



➔ América es la primera región del mundo declarada libre de rubeola por la Organización Mundial de la Salud. Esta enfermedad puede tener consecuencias muy graves si la contrae una mujer embarazada.



## Adiós a la rubeola

Una enfermera prepara una vacuna en un centro de vacunación de un paquete inmunológico con la aplicación de vacunas contra el sarampión, rubéola, diarrea, poliomielitis, difteria y otras enfermedades que atacan sobre todo a los menores y a mujeres en edad fértil.

EFE/MARIO LÓPEZ

Por: Purificación León  
Efe

“La región de las Américas fue la primera en erradicar la viruela, la primera en eliminar la poliomielitis y ahora es la primera en eliminar la rubeola y el síndrome de rubeola congénita. Estos logros prueban el valor de la vacunación y cuán importante es hacer que las vacunas estén disponibles aún en los rincones más remotos de nuestro continente”, subraya Carissa

➔ “Una vez que se contrae la infección, el virus se disemina por todo el organismo en unos cinco o siete días. Habitualmente, los síntomas aparecen de dos a tres semanas después de la exposición”, subraya la Organización Mundial de la Salud.

F. Etienne, directora de la Organización Panamericana de la Salud.

Asimismo, Margaret Chan, directora general de la Organización Mundial de la Salud, explica que hace tres años “los gobiernos acordaron un Plan de Acción Global de Vacunas. Una de las metas de ese plan era eliminar la rubeola en dos regiones de la OMS para el final de 2015. Felicito a la región de las Américas por ser la primera en alcanzar esta meta”.

INFECCIÓN  
VÍRICA AGUDA Y  
CONTAGIOSA.

Hubo brotes generalizados de rubeola en el continente americano antes de la introducción de la vacuna SPR, también conocida como vacuna triple viral.

“Aunque el virus de la rubeola suele causar infecciones leves o asintomáticas en niños y adultos, cuando una mujer la contrae al comienzo de su embarazo, puede causar un aborto

involuntario o el síndrome de rubeola congénita, que implica defectos de nacimiento como ceguera, sordera y problemas cardíacos”, detalla la Organización Panamericana de la Salud.

La rubeola es una infección vírica aguda y contagiosa. La OMS precisa que en los niños, por lo general, la enfermedad es leve y sus síntomas incluyen erupción cutánea, fiebre de menos de 39 °C, náuseas y conjuntivitis leve.

“Entre el 50% y el 80% de los

casos presentan exantema (erupción en la piel), que habitualmente comienza en la cara y el cuello para luego extenderse hacia otras partes del cuerpo. El exantema permanece de uno a tres días”, señala esta entidad.

Asimismo, añade que la inflamación de los ganglios linfáticos en la parte posterior de las orejas y en el cuello es la característica clínica más destacada.

Por su parte, los adultos infectados, con mayor frecuencia mujeres, “pueden padecer artritis y dolores articulares que suelen durar entre tres y diez días”, expone la OMS.

“Una vez que se contrae la infección, el virus se disemina por todo el organismo en unos cinco o siete días. Habitualmente, los síntomas aparecen de dos a tres semanas después de la exposición. Por lo general, el periodo más contagioso es de uno a cinco días después de la aparición del exantema”, subraya.

Asimismo, los especialistas del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido recomiendan no acudir al colegio o al trabajo hasta seis



Santo Domingo (República Dominicana) Una niña es vacunada de la rubéola.

días después de que haya comenzado la erupción para no infectar a otras personas. Además, aconsejan evitar el contacto con mujeres embarazadas durante ese periodo.

La Organización Mundial de la Salud explica que el virus de la rubéola se transmite “por gotículas en el aire, cuando las personas infectadas estornudan o tosen”.

LOS LACTANTES PUEDEN CONTAGIAR LA ENFERMEDAD.

Del mismo modo, los especialistas de la Clínica Universidad de Navarra (norte de España) señalan que la enfermedad pasa de una persona enferma (tenga síntomas o no) a una sana a través del aire, “por las gotitas de saliva, desde dos o tres días antes de la aparición del exantema hasta unos días después”.

Además, estos expertos añaden que “los lactantes con rubéola congénita pueden contagiar la enfermedad mediante las secreciones corporales durante un

año o más. Las embarazadas, por su parte, transmiten el virus al feto a través de la placenta”.

