



El dolor en las articulaciones de los dedos el primer síntoma de la artritis

➔ ¿Cómo puedo saber si el dolor que siento en las articulaciones de los dedos de las manos es artritis u otra cosa? ¿Ayudarían las inyecciones de cortisona a aliviar el dolor de las articulaciones e hinchazón de los dedos? En caso negativo, ¿qué otras alternativas tengo?

Por: Clínica Mayo

No existe ningún examen ni síntoma que por sí solo confirme la artritis reumatoide. El médico diagnostica esa enfermedad en base, sobre todo, al historial médico del paciente y al examen clínico. El dolor y la rigidez en las articulaciones generalmente empieza en las manos y en los pies,

afectando ambos lados del cuerpo. El dolor y la rigidez podrían aumentar lentamente en el transcurso de pocas semanas; pero en ciertos casos, los síntomas se presentan rápido, casi de un día para el otro. Conforme avanza la enfermedad, los hombros, codos, rodillas, caderas, mandíbula y cuello se ven afectados. Otros

síntomas también pueden ser los siguientes:

El dolor se alivia con calor. El tomar una ducha o un baño en agua caliente generalmente ayuda.

Manos enrojecidas e hinchadas

Cansancio

Articulaciones sensibles

Fiebre

Pérdida de peso

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

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

"Usted puede decirle adiós a sus lentes"

CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION

Clínica Elqui
 Av. El Santo 1475, La Serena.

9 - 95420986
 51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

A fin de confirmar el diagnóstico, el médico podría solicitar análisis de sangre para medir el proceso inflamatorio del organismo. Esos resultados ofrecen pistas importantes porque la artritis reumatoide es el resultado de un revés en el sistema inmunológico y no es fruto del desgaste natural de las articulaciones.

En la artritis reumatoide, el sistema inmunológico ataca el revestimiento de las articulaciones (sinovio), que es lo que las permite moverse sin tropiezos. El sinovio se inflama e hincha, produciendo dolor con el movimiento. Esa inflamación hace que el sistema inmune trabaje aún más, derivando en mayor hinchazón e inflamación. Si no se administra un tratamiento para interrumpir ese ciclo, la artritis reumatoide termina por causar daños y deformidades en las articulaciones, además de restringir la capacidad de la persona de utilizar las articulaciones afectadas.

A pesar de que no se entiende qué trastruca el sistema inmune, ciertos genes pueden aumentar la susceptibilidad de una persona hacia la enfermedad.



➔ **No existe cura para la artritis reumatoide, pero la mayoría de gente logra controlar la enfermedad y lleva una vida activa.**

➔ **Durante la última década, el tratamiento se ha vuelto más diligente y agresivo. Normalmente se empieza con una combinación de medicamentos para mantener bajo control a la enfermedad lo antes posible.**

Además, las enfermedades, los factores ambientales y el estilo de vida también desempeñan una función. El hábito de fumar cigarrillos, por ejemplo, parece acelerar al sistema inmune y si usted fuma, es importante que deje de hacerlo.

No existe cura para la artritis reumatoide, pero la mayoría de gente logra controlar la enfermedad y lleva una vida activa. Durante la última década, el tratamiento se ha vuelto más diligente y agresivo. Normalmente

se empieza con una combinación de medicamentos para mantener bajo control a la enfermedad lo antes posible. El plan inicial de tratamiento podría incluir inyecciones de cortisona y la administración prolongada de lo que se conoce como fármaco antirreumático modificador de la enfermedad. Por otro lado, también se pueden considerar otros medicamentos y a continuación le ofrezco información sobre algunas alternativas:

Cortisona: la cortisona oral disminuye rápida y eficazmente la inflamación de las articulaciones y puede administrarse durante un período corto. La cortisona, que también se conoce como esteroides o prednisona, podría también inyectarse en las de los dedos. (Como nota aparte menciono que dos médicos de Mayo Clinic ganaron un Premio Nobel por el descubrimiento de este medicamento todavía importante).

Fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (FARME): esta categoría representa el tratamiento principal para la artritis reumatoide. Con el

transcurso del tiempo, los fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad detienen el avance de la artritis reumatoide y salvan a las articulaciones y otros tejidos de daños permanentes. Los medicamentos que generalmente se emplean son la hidroxicloroquina (Plaquenil) y el metotrexato (Rheumatrex, Trexall).

Inhibidores del factor de necrosis tumoral alfa: el factor de necrosis tumoral (FNT) alfa es una proteína producida por los glóbulos blancos, que activa el sistema inmune. Por lo general, los inhibidores del factor de necrosis tumoral alfa se emplean conjuntamente con los fármacos antirreumáticos modificadores de la enfermedad. Entre los medicamentos de esta categoría están el infliximab (Remicade) y el etanercept (Enbrel).

Colabore estrechamente con su reumatólogo para determinar el abordaje terapéutico que mejor funcione para usted. Existen muchas alternativas capaces de aliviar los síntomas de inmediato y de controlar la enfermedad a largo plazo.

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
CLÍNICA DENTAL
FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES
 Radiología digitalizada
 Blanqueamiento Láser
Dra. Astrid Sánchez
 Avenida Gabriela Mistral 2842
 Sector San Joaquín Teléfono:
 (51) 527889
 +56 9 57313802
 www.asdental.cl
 asdental.laserena@gmail.com

Dr. Ignacio Cáceres
 Especialista en implantología y rehabilitación dentomaxilar.
Servicios:
 Implantología Dentomaxilar
 Cirugía bucal
 Estética Dental
PROMOCION: IMPLANTE DE TITANIO + CORONA DE PORCELANA \$550.000
Datos Contacto: Henríquez #405, oficina 11. Coquimbo. Fono: +56 9 62381491

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
Magíster en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.
 Acreditada como Especialista en Psicoterapia por el Colegio de Psicólogos de Chile.
 Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.
 Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación
 Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).
 Talleres a Empresas
Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325

Depilación Láser y Dermatología
 Director Médico **Felipe Guerrero**
 Dermatólogo
 Depilación Laser Alexandrita
 Botox - Hialurónico
 Tatuajes
 Celulitis - Flacidez
George Washington #560 - La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 2214313

ORTODONCIA MODERNA
 PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA
¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!
 THOMAS JEFFERSON 1550 (Huanhualí / Larrain Alcalde) FONO : (051) 2524385
 www.ortodonciamoderna.cl
 Lo más nuevo en tecnología

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

Qi 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

Endulzantes: Tipos y sus Propiedades

Por: Nutricionista Nicole Reinking E.
www.nutricionistalaserena.cl

En la actualidad cuando vamos al supermercado existe una amplia gama de endulzantes ofrecidos en los pasillos de lo "Dietético": Aspartamo, Fructosa, Tagatosa, Sacarina, Stevia etc. Todos ofrecen lo que hace años nunca pensamos ocurriría, consumir algo dulce sin "calorías", pero ¿realmente así?

Es importante destacar que todos los edulcorantes comercializados en Chile están aprobados por organismos internacionales y sin seguros para su consumo. Para decidir cual nos acomoda más a nuestra realidad aquí va una descripción de cada uno junto con sus propiedades.

Comenzando existen 2 tipos de endulzantes: los artificiales y los naturales

Artificiales

• **Sacarina:** es el endulzante más antiguo y controversial. En la década de los 70' se relacionó su consumo con la aparición de cáncer de vejiga, lo cual luego fue descartado, debido a que las dosis utilizadas en los estudios eran imposibles de alcanzar por el hombre con una dieta normal. Es 300 veces más dulce que el azúcar, pero tiene un gusto amargo. No es apto para hornear ya que es inestable a altas temperaturas.

