

¡Ojo con el exceso de chocolate!

➔ Mira a los potenciales beneficios del chocolate en su forma cruda y los peligros potenciales del consumo excesivo. También da pautas de consumo de chocolate para la salud.



Por: BlogSalud

A todos nos deleitan las delicias del chocolate y sobre todo a nuestros niños que en estas fiestas de resurrección hacen de las suyas con la llegada del conejito y sus huevos de chocolate.

Bueno a casi todo el mundo le encanta el chocolate, pero para algunos la relación es tan agrídulce como el cacao ha sido en sí. Todos sabemos que el exceso de chocolate no es una buena cosa, pero si elegimos el tipo correcto de chocolates y su consumo se práctica la moderación, podemos incorporar con éxito este manjar en un estilo de vida saludable.

El chocolate fue descubierto

por primera vez por los antiguos indios aztecas, que creían el grano de cacao fue traído por los Dioses del Paraíso.

Fue traído a España en la década de 1500, donde fue disfrutado como una bebida dulce. El chocolate con leche fue inventado en Suiza en 1876 y el resto, como dicen... es historia.

¿Por qué nos gusta tanto el chocolate?

El chocolate contiene muchas sustancias químicas que son adictivos. El chocolate contiene algo de cafeína, pero no es mucho mayor (aproximadamente 30 mg por bar, que no es ni la mitad de una taza de café). Su principal componente psicoactivo es una sustancia similar a la cafeína llamada teobromi-

na (Teobromina significa alimento de los dioses). Además la chocolatería teobromina contiene otros compuestos psicoactivos, como los ácidos grasos de feniletilamina y cannabinoides, como que todos pudieran contribuir a su potencial adictivo. Esto, además de su alto contenido de grasa y azúcar y rica, cremosa textura lo convierten en el perfecto alimento de la comodidad.

Alguna vez se preguntó ¿por qué el chocolate ha sido catalogado como un sustituto del sexo? Hay una explicación fisiológica. La teobromina y la feniletilamina son potentes estimuladores del neurotransmisor dopamina. Se cree que el aumento de la dopamina al comer el chocolate se convierte

en las hormonas que hacen que una mujer más interesado en el sexo.

Diferentes tipos de chocolate contienen diferentes cantidades de productos químicos que mejoran del estado de ánimo. En general, los niveles son más altos en los chocolates oscuros que en los de leche.

Tipos de chocolate

El chocolate viene en muchas formas, y menos adulterados o procesado el chocolate es, mejor es para usted. El chocolate es esencialmente una gama de diferentes productos hechos mediante la mezcla de grano de cacao con manteca de cacao (una grasa) y azúcar. Cacao y cacao en realidad son dos términos para la forma cruda de chocolate. El cacao se realiza

por frijol crudo prensado en frío. El proceso evita que las enzimas que viven en el cacao y elimina la grasa (manteca de cacao). El polvo de cacao es el cacao crudo que ha sido asado a altas temperaturas. Por lo tanto, tiene más enzima de Cacao y un mayor valor nutricional.

El chocolate oscuro contiene cacao, azúcar y manteca de cacao, pero sin sólidos lácteos añadidos. El contenido de cacao de barras comerciales de chocolate negro puede oscilar entre el 30% (oscuro dulce) de entre 70 y 80% para bares extremadamente oscuros.

El chocolate con leche es similar al chocolate negro, pero contiene o bien la leche condensada o sólidos de leche en polvo.

El chocolate con leche debe contener al menos 3,39% grasa de mantequilla, y 12% de sólidos de leche. También contiene más azúcar que el chocolate negro.

El chocolate blanco no tiene el cacao, sino que debe contener un mínimo de manteca de cacao 20%, 14% de sólidos de leche, y un máximo de 55% de azúcar.