La OMS aclara que cuando el virus de la rubéola infecta a una mujer en las primeras etapas del embarazo, la probabilidad de que transmita el virus al feto es del 90%. “Esto puede provocar aborto espontáneo, nacimiento de un bebé muerto o defectos congénitos graves en la forma del síndrome de la rubéola congénita”.

Esta entidad detalla que los niños con síndrome de

rubéola congénita pueden padecer defectos de audición, oculares, cardíacos y otros trastornos permanentes como autismo, diabetes mellitus o disfunción tiroidea.

“El mayor riesgo de síndrome de rubéola congénita se registra en los países en los que las mujeres en edad fértil no tienen inmunidad contra la infección. De hecho, antes de la introducción de la vacuna, hasta cuatro niños de cada mil nacidos vivos, nacían con síndrome de rubéola congénita”, expone la OMS.

Esta organización precisa que la vacuna contra la rubéola contiene una cepa de virus vivo atenuado que se ha utilizado durante más de 40 años. “Una sola dosis de vacuna confiere un nivel de inmunidad a largo plazo superior al 95%”, destaca.

También desde esta institución explican que las vacunas contra la rubéola están disponibles en preparaciones monovalentes (vacuna dirigida a un solo patógeno) o, con más frecuencia, en combinación con otras vacunas contra el sarampión o la rubéola; contra el sarampión, la parotiditis y la rubéola; o

bien contra la rubéola, el sarampión, la parotiditis y la varicela.

“La vacunación a gran escala en la última década prácticamente ha eliminado la rubéola y el síndrome de rubéola congénita en numerosos países desarrollados y en algunos países en desarrollo”, afirma la OMS.

De hecho, en la región de las Américas los últimos casos endémicos (de origen local) de rubéola y síndrome de rubéola congénita se reportaron en 2009. No obstante, la Organización Panamericana de la Salud indica que, dado que el virus sigue circulando en otras partes del mundo, ha habido casos importados en algunos países de la región como Canadá, Estados Unidos y Argentina.

“La batalla contra la rubéola nos tomó más de 15 años, pero hemos ganado en lo que considero que es uno de los logros panamericanos más importantes de la salud pública del siglo XXI. Ahora es tiempo de fortalecer el trabajo y terminar la tarea de eliminar también el sarampión”, destaca la directora de la Organización Panamericana de la Salud.

**Verónica Abbott**

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

**Parentalis**  
Centro de apoyo  
a la familia y a la educación

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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

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

FONO: 51-2224117  
91006792  
76919674

**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: acupunturaserena.jimdo.com

**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**

**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**

**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**

**Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral**

**LOS VALLES**  
Centro Médico y Odontológico

**"50% descuento en rehabilitación con implantes"**

**\*Implante + Corona Unitario \$399.000. Sólo 20 cupos**

**Prof. Dr. Matías I. Letelier M.**  
Cirujano Dentista U. de Chile  
Implantología Oral  
Huanhualí 308 - La Serena  
www.doctorletelier.cl  
Fono: 051- 2529852

\* Promoción Julio. Incluye: Radiografías, Implante, Pabellón, Corona Porcelana y Control. Solo pago en efectivo.

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

Por: Héctor Vallejos  
Mi Espacio

# ¿Qué es la cirugía metabólica o cirugía para la diabetes?

La diabetes Mellitus tipo II es una enfermedad altamente asociada a la obesidad, que disminuye la expectativa de vida de los pacientes que la padecen, se relaciona con enfermedades cardiovasculares, lesión de nervios periféricos, ceguera e insuficiencia renal. La cirugía metabólica es la aplicación de las técnicas quirúrgicas utilizadas en la cirugía bariátrica o cirugía de la obesidad a pacientes con obesidad leve Índice de Masa Corporal (IMC) de 30 a 35 y obesidad severa IMC 35 a 40, que padecen diabetes Mellitus tipo II que no logran alcanzar los niveles deseados de glucemia (azúcar en sangre) a pesar de un correcto tratamiento médico (medicamentos +

**CIRUGIA METABOLICA O CIRUGÍA PARA LADIABETIS**



dieta + ejercicio físico).

Actualmente este tipo de cirugía está avalada por todas las Sociedades Científicas como ser el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, la Sociedad Americana de Cirugía de la Obesidad y la Asociación Americana de Diabetes, para aquellos pacientes que padecen de diabetes tipo II y obesidad severa (IMC mayor de 35). Pero los pacientes con obesidad leve (IMC 30 a 35) y diabetes tipo II aún se encuentra en estudio los beneficios de este tipo de intervenciones.

¿En quién está indicado este tipo de procedimiento?

