabeza pueden ser muy serios, pueden llegar a causar la muerte. Por eso, es importante que si es severo (especialmente si tienes rigidez de cuello, fiebre, convulsiones, vómito si se asoció a trauma) que vayas a una sala de emergencia y si es persistente o tienes 2 o más dolores de cabeza a la semana, que consultes a tu médico o a un neurólogo.

Aunque un dolor de cabeza pueda parecer algo inocente, presta atención a lo que mencioné. Si sea agudo, si se asocia a otros síntomas, si se presenta 2 veces a la semana o más, necesitas atención médica, idealmente de un médico con experiencia en dolores de cabeza. El especialista es el neurólogo.

Otros, aunque no necesitan que te vayas corriendo a urgencias, si necesitan que visites a un médico, de preferencia especializado en dolores de cabeza.

Sólo determinando la causa se puede encontrar la solución. Sigue leyendo para que aprendas más acerca de la variedad de causas.

Por: Fabiola Pasten L.

Movilizar la Energía, es algo que se encuentra al alcance de todos.

No hay límite de edad, no necesitas haber practicado antes, solo si tiene ganas de activar tu energía, estás técnicas son tu solución. Según explica su instructora la combinación de Chi Kung con el Yoga, es un complemento perfecto para activar el Chi de cada uno y disminuir síntomas como el stress y tensión.

Explica en detalle que "es una nueva alternativa que por un lado estarás conectada con el chi-kung que es el arte de desarrollar la energía, especialmente para la salud, la fuerza interna y entrenamiento mental y por otro, se estará en conexión con el yoga donde nos hace más conscientes de los ritmos y necesidades naturales del cuerpo, fortalece los músculos y huesos, retrasa el proceso de envejecimiento, dando flexibilidad y equilibrio, además en ambos casos se estará oxigenando y limpiando nuestros órganos, beneficiando nuestro sistema cardiovascular, endocrino, digestivo y respiratorio, explica su instructora Fabiola Pastén.

Agrega la profesional que ambas disciplinas son una fusión

➔ Durante una hora y media practicas dos disciplinas que fortalecerán tu vida interior, sanación natural y armonía espiritual. Dónde? En Centro Mamakilla La Serena, al 53464466.



muy positiva para el cuerpo y la mente, al combinarlas se hace un trabajo más focalizado, "por un lado el Chi Kung, siendo un componente de la medicina tradicional china combina movimiento, meditación y regulación de la respiración para mejorar el flujo de energía vital en el cuerpo con la intención de mejorar la circulación y la función inmune", destaca

En rigor, para aquellos que les llama la atención la conexión más espiritual, saludable y menos asociada a una vida en tensión, se estará con un método oriental pensado para desarrollar la salud usando la energía y fortaleciendo la capacidad natural de curación que todos poseemos, y que

en la medida de tu practica tendrás la impresión que al poco tiempo produce cambios muy sustanciales", explica su instructora.

Agrega que por otro, "estarás conectada con el Yoga, que en el plano mental disminuye el estrés, favorece la concentración, la capacidad de razonamiento y nos levanta el ánimo. También nos trae armonía interior, que muchas veces nos ayuda a dormir mejor, disminuye la tendencia a reaccionar con rabia o tristeza ante las situaciones, ayuda a la superación de miedos y tener un pensamiento positivo. El equilibrio interior y la apertura de corazón repercuten no sólo en una mejor forma de relacionarse con el mundo, y una mejor experiencia vital, sino también en la salud física. En Chi es la energía que nos capacita para caminar, hablar, trabajar, divertirnos, hacer de nuestra vida cotidiana más placentera y contar con herramientas ante dificultades y conflictos cotidianos del mundo interno y externo.

Si estás interesada (o) en esta práctica, cada miércoles y viernes entre las 09:00 y 10:30 horas, Centro Mamakilla está dictando esta clase a cargo de la Instructora Fabiola Pasten, fono contacto 53464466.

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

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.laboratoriodrscanovas.cl
 Domicilios - Urgencias



Cirugía Plástica, Reparadora y Estética
Dr. Francisco Parada Campos
 Acreditado Universidad de Chile - Sociedad de Cirujanos de Chile
 Sociedad Chilena de Cirugía Plástica
 Cirugía de párpados, orejas y nariz
 Rejuvenecimiento facial - Toxina botulínica
 Cirugía mamaria - Liposucción
 AbdominoPlastia - Implante glúteos
Centro médico Cumbres
PRE Y POST OPERATORIOS
 Dirigidos por kinesiólogas acreditadas área salud y estética
 Las Rojas poniente 1614 - La Serena - Fono: 2217219 - 64780773
 Correo: fcoparada@yahoo.com

Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental
REFUGIO DEL ELQUI
 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: 747 74480 Enfermería: 747 74481 - 051-2211781
 Consulta: 98865436 - 051 2215825

"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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
 PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS
EDGARD QUEVEDO TORRES
 PSICOLOGO
 BALMACEADA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117
 EDIFICIO FLEMING 91006792
 ps.edgardquevedo@gmail.com 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.
 Psicoanalítico 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

¿Quiere tener una nariz más bella y armónica con su rostro?