• **Aspartamo:** es una mezcla de 2 aminoácidos naturales el ácido aspártico y la fenilalanina. Se utiliza con frecuencia como endulzante de mesa, y se añade a una gran variedad de alimentos comerciales como los cereales para el desayuno, bebidas, postres, dulces y chicles. Es 200 veces más dulce que el azúcar, pierde su dulzura al calentarse y no es adecuado para hornear. No debe ser utilizado por fenilcetonúricos.

• **Acesulfame de potasio:** Nace el 2003 como mejorador de sabor. Es 200 veces más dulce que el azúcar, es estable al calor, y cuando se combina con otros

endulzantes bajos en calorías tiene un efecto sinérgico que ayuda a mejorar el sabor y la estabilidad del dulzor en las comidas y bebidas bajas en calorías.

• **Sucralosa:** único endulzante bajo en calorías que está hecho a base de azúcar. Se elabora alterando la estructura química del azúcar, lo que impide que ésta sea metabolizada por nuestro organismo, pasando por el organismo sin alterarse y es eliminada después de consumida. Es 600 veces más dulce que el azúcar, estable en un amplio rango de temperatura y puede ser utilizada en bebidas frías como calientes y también en productos horneados

Naturales

• **Sorbitol, Xilitol & Eritritol:** azúcares-alcoholes naturales que se encuentran en frutas y verduras. El sorbitol y xilitol son ingredientes comunes en los dulces y chicles "sin azúcar". no se absorben bien en los intestinos, y cuando se fermentan por la microflora colónica producen gases, flatulencia, cólico y diarrea (excepto el Eritritol). Los alcoholes de azúcar tienen menos calorías que el azúcar y tienen menos efecto en la glucosa (azúcar en la sangre) que otros carbohidratos.

• **Fructosa:** una forma de azúcar encontrada en las frutas y la miel. Tiene la misma fórmula química que la glucosa, pero su poder de endulzante es mayor que el azúcar por lo que se requiere de una menor cantidad para lograr el mismo dulzor. No se recomienda para cualquier tipo de paciente ya estudios aseguran que promueve la obesidad, gota, resistencia a la insulina y diabetes. Posee calorías al igual que el azúcar.

• **Stevia:** se obtiene de un arbusto cuyas hojas producen un extracto que son hasta 300 veces más dulce que el azúcar. Como beneficios contiene antioxidantes, alta tolerancia a la temperatura, no es fermentable. Además



como la Stevia es una hierba, contiene muchos minerales vitales que son selectivamente ausente en los edulcorantes artificiales. Se utiliza su hoja con fines medicinales como que incluyen la regulación de la glicemia e hipertensión.

No posee sabor metálico ni es cancerígeno, junto con que organismos internacionales avalan su consumo como suplemento seguro y no estimula el apetito por ende sin riesgo de incremento de peso en su consumo. No contiene calorías.

• **Tagatosa:** endulzante derivado de la lactosa (azúcar de la leche) es el único endulzante en el mundo que resiste temperatura, posee un dulzor similar al azúcar de mesa (92% de similitud) libre de calorías, posee una función prebiótica,

no afecta los dientes y por su índice glicémico virtualmente nulo es ideal para diabéticos. Cuál es el único contra de esta maravilla? Su valor de mercado que bordea los 7 mil pesos por 500 gramos. Y usted ¿Cuál va a elegir?

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

Camila Arriagada Palma
Nutricionista

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

www.nutricionentretenida.cl

NUTRASALUD Consultas: 94943746 / 051 2 663125

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

Dieta Proteínada

DR. JORGE RAMIREZ GOVEA
OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS.
DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO

www.dietaproteinada.cl

**DIRECCIÓN: BORGÑO 409 PISO 2 COQUIMBO
CENTRO MEDICO "LOS OLIVOS"
FONO 2-321214**

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**

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

Tips para un buen picnic y pampilla

1. Cómo organizamos la nevera.

Conservar los alimentos que requieren frío en neveras con bolsas refrigerantes o hielo protegido para que no suelte agua.

Llenar la nevera en el último momento con alimentos que habremos refrigerado toda la noche.