La cirugía metabólica como dijimos anteriormente está indicada en pacientes con obesidad severa que tienen asociado diabetes Mellitus tipo II.

- Mayores de 18 años y menores de 65 años.
- Historia de diabetes tipo II que no puede ser controlada efectivamente con el tratamiento médico (medicamentos, dieta y ejercicio físico).

¿En qué consiste la cirugía metabólica?

La principal técnica quirúrgica que se realiza para este

tipo de pacientes es el bypass gástrico por videolaparoscopia. La videolaparoscopia es una forma de acceso a la cavidad abdominal que nos permite mediante la realización de pequeñas incisiones en la piel poder realizar la cirugía. El beneficio de esta vía de acceso es menor dolor y rápida recuperación en el post operatorio si la comparamos con la cirugía abierta o de grandes incisiones. El bypass gástrico consiste en la modificación de la anatomía del aparato digestivo, creando un pequeño estómago, lo que producirá restricción en el volumen de alimentos,

es decir las porciones de alimentos necesarias para sentir saciedad serán mucho menores a las originales y se saltea mediante un bypass de intestino las primeras porciones del intestino delgado, sitio donde se absorben la mayor cantidad de las grasas que ingerimos.

¿Cuáles son los beneficios de la cirugía metabólica?

Los resultados luego de la cirugía demuestran disminución hasta incluso ausencia de la necesidad de medicación para la diabetes, dependiendo esto de cada caso en particular. Se reducen los riesgos cardiovasculares, valores de lípidos en sangre y necesidad de medicación anti Hipertensiva.

**MIESPACIO CLINICO  
LA SERENA  
051-2529312**

**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

**CLINICA DENTAL COQUIMBO**

**ORTODONCIA**  
FRENILLOS ESTETICOS  
100% INVISIBLES  
**ODONTOLOGIA INTEGRAL**  
NIÑOS Y ADULTOS

**DR. PABLO VILLAR SIMON**  
**DRA. MARLENE IDE CASANUEVA**

WWW.ETETICAORAL.CL - Fono: 2314 312

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

**¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!**

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estetica  
Ortodoncia Lingual

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

**URGENCIA 98185237**  
**PRESUPUESTO GRATIS**

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

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

**AS CLINICA DENTAL**

**Dra. Astrid Sánchez**

FRENILLOS ESTÉTICOS  
IMPLANTES  
Radiología digitalizada  
Blanqueamiento Láser

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

**DENTHUS**  
CELEBRAMOS  
**10 AÑOS!**

**LAS ARAUCARIAS**

**ODONTOLOGÍA**

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

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

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

**CLÍNICA DENTAL**  
**AV Alberto Ventura**  
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL • PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE • IMPLANTOLOGÍA

**WUELVE A SONREÍR**

22 14 017

Red compra | transbank. | Huanhualí # 495 • La Serena

**Una linda sonrisa te cambia la vida**

**20% Dcto. IMPLANTOLOGÍA** | **60% Dcto. ODONTOLOGÍA GENERAL**

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

Av. Estadio 1648, La Serena | (051 2) 219307 - 220457  
**www.denthus.cl**  
Promoción válida hasta el 31 de Julio de 2015

Por: Alisa

# Las arritmias cardiacas, lo que debes saber

El corazón es el motor que bombea sangre a todo tu cuerpo. Tiene un ritmo que sigue como un reloj, pero a veces sucede que puedes estar sentado, relajado y de repente, se acelera. O al contrario, que se vuelva más lento. Cuando el corazón se acelera se llama taquicardia (más de 100 pulsaciones por minuto) y cuando baja su velocidad, se llama bradicardia (menos de 60 latidos por minuto).

Por lo general las arritmias cardiacas son inofensivas y la mayoría de la gente las puede experimentar ocasionalmente. Sin embargo, en algunas ocasiones las arritmias pueden causar molestias y hasta síntomas graves. Por eso es importante consultar con tu médico pues las arritmias se

pueden controlar o eliminar totalmente con tratamiento. En ocasiones, el médico puede recomendarte que hagas cambios en tu estilo de vida, ya que las arritmias pueden deberse a malos hábitos.