Los beneficios del chocolate

La mayor parte de los beneficios del chocolate están realmente relacionados con el componente cacao o cacao y no a la grasa de cacao, sólidos de la leche y el azúcar (aunque la grasa del cacao tiene algún beneficio). Recuerde también que la mayoría de los choco-

lates comerciales tienen muy poco de cacao en absoluto y están predominantemente compuestos por cosas como el azúcar, caramelo y oblea. Mientras que está bien para disfrutar de chocolate con leche de vez en cuando, los beneficios no van a ser muy grande en todo y los riesgos asociados con el consumo de demasiada grasa y azúcar serán mayores que los beneficios.

En cualquier caso, aquí están algunos de los beneficios que se pueden cosechar de comer cacao o rico chocolate de cacao:

El chocolate ayuda a niveles de azúcar en la sangre debido a su bajo índice glucémico.

Se tiene una alta carga glucémica sin embargo, se recomiendan por lo pequeñas cantidades para obtener beneficios.

Proporciona la resveratrol antioxidante que es conocida por su corazón y efectos protectores del sistema nervioso.

Puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Aunque el chocolate contiene algunas grasas malas, sino que también contiene algunas buenas de uno, como ácido oleico una grasa monoinsaturada como la que se encuentra en el aceite de oliva, lo que reduce el colesterol total. Otro grasa, ácido esteárico, se ha



Al igual que con cualquier estimulante, el chocolate no se debe comer todos los días, sino que debemos mantenerlo como un regalo especial.

encontrado para disminuir la actividad de las plaquetas, lo que puede contribuir a la salud cardiovascular. Un estudio griego innovador presentado en la Sociedad Europea de la reunión de Cardiología en 2004, mostró por primera vez cómo comer chocolate negro mejora la función de los vasos sanguíneos e impidió la coagulación sanguínea. El efecto se observó después de comer 100 g de chocolate negro. Los científicos creen que los efectos protectores

chocolates 'pueden tener algo que ver con su alto contenido de flavonoides, por lo que es un antioxidante eficaz.

¿Existen desventajas?

Si usted come barras de la leche o de chocolate blanco o de chocolate que contienen más azúcar que cualquier otra cosa, te puedes caer en los riesgos para la salud asociados con el consumo de chocolate, que son muy similares a los riesgos de salud asociados con el consumo de grasas malas

y el azúcar.

Estos incluyen el aumento de peso, la caries dental y aumento del riesgo de diabetes, enfermedades del corazón y cáncer.

Chocolate frente algarrobo

Algunos bares de "salud" están cubiertos en algarrobo, una sustancia obtenida de las vainas del algarrobo, en lugar de chocolate. Hay una percepción de que la algarroba es una alternativa saludable al chocolate. El contenido kilojoule y grasa de algarrobo es en realidad muy similar al chocolate, la única diferencia es que el algarrobo es libre de los componentes que alteran el estado de ánimo en el chocolate.

Normas de consumo de chocolate

Al igual que con cualquier estimulante, el chocolate no se debe comer todos los días, sino que debemos mantenerlo como un regalo especial.

Tenga cuidado de no devorar chocolate, sino saborear su sabor y textura mediante la succión en la boca

No coma el exceso de chocolate, si tiene sobrepeso

No coma el exceso de cho-

colate si usted sufre de cálculos renales (el chocolate es alto en oxalatos, que contribuye a la formación de cálculos)

No coma el chocolate, si usted sufre de dolores de cabeza de migraña, ya que puede empeorar los síntomas

Cuidado con el chocolate adulterado. Los sólidos de leche, dulce de leche, obleas y similares a menudo se añaden a los chocolates para el gusto y el atractivo pero alejan de los beneficios para la salud

Comer chocolate negro o añadir cacao o chocolate a los batidos, bebidas lácteas, cereales y ensaladas de frutas. Todos los beneficios significativos que provienen de comer chocolate se obtienen de comer el tipo oscuro. El chocolate con leche se proporcionan algunos beneficios, pero suele ser cargado con el azúcar y el exceso de grasas saturadas y tiene un contenido de cacao inferior que las variedades más oscuras.

Busque chocolates primas endulzadas naturalmente con las bayas de goji, xilitol o jarabe de agave en lugar de azúcar o jarabe de maíz.

Comer chocolate negro puede ser beneficioso para su salud. Comer chocolate negro puede ser beneficioso para su salud.