Recordemos que los cubitos de hielo sólo sirven para mantener el frío, no para enfriar alimentos. Cuando los cubitos se han descongelado el alimento deja de ser seguro.

Separar los productos crudos de los productos cocinados o los que están listos para el consumo para evitar la contaminación cruzada.

Aislar en recipientes herméticos la carne, ponerlo en el fondo de la nevera para evitar que suelten jugos que puedan contaminar el resto de alimentos.

2. Cómo transportar la comida

Durante el viaje, poner la nevera en el lugar más fresco del coche. En caso necesario, poner el aire acondicionado.

Poner la nevera a la sombra. No abrirla si no es necesario, cada vez que se abre se pierde frío del interior.



3. Qué agua hay que utilizar

Si hay una fuente, nos tenemos que asegurar de que el agua es potable. No confundir agua limpia y agua potable. Ante la duda, mejor llevarla de casa.

Recordar lavarse las manos antes de empezar a manipular alimentos. Cuando no sea posible, utilizar toallitas húmedas puede ser una buena opción.

4. Cómo preparar los alimentos fríos

Preparar las ensaladas variadas a base de vegetales crudos y pasta, en el último momento, nunca en casa. Mezclar ingredientes crudos y cocinados con antelación

y a temperatura ambiente favorece la contaminación.

Evitar salsas que lleven huevo. Las salsas comerciales han recibido un tratamiento de esterilización garantizan la salubridad. Pero una vez que el tarro se ha abierto, se debe consumir en un espacio breve de tiempo, ya que puede re-contaminarse.

Lavar bien los vegetales crudos y la fruta en casa, es el lugar más higiénico para hacerlo.

En verano la fruta es más variada y gustosa. Aprovechémoslo, no olvidemos pelarla si no la hemos lavado y secado en casa.

Conservar en frío hasta el último momento los postres lácteos y los que están hechos

a base de huevo, cremas, flanes, quesos tiernos, natas, tiramisú, etc.

5. El asado

Tomar bien los tiempos para no apurar los procesos.

Preparar el fuego poco a poco y dándole tiempo para que se haga la brasa. El fuego vivo quema la superficie y deja crudo el interior de la carne.

Vigilar que la carne está bien cocinada y no suelta líquidos sanguinolentos, esto nos garantiza que hemos eliminado posibles gérmenes. Tampoco la quemaremos porque favorecemos la formación de hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), entre los cuales hay benzopirenos.

Dejar una buena distancia entre la brasa y el alimento.

No mezclar carne cruda con carne cocinada, esperar que esté toda la carne hecha para volver a llenar la parrilla con carne cruda.

No colocar la carne cocinada en las mismas bandejas en las que había carne cruda, ni tampoco utilizar los mismos utensilios para manipular una y otra carne.

Importante apagar el fuego.

Rejuvenecimiento con Laser

Por: CentroLaser

El aspecto de la piel de cada individuo está dado por varios factores: genéticos, ambientales (clima, condiciones laborales), conductuales (tabaco, exposición al sol) y alimentarios (excesos y carencias). Todos estos factores son acumulativos y no hay ningún tratamiento que pueda eliminarlos, sólo aminorar sus efectos. Si desea recuperar su aspecto de al menos hace 10 años, la Cirugía Dermatofacial, incluyendo procedimientos no invasivos (BBL, toxina botulínica, rellenos con ácido hialurónico o hidroxipatita, ácido poli-L-láctico) son excelentes opciones. En ocasiones es necesaria la combinación de terapias. Es así como la técnica de blefaroplastia que mejora los párpados, sólo la aplicación de laser en la piel mejorará el aspecto cutáneo, es lo que se llama blefarolaser. La piel juvenil se caracteriza



por tres factores principales: uniformidad, luminosidad y firmeza. Uniformidad se refiere al color, ausencia de manchas y protuberancias; luminosidad o brillo en gran medida es dada por la ausencia de arrugas y surcos; firmeza o turgor es la resistencia a la deformación. Estas características están relacionadas con los factores acumulativos ya mencionados que influyen en

los constituyentes de la piel, principalmente en las células llamadas melanocitos que producen el pigmento típico de cada persona, melanina, y los fibroblastos encargados del colágeno.