¿Cómo puedes saber si tienes una arritmia? Aunque te parezca raro, a veces ni siquiera te darás cuenta. Puede ser que tu médico la detecte antes que tú durante un examen rutinario. Aunque no siempre es así. Hay muchas personas que tienen síntomas típicos de arritmia cardiaca. En algunos casos pueden indicar alguna condición seria y en otros, sólo un episodio pasajero. Por eso, si tienes síntomas debes consultar con tu médico. Los siguientes son algunos de los signos y síntomas que debes tener en cuenta para identificar una arritmia cardiaca:

- Latidos fuertes o sensación de que el corazón se sacude
- Latidos rápidos
- Latidos lentos
- Dolor en el pecho
- Falta de aire
- Mareo
- Desmayos

Es importante que ante estos síntomas consultes con tu médico urgentemente, pues puede tratarse de una arritmia ocasional o de algo más grave como la fibrilación ventricular, un tipo de arritmia que es mortal. Ocurre cuando los latidos del corazón son rápidos y erráticos. Esto puede causar que la función de los ventrículos se afecte y que tu corazón deje de bombear sangre a los órganos vitales. Esto causa que la persona pierda la consciencia (se desmaye) en unos cuantos segundos y se quede sin pulso y sin respirar.

Por eso es importante que si tienes estos síntomas, actúes de inmediato:

Si alguien cercano conoce las técnicas de resucitación cardiopulmonar (RCPo, en inglés, CPR) es necesario aplicarlas para ayudar a que la sangre llegue a los órganos vitales mientras se recibe atención médica con choques eléctricos. Recuerda que la salud del corazón es algo muy serio y debes tomarlo así. El fumar, el uso de drogas ilegales y el alcohol, el tener diabetes y presión alta, el abusar de los suplementos de dieta o de hierbas (aunque sean "naturales"), el estrés y algunas medicaciones, entre otros, pueden ser los causantes de las arritmias.

Consulta con tu médico ante cualquier duda y haz todo lo que está a tu alcance para mantener sano a tu corazón.

➔ **¿Te ha pasado que tu corazón de repente late más rápido o más lento de lo normal? Puede tratarse de un trastorno en el ritmo del corazón, una condición común que por lo general es inofensiva. Sin embargo, cuando se trata de la salud del corazón, no hay que tomarlo a la ligera y es mejor estar informados. En Vida y Salud te contamos de qué se tratan las arritmias cardiacas.**

**Q Medicina China**

**Nadia Albarrán Meixner**  
Médico Acupunturista

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

**50% DE DESCUENTO A TERCERA EDAD.**

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

**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

**Dra. Francisca Espinosa R.**  
Médico Cirujano

**Especialidad en Medicina Estética y Anti Envejecimiento, Sobrepeso y Obesidad**

Tratamientos Dermatológicos - Rinomodelación - Rejuvenecimiento facial y corporal - Botox - Ácido hialurónico - Plasma rico en plaquetas - Tratamiento de várices y telangiectasias - Anticaída de cabello - Peeling combinados.

www.dermatoestetica.cl - contacto@dermatoestetica.cl  
Avenida Estadio 1978, Megadent 2do piso, La Serena. Tel: 51 2561783  
Dermatoestética Dra Francisca Espinosa



**“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

**Dr. Hector Valladares**  
Médico Cirujano  
Hospital Clínico Universidad de Chile

**MIESPACIO CLINICO**  
medicina regeneración tisular

- By Pass Gastrico
- Sleeve Gastrectomy
- Endocirugia
- Cirugía de diabetes

Ahora en La Serena

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

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción EN LA SERENA  
AGENDE SU HORA HOY  
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 Pantorrillas,
- Blefaroplastia / Otoplastia/Rinoplastia,
- Implante de Mentón,
- Bolas de Bichat

**CIRUGIA RECONSTRUCTIVA**

- Quemados y sus secuelas
- Reconstrucción mamaria
- Reconstrucción de defectos faciales, tronco y extremidades
- Cáncer de piel,
- Heridas y Cicatrices

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl  
Clínica Elqui 2563011-2563029  
Megasalud 2337400 / Centro Prosalud 2428215 / Financiamiento

**NUEVO** Centro de Estudio Apnea del Sueño

Dormirse en cualquier lugar puede ser mortal

**CLINICA ELQUI**  
RED CLÍNICAS 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  
Clínica Elqui

**N&S Centro Dental Clínicas La Serena**

**URGENCIAS DENTALES**

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

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

**CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES**

# Síntomas y tratamiento para la Gripe o Influenza

➔ La gripe o influenza es una enfermedad viral respiratoria que se presenta habitualmente en los meses más fríos del año.