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 Amunategui - Fono: 2 578700

▪ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3
Fono: 2 - 316683

ORTODONCIA MODERNA

PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

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

Lo más nuevo en tecnología

CLÍNICA DENTAL

Dr. Miguel Jacob Jure

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

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS

PENI 467 / FONOS 2 224897-098185237 / LA SERENA

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

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

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.

AS
CLÍNICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez

Frenillos Estéticos
Implantes
RADIOLOGIA DIGITALIZADA

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

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLÍNICA DENTAL

Recupera tu sonrisa con
implantes
Al alcance de todos

FINANCIAMIENTO
Especialista en Implantología Bucodentofacial Universidad de Chile
FONO: 2214017
Huanhualí 495 - La Serena

Cliniestética
CUIDANDO DE TU BELLEZA

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

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

Consejos para identificar pescados y mariscos frescos ... y de calidad

➔ Ahora que aumenta considerablemente el consumo de pescado esta Semana Santa es fundamental saber identificar si el pescado está fresco y en perfecto estado para su consumo. Es conveniente examinar algunas zonas que determinan el grado de frescura del mismo

Por: Enforma.com

En estos días, los que se abstienen de consumir carnes rojas ven en los pescados, moluscos y crustáceos opciones saludables y relativamente asequibles para presidir la mesa tradicional. Podemos aprovechar el período de actividad litúrgica para incluir el pescado en la dieta diaria y reducir la ingesta de carne, embutidos y fiambres. Por hacer un breve inciso, en España se consume casi cuatro veces la cantidad de carne roja recomendada.

Por sus valiosas propiedades nutritivas, el pescado constituye una pieza imprescindible en la dieta mediterránea. Además de ser una fuente de proteínas, presenta un perfil lipídico más saludable que el de las carnes y contribuye a la prevención de enfermedades de tipo cardiovascular.

La piel y los ojos del pescado indican cuál es su estado de conservación

Pero ¿cómo podemos identificar si el pescado está fresco y si es de calidad? Hay una serie de indicios que a primera vista nos permiten notar si el pescado está o no fresco. El cuerpo debe estar rígido y arqueado y la carne tiene que ser firme y elástica al tacto. Las escamas han de permanecer unidas entre sí. También hay que fijarse en que la piel del pescado sea resbaladiza, suave y brillante y no presente arrugas ni manchas. Las agallas deberían estar húmedas y destacar por su color rosado o rojo intenso.

Otra zona a examinar para

conocer la frescura del pescado son los ojos. Cuanto más brillantes y salientes estén los ojos, más fresco será el pescado. La pupila no debe estar gris ni el iris manchado de rojo.

El olor es otro de los factores determinantes en la elección del pescado. Tiene que oler suave, a mar o a agua dulce, según la clase, pero no desprender un olor demasiado intenso y desagradable.

El pescado de temporada garantiza la calidad nutricional y la frescura a un precio ajustado al bolsillo del consumidor. Escoge la variedad de pescado con mayor disponibilidad para comer sano y barato en esta Semana Santa.

La frescura del marisco

La frescura del marisco es un aspecto muy importante a la hora de la compra y, aunque hay que tener en cuenta muchos factores según su especie, pueden servir las siguientes nociones:

Los crustáceos

Los crustáceos que se venden vivos suelen ser especies con capacidad para andar fuera del agua, como el cangrejo o la langosta. Son frescos si cuando se sumergen en agua salada se reaniman o si se mueven instintivamente cuando se agarran. Además, deben desprender un olor agradable y estar intactos.

Los refrigerados, están frescos si la cabeza mantiene un aspecto translúcido y ligeramente verdoso, olor a mar y caparazón suave al tacto. Los congelados

deben estar íntegros, con carne de aspecto similar al fresco y sin escarcha en el envase. En los crustáceos cocidos, el caparazón debe ser rosado o rojo vivo sin manchas verdosas o negruzcas. Su peso ha de ser

elevado y si la cola y las patas están replegadas, indica que el marisco se coció estando vivo.