Por: María Amelia H.

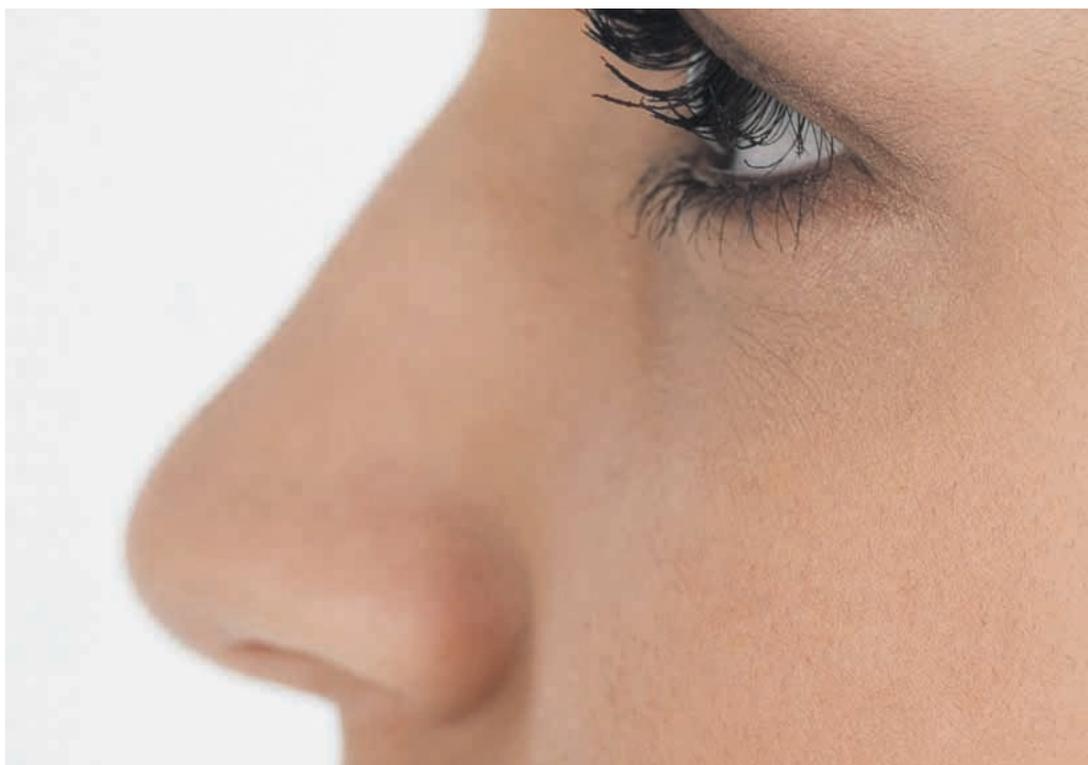
En los casos de rinofima el Laser también ha desplazado a la cirugía tradicional. En Centro Laser con el laser Er: Yag de Sciton y sus módulos Contour TRL y ProFractional-XC es posible tratar esta fea y minusvalente deformidad.

➔ La forma de la nariz se define en la gestación y claramente es un rasgo heredable. A lo largo de la vida puede cambiar su forma y aspecto a consecuencia de traumatismos o enfermedades que comprometan principalmente el cartílago y la piel, como ocurre con la rosácea.

Por ser un componente importante del rostro, constituye un factor estéticamente relevante y es frecuente que el humano esté descontento. Hasta hace pocos años, sólo la cirugía conseguía resultados estéticos con los riesgos propios de la anestesia general y de potencial sangramiento profuso. A esto hay que agregar el mayor costo, postoperatorio prolongado e incómodo por el taponamiento que dificulta la respiración y moretones de lenta resolución.

En contraste con la cirugía, hoy día es posible modificar la forma de la nariz mediante el procedimiento de HILOS TENSOSES y RINOMODELACION, sin riesgos y mejores resultados.