Por: Dra Alisa

Los síntomas suelen aparecer a las 48 horas de efectuado el contagio y la mayoría de los afectados se recuperan en una o dos semanas sin necesidad de recibir tratamiento médico. Sin embargo, en niños pequeños, personas de edad y personas aquejadas de otras afecciones médicas graves, la infección puede conllevar graves complicaciones, provocar neumonía e incluso causar la muerte.

¿Cómo se transmite?

La gripe -al igual que otras infecciones respiratorias- se transmite por contacto con secreciones de personas infectadas a través de las gotitas

que se diseminan al toser o estornudar y de superficies u objetos contaminados con estas secreciones.

¿Cuáles son sus síntomas?

Esta enfermedad se manifiesta con:

- Fiebre mayor a 38 °C.
- Tos.
- Congestión nasal.
- Dolor de garganta, de cabeza y muscular.
- Malestar generalizado.

En los niños pueden presentarse también:

- Problemas para respirar.
- Vómitos o diarrea.
- Irritabilidad o somnolencia.

Ante estos síntomas, es necesario consultar al centro de salud para recibir atención



médica.

¿Cómo se puede prevenir?

Para evitar el contagio, es importante:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.

• Al toser o estornudar, cubrirse la boca y nariz con un pañuelo descartable o con el ángulo interno del codo.

• Tirar a la basura los pañuelos descartables inmediatamente después de usarlos.

• Ventilar los ambientes

y permitir la entrada de sol en casas y otros ambientes cerrados.

• Mantener limpios picaportes y objetos de uso común.

• No compartir cubiertos ni vasos.

• Enseñar a los niños a lavarse

frecuentemente las manos en la escuela y hogar.

• Vacunar anualmente a todas aquellas personas que pertenezcan a grupos de riesgo de presentar complicaciones por influenza de acuerdo al Calendario Nacional de Vacunación: bebés entre 6 y 24 meses, embarazadas, puérperas hasta 10 días después del parto (sino fueron vacunadas durante el embarazo), adultos mayores y personas con enfermedades respiratorias y/u otras enfermedades crónicas o graves. (Ir al Calendario Nacional de Vacunación).

¿Cuál es el tratamiento?

La mayoría de los pacientes sólo requieren tratamiento sintomático, como antitérmicos, reposo e hidratación. Sin embargo algunos pacientes con enfermedades crónicas deben recibir tratamiento específico con antivirales, por lo que debe consultarse en un centro de salud.

## La respiración y el ejercicio van de la mano

➔ Uno de los aspectos más básicos y más ignorados cuando hacemos ejercicio es la respiración. El respirar correctamente es una parte muy importante del ejercitar y es obviamente muy importante de por sí



Muchas personas respiran de una manera superficial moviendo mayormente el pecho en vez de respirar profundamente al usar el diafragma mas eficientemente. Yo pierdo la cuenta del numero de personas que vienen a verme en mi practica privada y que al inhalar el aire presionan el músculo abdominal hacia adentro o coloquialmente "aprietan la barriga". Cuando eso sucede la respiración no es tan eficiente como podría ser si se le diera libertad al abdomen a expandirse. Adicionalmente ese tipo de respiración tiende a promover o exacerbar tensiones en el área del cuello y de los hombros.

Yo he visto a muchas mujeres haciendo esto y pienso que quizás tenga que ver con el hecho de que no nos gusta que se nos vea mucha barriga. Pero la expansión durante la respiración es muy importante, y no tiene que venir solamente del empujar el vientre hacia fuera.

En realidad a mí me gusta mas bien pensar en la respiración de una manera tridimensional, expandiendo la parte central de mi cuerpo en todas direcciones. Hacia adelante y hacia atrás, hacia los lados (expandiendo el tórax hacia los lados) y hacia arriba y abajo. Todo ese procedimiento podría parecer complicado, pero en realidad es simple-

mente cuestión de prestarle atención al cuerpo mientras respiramos y de permitir que la expansión ocurra. Quizás algo que puede facilitar el proceso es el pensar en la respiración de la siguiente manera:

Cuando inhalamos nos expandimos y nos conectamos con el resto del mundo a nuestro alrededor y al exhalar estamos volviendo a nuestro centro. Por esa razón este es el momento de traer el ombligo hacia la espina dorsal (hacia la columna) y no cuando inhalamos. Ese movimiento debe ser leve. En vez de pensar en apretar la barriga, es mejor pensar en levemente traer el ombligo hacia la espina dorsal

o imaginar que te abrochas unos pantalones apretados. De esa manera estarás utilizando los músculos centrales de tu cuerpo los cuales te ayudan a estabilizar tus movimientos.