Los moluscos

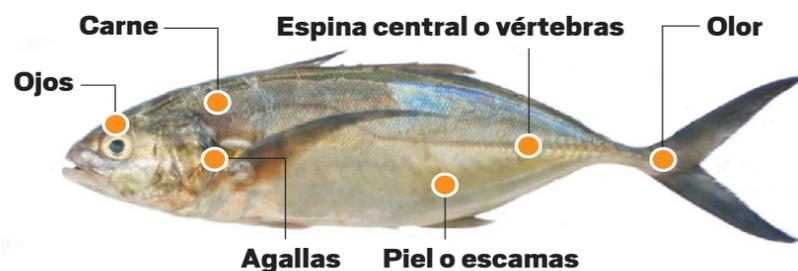
Los moluscos bivalvos se comercializan vivos y para

ello las valvas deben estar firmemente cerradas. En caso de que estén semiabiertas, deberán cerrarse tan sólo al tocarlas. Otro indicativo de frescura se refiere al líquido entre las valvas, que ha de ser

abundante, claro y con olor a mar. Los cefalópodos frescos tienen un color entre blanco nacarado y rosa pálido. Deben tener consistencia firme al tacto, han de estar húmedos, suaves y resbaladizos.

¿Cómo reconocer el pescado fresco?

Elegir un producto en **buen estado** es fundamental para evitar malestares. Al comprar pescado existen zonas que se deben **examinar** ya que son las que determinan el grado de frescura.



Fíjese en la **higiene** de las instalaciones, utensilios y personal del lugar donde comprará.

➔ Ojos

Deben ser esféricos, salientes en la mayor parte, transparentes y de córnea limpia.

▶ EN BUEN ESTADO

Forma **Convexa**
Córnea **Transparente**
Pupila **Negra brillante**

▶ EN MAL ESTADO

Forma **Cóncava**
Córnea **Lechosa**
Pupila **Gris**

➔ Agallas

Deben ser de color vivo y limpio, rojo vivo en la mayor parte de las especies y rosas en otras.

▶ EN BUEN ESTADO

Color **Brillante**
Textura **Sin mucus**

▶ EN MAL ESTADO

Color **Amarillento**
Textura **Lechosa**

➔ Piel o escamas

La piel es resbaladiza, suave y brillante. Al limpiarlo la piel se separa de la carne con dificultad. Las escamas son rígidas.

▶ EN BUEN ESTADO

Piel **Tornasolada**
Mucus **Transparente**
Textura **Suave**

▶ EN MAL ESTADO

Piel **Opaca, marchita**
Mucus **Opaco**
Textura **Gelatinosa**

➔ Espina central

La tela que la recubre debe ser brillante y suave. Se retira del filete con dificultad.

▶ EN BUEN ESTADO

Consistencia **Firme**
Color **Sin color**

▶ EN MAL ESTADO

Consistencia **Blanda**
Color **Rojiza**

➔ Carne

Debe ser firme, elástica y consistente. No deben marcarse los dedos al presionarla.

▶ EN BUEN ESTADO

Al tacto **Firme y dura**
Superficie **Lisa**

▶ EN MAL ESTADO

Al tacto **Blanda**
Superficie **Granulosa**

➔ Olor

Debe tener un olor natural a agua marina o algas.

▶ EN BUEN ESTADO

Olor **A mar**
Percepción **Normal**

▶ EN MAL ESTADO

Olor **Agrio**
Desagradable

➔ Mariscos

Los mariscos frescos **están vivos**. Al **tocarlos** las **conchas deben cerrarse** instantáneamente.



Mariscos y pescados frescos deben **conservarse en frío** al menos bajo temperaturas de **-3° C**.

Infografía Javier Rojas D.

El raro y peligroso síndrome de Marfan

➔ Puede dañar los ojos, el sistema musculoesquelético, el corazón y los vasos sanguíneos y está relacionada con casos de muerte súbita. Pero con un correcto seguimiento y un tratamiento adecuado, la supervivencia de quien padece el síndrome de Marfan aumenta de manera muy significativa.