El laser junto a la Luz de Banda Ancha (BBL) actúan sobre la melanina y el colágeno mejorando las condiciones de la piel facial y corporal, recuperando los tres factores

ya enunciados. Es uno de los pocos tratamientos autorizados por la Food and Drug Administration (FDA) para estos propósitos.

Como es para todo tratamiento, la indicación de cada una de las alternativas está dada por el conocimiento y experiencia del médico y de la evaluación de cada paciente. Fumadoras, exposición al sol o solarium contraindican algunas de estas terapias, lo mismo algunos medicamentos.

La gran mayoría de los procedimientos son ambulatorios, algunos requieren sedación y anestesia local. Los invasivos, como es el Microlaserpeeling, obligan a reclusión social por algunos días. A veces es conveniente efectuar los procedimientos invasivos en otoño e invierno cuando hay menos radiación UV.

CENTRO LASER
HUANHUALI 735
51 222 3962

Dra. Jimena Zarama
Estética & Age Management

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

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

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

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENERATION 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
contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978 **051-252 9312**

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

Bypass gástrico
Manga Gástrica
Plicatura Gástrica
Cirugía de la Diabetes

Estadía gratis en Santiago

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

Fonos:
96221086
42790558

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

Kinesióloga
Annamaría Camelo C.
Fono: (51) 2211111
(09) 77763707

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

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

Medicina Estética
Patricia Céspedes D.
www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl
Fono (51) 2664748

Abraham Lincoln #1627 esquina California

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

CLINICA DENTAL COQUIMBO

ORTODONCIA
Frenillos Estéticos.
Frenillos Linguales 100% invisibles.

ODONTOLOGIA INTEGRAL NIÑOS Y ADULTOS
URGENCIAS
LIMPIEZAS DENTALES - BLANQUEAMIENTOS
PROTESIS - ENDODONCIAS

DR. PABLO VILLAR SIMON
DRA. MARLENE IDE CASANUEVA

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

Por: UCN



Mariana Araya Guerrero, nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte.

Consejos para disfrutar de unas Fiestas Patrias saludables, sin riesgo de intoxicaciones alimentarias



Las Fiestas Patrias constituyen una fecha muy esperada por todos los chilenos, ya que representan instancia en la que, junto con disfrutar de un feriado con familiares y amigos, aprovechamos de compartir alimentos típicos, como empanadas, parrilladas, mote con huesillo y anticuchos, alimentos que poseen un mayor contenido energético en comparación a lo que se consume cotidianamente.

Por tanto, advierte Mariana Araya Guerrero, nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte, “en caso de que exista una exagerada ingesta de estos alimentos y que al mismo tiempo no se baile la suficiente cueca, lo más probable es que este desbalance energético se traduzca en un incremento del peso corporal”.

➔ **“En caso de que exista una exagerada ingesta de estos alimentos y que al mismo tiempo no se baile la suficiente cueca, lo más probable es que este desbalance energético se traduzca en un incremento del peso corporal”.**

probable es que este desbalance energético se traduzca en un incremento del peso corporal”.

Como nutricionistas, agrega la profesional, que además es Magíster en Salud Pública, ¡es habitual que entreguemos distintas recomendaciones saludables para estas fechas, con el objetivo de evitar la sobreingesta alimentaria”.

Algunas de estas conocidas recomendaciones son: “si usted va a comer empanadas, reemplace la carne molida

por una carne vegetal”; o: “en el asado, consuma un solo tipo de carne”, consejos que si bien son adecuados y saludables, no necesariamente son adoptados por las personas, advierte Araya.