La Rinomodelación consiste en modificar la forma de la nariz mediante la inyección de sustancias de relleno, siendo la principales el ácido hialurónico y la hidroxiapatita. Se realiza en una o dos sesiones para ir evaluando el efecto deseado. En ocasiones es necesario efectuar elevación de algún segmento nasal que se obtiene con hilos tensores. Es importante que posterior a la aplicación no se consuma antiinflamatorios ni cigarrillo y no se use anteojos al menos por 4 horas.



Dieta del Genotipo - Auriculoterapia - Niños y Adultos

Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA

Balmaceda 1015 - Edif. Fleming
Consultas 321 - La Serena
www.nutricionentrenid.cl
CONSULTAS: Fonos 2 224117 - 94943746

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

COSMETÓLOGA ESTETICISTA

Tensoterapia
Tratamientos de Celulitis
Relajación
Reductivo - Flacidez
Drenaje Linfático
Limpieza de cutis profunda

EVALUACION GRATUITA

Quebrada de Soco 1526,
Colina del Pino,
La Serena.
Cel: 77226563 Fono: 051-2225051

Centro Médico Mar de Piel
Salud y bienestar en mar y arena

20% Dcto. en Tratamiento Nutricional y Auriculoterapia

Beneficios Auriculoterapia:
Disminución de peso
Control de apetito y ansiedad
Combatir adicciones como tabaco o alcohol
Mejorar sistema digestivo
Reducir el estrés e hiperactividad.
Mejorar la concentración
Combatir dolores corporales en general
Insomnio

Nutrición y Auriculoterapia
Medicina Estética Anti-aging
Odontología
Psicología

Ernesto Molina N° 1533, Serena Oriente 1
Fono: 293832 - 92659470
www.mardepel.com - mardepel@gmail.com

MASAJES / GEMOTERAPIA / REIKI / ELECTROACUPUNTURA / YOGA / PROGRAMA DE ARMONIZACION NATURAL ANTIESTRES

BAÑOS A VAPOR TERAPÉUTICOS
(LAVADO DE SANGRE)

REGALA DIFERENTE CON NUESTRA GIFT CARD

AYEL
Tiempo de Promociones

ayelcentro@gmail.com / 90024903 / www.ayel.cl

Por: Dra Aliza

¿Cómo mejora la recuperación el efecto placebo?

El efecto placebo es más evidente en la investigación médica, y consiste en la creencia de una persona de que un tratamiento inactivo funciona igual de bien que la terapia supuestamente activa que se encuentra en estudio. Los avances médicos bien intencionados, comparados con el tratamiento con placebo, a veces obtienen la mayor parte de su beneficio de las expectativas positivas más que de la terapia misma.

El efecto placebo no se limita a la investigación ni necesariamente implica terapias falsas, sino que puede ocurrir hasta cierto grado en cualquier momento en que el paciente busca curación dentro de un entorno que crea la expectativa de mejorar. Además, el efecto placebo no es independiente ni se contrapone a las terapias verdaderamente activas de eficacia comprobada. En muchos casos, los fármacos, inyecciones y cirugías eficaces pueden atribuir gran parte de su eficacia a la recuperación que se produce con el transcurso del tiempo, igual que el efecto placebo.

La efectividad del efecto placebo puede variar de ce-

ro a 100 por ciento, incluso dentro de la misma afección. La variación puede obedecer a creencias o expectativas preestablecidas, a las palabras o tono empleado por el médico y a los mecanismos biológicos del cuerpo, tales como aquellos que inciden sobre el dolor, el sistema inmune y las sustancias químicas producidas por el cuerpo ante el estrés.

La terapia óptima no es evitar el efecto placebo, sino más bien añadirlo a la recuperación. Los científicos todavía no entienden completamente cómo se puede emplear el efecto placebo para ayudar a las personas que necesitan curarse, aunque al parecer existen varios factores importantes, entre ellos:

Creer que mejorará la salud: los pacientes que se mantienen optimistas mejoran su situación porque cotejan sus

creencias con sus acciones. Esos pacientes siguen las recomendaciones de la terapia, se concentran en una alimentación sana, permanecen físicamente activos, mantienen la conexión social e invierten tiempo en relajarse y reducir el estrés.

Relación sana con los demás: confiar y fiarse en el médico sustenta la recuperación, igual que mantener una relación sana con familiares y amigos.

Terapias alternativas: añadir terapias alternativas, como acupuntura, masaje, manipulación de la columna, meditación o hipnosis, posiblemente desempeña una función en el efecto placebo.

A medida que los médicos sepan más sobre el efecto placebo, se anticipan que surjan más intentos deliberados por emplear abiertamente su poder.