Por: Purificación León
EFE

El síndrome de Marfan es una de las denominadas enfermedades raras. Se estima que afecta a una persona de cada 5.000, según datos de Orphanet, portal de información de referencia en enfermedades raras y medicamentos huérfanos.

Esta enfermedad daña el tejido conectivo. Se trata del tejido "desostén, que mantiene comunicados los diferentes órganos y sistemas de nues-

tro organismo. Sus funciones son muy importantes porque, además de ser el 'armazón' de casi todos nuestros órganos, recientemente se ha descubierto que juega un papel activo fundamental en la comunicación y regulación entre nuestras células", explica Alberto Forteza, jefe del Servicio de Cirugía Cardíaca del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda, de Madrid.

"En las personas con síndrome de Marfan el tejido conectivo es defectuoso porque el colágeno que lo forma tiene un defecto en la fibrilina, su principal proteína", precisa el especialista.

"En la mayoría de los casos la enfermedad se debe a una mutación en el gen que codifica la fibrilina. Sin embargo, esto no explicaría todas las manifestaciones que ocurren en esta enfermedad", señala el doctor Forteza.

"Recientemente se está dando mucho valor al papel que juega la molécula TGF-beta en la regulación de proteínas intracelulares. De hecho, se ha comprobado que en el síndro-



EPA/CORTESÍA RIPLEY PATTAYA

ALICANTE (España), Cristian es el primer niño nacido libre del síndrome de Marfan gracias a la intervención del equipo de investigación del Instituto Bernabeu mediante la selección genética de un embrión fecundado sano.

Psicóloga

María Cecilia González

Magister 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.laboratoriodracanovas.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
Rejuveneciendo 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: 74774480 Enfermería: 74774481 - 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

BALMACEDA 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

Magister 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



Fotografía en la que aparece el turco Sultan Kosen (c), junto a un grupo de niños en 2012, en Pattaya (Tailandia). Kosen es el actual récord Guinness de altura y colaboró para recolectar fondos para niños anormalmente altos que sufren del síndrome de Marfan.

a los hijos, las personas que lo padecen deben consultar al médico antes de que se produzca el embarazo”, recomiendan desde la Fundación.

GRAN ALTURA Y DEDOS ALARGADOS.

El síndrome de Marfan afecta principalmente al sistema musculoesquelético, a los ojos y al sistema cardiovascular.

“Generalmente son pacientes muy altos, a veces por encima de los dos metros, con dedos muy alargados y una marcada desproporción entre el tronco y las extremidades”, señala el doctor Forteza y explica que los afectados por esta enfermedad pueden presentar múltiples problemas traumatológicos, “derivados de su laxitud liga-

mentosa, incluyendo escoliosis graves, luxaciones articulares, etc.”

Desde el punto de vista ocular, “lo más frecuente es la subluxación del cristalino, que puede ocasionar una importante disminución de la agudeza visual” señala el facultativo.

Asimismo, el especialista informa de que la afectación ocular puede producir complicaciones muy graves que conducen a la ceguera. Por lo tanto, considera que es necesaria una monitorización oftalmológica para mejorar la agudeza visual y prevenir estas complicaciones.

“En cuanto al sistema cardiovascular, lo más característico son los aneurismas de aorta que, aunque son asintomáticos, suponen la principal causa de

“En la mayoría de los casos la enfermedad se debe a una mutación en el gen que codifica la fibrilina. Sin embargo, esto no explicaría todas las manifestaciones que ocurren en esta enfermedad”.

muerte en estos pacientes”, precisa el doctor Forteza.

Asimismo, indica que la supervivencia de las personas con síndrome de Marfan, “está determinada principalmente por la severidad de la afectación cardiovascular. Es la patología aórtica (rotura o disección aórtica) la causa más frecuente de fallecimiento, generalmente muerte súbita”, afirma.

El cardiólogo explica que una aorta dilatada y menos elástica se puede romper súbitamente ante un aumento importante de la presión arterial por el esfuerzo, o debido a un golpe por contacto.