De manera similar, la respiración es clave cuando hacemos ejercicios de fortalecimiento. Cuando hacemos pesas exhalamos en la parte más difícil del ejercicio y es que en ese momento necesitamos usar nuestro centro para mantener la estabilidad del cuerpo. Lo mismo sucede cuando levantamos objetos pesados.

El primer paso para optimizar la respiración es el estar consciente de cómo respiramos

Por los próximos días tomate unos minutos varias veces al día para prestarle atención a la manera en que estas respirando. ¿Es tu respiración fluida o no lo es?, ¿sientes que estas respirando profundamente o de una manera superficial? No trates de cambiar lo que está ocurriendo sino que simplemente observa lo que esta sucediendo.

La respiración es el primer eslabón en la conectividad del cuerpo y si no dominamos ese

primer paso, nuestro cuerpo terminará encontrando tendencias compensatorias que no son las más eficientes para su funcionamiento.

Un ejemplo de lo anterior es lo siguiente: Si no expandimos suficientemente el diafragma al respirar terminaremos creando tensiones en el cuello. Es posible que entonces al caminar no movamos los brazos suficientemente ya que nuestro cuello esta tenso y eso a su vez tendrá una serie de consecuencias. Una de ella podría ser la tensión o problemas en la parte baja de la espalda.

Como mencione anteriormente, el respirar correctamente no sólo es importante durante los ejercicios, sino que puede ser de gran ayuda para todo el cuerpo. La practica de la respiración profunda puede ser beneficiosa cuando tratamos de relajarnos, para combatir la ansiedad y la depresión. Además de ayudar a combatir tensiones en el cuerpo y el respirar profundamente podría eliminar toxinas.

Existen innumerables maneras de conectarnos con

nuestra respiración, entre ellas están el Pranayama, la meditación y la visualización. También existen practicas que combinan la respiración con el movimiento del cuerpo entre estas están el Yoga, el Qi gong y el Tai chi.

Un excelente ejercicio de meditación que te ayuda a conectarte con tu respiración y el funcionamiento de tu cuerpo en general es el tomarte unos cinco minutos al día y observar lo siguiente:

Las partes del cuerpo que se expanden durante la respiración. Puede ser de ayuda poner una mano en el vientre y otra en el pecho durante la observación. Este ejercicio consiste en observar lo que sucede en nuestro cuerpo durante la respiración sin tratar de cambiar nada.

Si la inhalación es mas larga que la exhalación o viceversa, o si ambas son de igual duración.

Si hay algunas áreas del cuerpo que se mueven sutilmente durante la respiración

Si hay algunas áreas del cuerpo que se encuentran tensas y sin movimiento mientras respiramos

**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  
 EN LA SERENA  
 AGENDE SU HORA HOY

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

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



Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

**Dr. Marcos Berry**  
**Cirugía de Obesidad**

Manga gástrica  
 Bypass gástrico  
 Balón gástrico  
 Cirugía para Diabetes

[www.marcosberry.com](http://www.marcosberry.com)

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

Camila Arriagada Palma  
**Nutricionista**

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

Balmaceda 1015 - Edificio Fleming  
 Consultas 321 - La Serena - [www.nutricionentretenida.cl](http://www.nutricionentretenida.cl)

**NUTRASALUD**  
 Centro de Salud y Nutrición Integral

Consultas: 94943746 / 051 2 663125

**CENTRO MEDICO Los Perales**

**FISIATRIA**

**Dra. Jessica Miranda Muñiz**  
 (Universidad de Chile)

Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso  
 Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna  
 Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano

**Los Perales 826 - Fono: 051 2 528459 - La Serena**

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

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

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

**Medicina Estética**  
 Patricia Céspedes D.  
[www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl](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
- Gastroctomía 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  
 CEL: 4279 0558  
 ESTADÍA GRATIS EN SANTIAGO

**Curso Masaje Reductivo P.E.F.E**

**Sabado 25 de Julio - ¡Solo 6 cupos!**

Dirigido a profesionales de la estética y personas interesadas.  
 Incluye apuntes y diploma de participación  
 Valor \$75.000  
 mayor información a [contacto@cliniestetica.cl](mailto:contacto@cliniestetica.cl)

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.
- Realize 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  
 ECOTOMOGRFÍA 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, Epec, 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**

**CENTROLASER**  
 OFTALMOLOGIA  
 CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

**(51) 222 3962**  
**HUANHUALÍ 735 - LA SERENA**