➔ Los científicos se esfuerzan por entender mejor el efecto placebo, cómo funciona y cómo se lo puede emplear para mejorar la terapia. La Mayo Clinic nos explica lo que se sabe sobre este fenómeno y cómo podría servir para mejorar la salud.



El poder de la mente para sanar



¿El consumo de suplementos nutricionales por que los consideran dañinos para la salud?

➔ Hace algunos años que llevo entrenando en los gimnasios y siempre me ha llamado la atención aquellas personas que critican el consumo de suplementos nutricionales por que los consideran dañinos para la salud. Sin embargo, este concepto es completamente erróneo debido a un gran nivel de ignorancia de este grupo de personas.

Por: Dra. Aliza

He notado que una de las principales razones de por qué consideran nocivos los suplementos nutricionales es que dentro de las propiedades que contienen esta la denominación anabólico o anabolismo. Se suele confundir anabólico con esteroide anabólico. La diferencia es que anabólico viene de anabolismo, según el diccionario de la real academia española (RAE) anabolismo es el conjunto de procesos metabólicos de síntesis de moléculas complejas a partir de otras más sencillas. Es decir,

construcción de tejidos, en el caso del uso en deportistas, específicamente construcción de tejido muscular. Anabólico puede ser un alimento rico en proteínas como las carnes y los huevos, o puede ser un suplemento nutricional que contenga proteína de suero de leche. En cambio, el término esteroide anabólico se refiere al grupo de sustancias sintéticas que simulan a la hormona testosterona (hormona sexual masculina), en este caso estamos hablando de fármacos para tratar problemas hormonales y pérdida muscular debido a diversas enfermedades.

Considero que las personas

que opinan negativamente o desprestigian a los suplementos nutricionales deberían estar mejor informadas en el tema. El uso de suplementos nutricionales no es indispensable pero en muchas ocasiones es necesario sobretodo en dos casos claves. El primero sería cuando la dieta del individuo no cubra los requerimientos nutricionales y sea en energía, macro o micronutrientes. En segundo lugar, los suplementos nutricionales ayudan a los deportistas que tienen altas demandas nutricionales al tener una mayor facilidad para la asimilación de sus componentes ya sea por la biodisponibilidad de estos o por la



practicidad que representan al prepararlos rápidamente y evitar un tiempo prolongado de digestión. Finalmente, no se debe olvidar que los suple-

mentos nutricionales son un apoyo para lograr resultados pero no significa que sean la base de los resultados, los pilares para lograr resultados

a nivel deportivo, en nuestro caso en musculación, son el correcto entrenamiento, la alimentación balanceada y el descanso.

Dra. Jimena Zarama
Estética & Age Management

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

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

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

Centro Asociado de:
GLOBAL STEM CELLS GROUP
REGENERATION CHILE

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción

EN LA SERENA
Av. El Santo 1506 - Deltas Mall Plaza La Serena
info@miestemcellogroup.cl | +56 9 6844 3978

AGENDE SU HORA HOY
051-252 9312

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

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

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 González Videla 2026 - La Serena (Frente COPEC)
Fono: 512216512 - cel: 8237 8392
Visítanos en www.dentalaraucarias.cl

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

Kinesióloga
Traumatológica - Respiratoria,
Neurokinesiología - Programa Obesidad
Annamaria Camelio Canales

Nutricionista
Auriculoterapeuta
Programa Obesidad
Nicole Reinking Estay

Centro Integral Catalino Jullid

Abraham Lincoln #1627 esquina California Fonos: (51) 2223627
annamaria.camelio@gmail.com (51) 2211111
nutri.reinking@gmail.com (09) 82955080

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

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. Enrique Testari T.
Cirugía y Medicina Regenerativa

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

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

TECNICAS CERTIFICADAS
Cirugía - Microcirugía
Traumatología-ortopedia
Regeneración Tisular Células Troncales
Implante y trasplante células madre

Centro Asociado de:
GLOBAL STEM CELLS GROUP
REGENERATION CHILE

DIRECTOR MEDICO CHILE
PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción

EN LA SERENA
Av. El Santo 1506 - Deltas Mall Plaza La Serena
info@miestemcellogroup.cl | +56 9 6844 3978

AGENDE SU HORA HOY
051-252 9312

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 2218326

FONASA / ISAPRES / PARTICULARES / CONVENIOS

GLOBAL STEM CELLS GROUP
REGENERATIVOS Chile

MIESPACIO CLÍNICO
medicina regenerativa Chile

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

ESTADOS UNIDOS - AUSTRALIA - MEXICO - ESPAÑA - CHINA - FILIPINAS - ARGENTINA - PERU UNIDO
COSTA RICA - REPUBLICA DOMINICANA - COLOMBIA - ECUADOR - PERU

MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTÉTICA
Rejuvenecimiento factores de crecimiento Fat Transfer y células madre mesenquimales
REJUVENECIMIENTO Y RELLENOS MANO, CUELLO, ROSTRO, PIEL, HERIDAS, ULCERAS.