“Además, muchos de estos pacientes están especialmente capacitados para practicar deportes como el baloncesto, debido a su altura. Por ello, es fundamental realizar un “screening” adecuado de esta enfermedad en todos los equipos de baloncesto, desde las categorías inferiores”, subraya el facultativo.

“De hecho, se estima que la esperanza de vida en el síndrome de Marfan sin un correcto

seguimiento y tratamiento es de 30 años, frente a los 70 si la atención es la adecuada”, comenta.

En este sentido, los especialistas de Orphanet recalcan que el manejo de la enfermedad debe ser multidisciplinar, con la intervención de diferentes especialistas: cardiólogos, genetistas, reumatólogos, oftalmólogos, pediatras y radiólogos.

Asimismo, el doctor Forteza indica que, debido a la diversidad de las anomalías que presentan estos pacientes, deben ser diagnosticados y seguidos por diferentes especialistas, pero en el marco de un equipo multidisciplinar común que coordine y oriente las actitudes a tomar”.

En lo relativo al tratamiento, el cardiólogo señala que existen fármacos que han demostrado disminuir la progresión en el crecimiento de la aorta y la incidencia de disecciones o roturas de la arteria. Se trata fundamentalmente de los beta-bloqueantes, aunque también hay otros fármacos efectivos.

“Aún se desconoce cuál es el mejor tratamiento para estos pacientes y se están haciendo en el mundo varios ensayos que comparan distintos fármacos. Recientemente se han publicado los datos del mayor estudio multicéntrico, con más de 600 pacientes, patrocinado por la National Marfan Foundation americana, donde se ha concluido que el tratamiento con el fármaco “losartán” -antagonista de los receptores de angiotensina II- es igual de efectivo que el tratamiento con beta-bloqueantes”, detalla el médico.

Además, el facultativo apunta que la cirugía previene la complicación más grave, que es la

disección o rotura de aorta.

“La cirugía de la raíz de aorta en el síndrome de Marfan consiste en el reemplazo completo de la aorta con reimplante de las arterias coronarias”, aclara.

“La válvula aórtica también se sustituye en muchos centros, lo que condiciona que los pacientes, muy jóvenes en su mayoría, requieran mantener un tratamiento anticoagulante de por vida, con las complicaciones que ello conlleva”, subraya.

No obstante, el especialista expone que, desde los años 90, se han desarrollado técnicas para preservar la válvula aórtica en estos pacientes y, actualmente, se han convertido en el tratamiento de elección en los centros del mundo con más experiencia en el tratamiento de este síndrome.

“La que ha tenido más aceptación es la técnica de David, ideada por el doctor Tirone David en Toronto (Canadá). Dicha técnica consiste en reimplantar la válvula del paciente, que habitualmente es normal, dentro de un conducto que va a ser su nueva aorta”, aclara.

Con esta técnica, el equipo del doctor Forteza ha intervenido a 255 pacientes, 100 de ellos con esta enfermedad. La mortalidad ha sido del 0,8% en el cómputo global y del 0% en el grupo de pacientes con síndrome de Marfan.

Gracias al diagnóstico precoz, al tratamiento, al seguimiento continuado y a la cirugía preventiva de la aorta, la esperanza de vida de las personas con síndrome de Marfan se ha incrementado notablemente.

De hecho, según datos de Orphanet, durante las últimas tres décadas, la esperanza de vida ha aumentado en 30 años.

Dieta del Genotipo - Auriculoterapia - Niños y Adultos

Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA

Balmaceda 1015 - Edif. Fleming
Consultas 321 - La Serena
www.nutricionentretenida.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 **Casandra Parvex.**
- 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

Rosuelto 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 belleza en manos expertas

20% Dcto. en Tratamiento Nutricional y Auriculoterapia

Nutrición y Auriculoterapia
Medicina Estética Anti-aging
Odontología
Psicología

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

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

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

BAÑOS A VAPOR TERAPÉUTICOS
(LAVADO DE SANGRE)

REGALA DIFERENTE CON NUESTRA GIFT CARD

AYEL
Tiempo de Armonizar

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

➔ Académica de la Universidad Católica del Norte y presidenta de la Sociedad Chilena de Epidemiología, Dra. Muriel Ramírez, entregó una serie de recomendaciones a la población para evitar enfermedades tras la catástrofe ocurrida en la zona norte del país.

Por: UCN



Muriel Ramírez Santana.
Académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte (UCN)

Problemas respiratorios, diarreas, hepatitis A y fiebre tifoidea son sólo algunas de las enfermedades que podrían afectar a la población de la zona norte del país tras el sistema frontal que hace una semana dejó más de 10 mil damnificados.

Las grandes concentraciones de polvo en suspensión y la presencia de turbiedad en el agua potable, constituyen los principales factores de riesgo para la salud de la comunidad, según explicó la Dra. Muriel Ramírez, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte (UCN), quien se refirió a la situación de emergencia que enfrentan las comunas afectadas por el mal tiempo.

La profesional, quien es además presidenta de la Sociedad Chilena de Epidemiología, resaltó que es necesario tomar precauciones en torno a los problemas generados por las fuertes precipitaciones que afectaron a la zona norte, y entregó una serie de recomendaciones para que las personas puedan proteger su salud.

En este sentido, llamó a tener precaución con la gran cantidad de polvo que se produce al secarse el barro acumulado producto de las lluvias. “Este polvo puede afectar a grupos de riesgo como adultos mayores, población infantil y personas con enfermedades respiratorias y crónicas”.

Para prevenir complicaciones, recomendó en lo posible evitar inhalaciones, mantener las ventanas cerradas, utilizar mascarillas y usar anteojos como protección contra las irritaciones oculares.

Especial cuidado, dijo, se debe tener con los niños, en particular con aquellos que presentan situaciones de alergia o resfrío. También llamó a evitar que los escolares realicen clases de Educación Física en las áreas afectadas.

En cuanto al retiro y la lim-

pieza del polvo, la Dra. Ramírez explicó que esta labor se debe hacer de preferencia con un paño húmedo, y en lo posible recomendó no barrer, para evitar el levantar partículas.

Por otro lado, la Dra. Ramírez indicó que la población también se puede ver afectada por parasitosis generadas por baja higiene y hacinamiento; tuberculosis, intoxicaciones alimentarias, además de síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión.

POBLACIÓN EN RIESGO.

De acuerdo a lo que indicó la académica de la UCN, en estos momentos los niños y los ancianos están más propensos al contagio de enfermedades, aunque advirtió que tanto personal de rescate y de salud que están en contacto con heces y otras materias orgánicas también corre riesgo de contagio.

Ante esta situación, recomendó que, en caso de no ser vacunados aún contra enfermedades como la Hepatitis A o el Tétanos, “es importante mantener lugares de acopio de agua tapados y libres de contaminación como también



Experta entrega recomendaciones para evitar enfermedades en zonas afectadas por sistema frontal

VACUNA CONTRA INFLUENZA

¿Quiénes se vacunan?

- Mayores de 65 años
- Enfermos crónicos
- Niñas y niños de 6 meses a 5 años de edad
- Embarazadas con más de 13 semanas de gestación
- Todos los albergados mayores de 6 meses

VACUNA CONTRA TÉTANOS

¿Quiénes se vacunan?

- Miembros de equipos que desarrollen labores de remoción de escombros u otras, en las que exista riesgo de heridas que puedan contaminarse con Tétanos (heridas sucias con tierra o lodo)
- Personas que retirando escombros sufran una herida profunda que requiera tratamiento médico

VACUNA CONTRA HEPATITIS A

¿Quiénes se vacunan?

- Los menores de 15 años que se encuentren en riesgo sanitario

hervir el agua y decantarla”.

La especialista agregó que “ante falta de agua y jabón para lavado de manos se debe utilizar alcohol gel, además de evitar contacto con mate-

rias fecales. En caso de tener contacto, usar guantes, botas, ropa de trabajo y asearse antes de regresar a casa”.

ESCASEZ DE AGUA

Uno de los grandes problemas que habitualmente provocan las fuertes precipitaciones en el norte de Chile está relacionado con la turbiedad del agua, debido a la contaminación de las áreas de captación y filtraciones de los ductos de transporte de este recurso, entre otros factores.