REGENERACION OSTEOARTICULAR
Dolor y deterioro por desgaste, envejecimiento o lesiones deportivas
ARTROSIS, DOLOR DE ESPALDA, HOMBRO, RODILLAS, MANOS, CUELLO Y ARTICULACIONES

PATOLOGIA CRÓNICA
Patología crónicas, insuficiencias con daño de órganos de tejido físico o neural.
DIABETES, NEUROPATIAS, PIE DIABÉTICO, EPOC, DAÑO CARDÍACO, HEPÁTICO.

ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS
Inmunomodulación por medio de trasplante autólogo en distonías inmunidad
ARTROSIS REUMATOIDE, LUPUS, PSORIASIS, ALOPECIA

Info@stemcellsgroup.cl - biosinsumos.regenerativos@gmail.com
www.stemcellsgroup.cl - www.globalstemcellsgroup.com
Síguenos en twitter @DrCelulasMadre
También en facebook www.facebook.com/DrCelulasMadre
Buscamos en You Tube: Global Stem Cells Group

Indicación aplicable a evaluación clínica y resultados según protocolo en cada paciente.

La Serena - Santiago - Concepción AGENTE SU HORA HOY
Av. El Santo 1506 - Deltas Mall Plaza La Serena info@stemcellsgroup.cl / 156 y 6844 3978 **051-252-9312**

CENTRO OFTALMOLÓGICO
CLÍNICA ELQUI

NUEVOS FONOS:
2674145 - 2674147
AVENIDA EL SANTO N° 1475

Marco Aguilar Benavente
Fernando Aguirre Soto
Paola Andonje Dracos
Claudia Bravo Neumann
Andrés Huidobro García
Julio Moreno Chamorro

CLÍNICA Elqui
RED CLÍNICAS Regionales
www.clinicaelqui.cl

NUEVO Centro de Estudio Apnea del Sueño

Dormirse en cualquier lugar puede ser mortal

NUEVO Centro de Estudio Apnea del Sueño
CEMENTERIO

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

CLÍNICA Elqui
RED CLÍNICAS Regionales

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

CENTRO MEDICO Las 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

Laboratorio Clínico
SANTA MARIA

Nueva Toma de Muestras LA FLORIDA
EMILIO BELLO 934 FONOS: 2 270 636

Venta de bonos Fonasa
Resultados de exámenes por Internet

ISO 9001:2008 CERTIFICADO www.laboratoriosantamaria.cl
Fono/Fax: 2550151 - 2550152
Registro INN 5128 Balmaceda 1015 L-10, La Serena

Depilación Láser y Dermatología

Director Médico **Felipe Guerrero**
Dermatólogo

Depilación Laser Alexandrita
Botox - Hialurónico
Nutricionista
Celulitis - Flacidez

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

LABORATORIO CLÍNICO XIMA

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

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

CENTRO MÉDICO OSSIS
Almirante Allard 401
Fono 2673930
La Serena

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

PODOLOGÍA CLÍNICA

ESPECIALIDADES EN:
Pie pacientes diabéticos
Urgencias del pie (uñas encarnadas)
Callosidades dolorosas
Micosis de las uñas del pie
Promoción de la Salud Integral del pie
Atención personalizada
Profesionalismo
Puntualidad
Rapidez y calidad

PAOLA ORTIZ CASTILLO
Registro Servicio Salud N° 2618
www.podologiaortiz.cl

SANTIAGO BALTRA N° 314 LA SERENA
Fono: 051 2 219750 - Cel: 67791005

Horario de atención:
Mañana de 9:30 a 13:00 - Tarde 15:30 a 19:00 horas.

N&S KETHER
Salud Integral
Clínicas

AREA MEDICA
- Medicina General
- Geriátria
- Psicología

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

ATENCIÓN MÉDICA Y ODONTOLÓGICA

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

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

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

Dr. JORGE SCHWEMBER
Dra. LUISA MADRID

- DEFECTOS FACIALES
- LASER ESTÉTICA
- REJUVENECIMIENTO FACIAL
- ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLÓGICA

HUANHUALLÍ 735 - (51) 222 3962

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@pucl

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