Ante ese escenario, la académica recomendó evitar el consumo directo del vital elemento desde la llave. “Lo que se debe hacer es hervir y luego decantar el agua, para que así quede apta para su uso”, enfatizó.

La utilización de agua envasada también es una buena opción, pero esta tiene una limitante de tipo económica que no permite que todos tengan acceso a este tipo de solución, resaltó.

La Dra. Ramírez aclaró que, en el caso del agua de la ducha, aunque se encuentre turbia y contaminada con metales, la piel no absorbe estos elementos.

PLAN DE EMERGENCIA.

Ante la experiencia vivida tras el sistema frontal que azotó la norte del país, la presiden-

ta de la Sociedad Chilena de Epidemiología es enfática en afirmar que “estamos claramente mal preparados. La falta de agua es crucial y vemos que no ha habido una respuesta adecuada en el suministro”.

Para la especialista es de suma importancia que tanto hospitales como centros asistenciales cuenten con planes de emergencia para evitar, entre otras cosas, la falta de medicamentos.

“Los centros de atención debiesen tener stock de emergencia de medicamentos e insumos médicos básicos. Lamentablemente en el caso de Copiapó, se inundaron las bodegas. Además, la infraestructura hospitalaria y de servicios de emergencias debiera estar construida de manera preventiva. Debiese existir planes de emergencia conocidos por todo el personal para que en momento dado, cada uno sepa su rol y funciones”, recomendó la Dra. Ramírez.

Universidad Católica del Norte
-Sede Coquimbo
Departamento de
Comunicaciones, Extensión
y Admisión

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

➔ En contraste con la cirugía, hoy día es posible modificar la forma de la nariz mediante el procedimiento de hilos tensores y rinomodelación, sin riesgos y mejores resultados.



Por: CentroLáser

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 TENSORES 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 principal 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.

En los casos de rinofima el Láser 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.

CENTRO LASER
HUANHUALI 735
51 222 3962

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 asistencia células madre

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 - Detras Mall Plaza La Serena AGENDE SU HORA HOY
info@stemcellsgroup.cl // +56 9 6844 3978 **051 252 9312**

Dr. Alberto Balut Kong
Otorrinolarigólogo 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 Gonzalez Videla 2026 - La Serena (Frente COPEC)
Fono: 512216512 - cel: 82378392
Visitanos 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,
Neurokinesióloga - Programa Obesidad
Annamaria Camelio Canales

Nutricionista
Auriculoterapeuta
Programa Obesidad
Nicole Reinking Estay

Centro Integral Catalina Juliá

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

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

Secretaria fono 9622 1086

Dr. Enrique Testart T.
Cirugía y Medicina Regenerativa

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

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

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

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENESTEM Chile

DIRECTOR MEDICO CHILE
PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción EN LA SERENA
Av. El Santo 1506 - Detras Mall Plaza La Serena AGENDE SU HORA HOY
info@stemcellsgroup.cl // +56 9 6844 3978 **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

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 - República 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
- Despigmentantes 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**

CENTRO OFTALMOLÓGICO CLÍNICA ELQUI

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

Marco Aguilar Benavente
Fernando Aguirre Soto
Paola Andonie 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
Clínica Elqui

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

Laboratorio Clínico SANTA MARIA

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

Venta de bonos Fonasa
Resultados de exámenes por Internet

ISO 9001:2008 CERTIFICADO
Registro INN 5128

www.laboratoriosantamaria.cl
Fono/Fax: 2550151 - 2550152
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.lasermedika.cl
Fono: 2214313

LABORATORIO CLINICO XIMA

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

RECINTO EMI 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
---	---	---

PODOLOGÍA CLÍNICA

ESPECIALIDADES EN:

- .Pie pacientes diabéticos
- .Urgencias del pie (uña 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
Clinicas

AREA MEDICA

- Medicina General
- Geriatria
- 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. Huanhualí)
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**

HUANHUALÍ 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

CIRUGÍA 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