Es por ello que este año, el Colegio de Nutricionistas de Chile propone el enfoque de Inocuidad Alimentaria, que de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO), se refiere a la garantía de que los alimentos no causarán daños al consu-

midor cuando se preparen o consuman de acuerdo con el uso que se destinan. Por ende, lo que se pretende es evitar que se contraigan enfermedades a raíz de una inadecuada manipulación de los alimentos. “La primera recomendación es que las personas preparen sus propios alimentos en el hogar, y en caso de que deseen consumirlos fuera, deben preferir aquellos locales en los que se cuente con autorización sanitaria para el expendio de alimentos”.

Ahondando en el tema, la nutricionista de la UCN destaca que la Organización Mundial de la Salud (OMS), presenta 5 claves para la inocuidad de los alimentos:

1. “Mantenga la limpieza”, lo cual se refiere a que previo a la preparación de su asado o empanadas, usted debe lavar sus manos, sus alimentos y al mismo tiempo utilizar utensilios que estén limpios.

2. “Separe los alimentos crudos y cocinados”, recomendación que apunta a evitar la contaminación cruzada de los alimentos.

3. “Cocine completamente sus alimentos”, por ende evite consumir la carne “a punto”, ya que usted se estaría arriesgando a consumir un alimento que pudiese contener microorganismos que generen alteraciones gastrointestinales.

4. “Mantenga sus alimentos a temperaturas seguras”, es decir, aquellos que debe mantener refrigerados como los lácteos, frutas, verduras, deben estar a temperaturas entre los 0-5°C, en tanto que cuando usted cocine sus alimentos estos deberán ser cocinados a temperaturas mayores a los 65°C.

5. Finalmente, para la elaboración de sus platos típicos chilenos usted debe “utilizar agua potable y materias primas seguras”.

Con estas sencillas recomendaciones, concluye Mariana Araya, “usted podrá celebrar de unas Fiestas Patrias como corresponde, sin perder el disfrute por la comida típica y compartiendo por supuesto con su familia y amigos”.

Centro Médico Mar de Piel
Salud y Belleza en armonía.

Dra. Mónica Ariño Mojica

Nuevo Procedimiento en Mar de Piel:
Lifting Redensificante con Hilos Tensores Generadores de Colágeno.
Realice su Consulta de Evaluación en Promoción 2x1.

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

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

CLÍNICA DENTAL
AV Alberto Ventura
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL • PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE • IMPLANTOLOGÍA

SONREIR

22 14 017

Red compra transbank. Huanhuái # 495 • La Serena

GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENSTEM Chile

MIESPACIO CLINICO
medicina regenerativa

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

Protocolos internacionales de tratamiento con trasplante autólogo de células troncales y factores de crecimiento, realizado en fresco; mayoritariamente ambulatorio; habitualmente con anestesia local y de acuerdo a guías internacionales de manejo de bioseguridad, para regeneración de tejidos. Sin límite de edad, de acuerdo a la condición clínica de cada paciente, aplicable a todo daño tisular.

MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTETICA
Rejuvenecimiento con factores de crecimiento, Fat Transfer e incorporación de células madre mesenquimales a tejidos.
REJUVENECIMIENTO, OPTIMIZACIÓN Y RELLENOS MANOS, CUELLO, ROSTRO, PIEL, HERIDAS, ULCERAS VARICOSAS, CICATRIZACIÓN.

REGENERACION OSTEOARTICULAR
Dolor y deterioro por desgaste, envejecimiento o lesiones deportivas, osteoarticulares, tendinosas, ligamentosas y musculares.
ARTROSIS, DOLOR DE ESPALDA, HOMBRO, RODILLAS, MANOS, CUELLO Y ARTICULACIONES, DESGARROS, DISTENSIONES, SOBRE USO.

PATOLOGIA CRONICA
Patología crónicas, insuficiencias con daño de órganos y tejido físico o neural. Deterioro por envejecimiento o enfermedad.
DIABETES, NEUROPATIAS, PE DIABETICO, EPOC, DAÑO CARDIACO, DAÑO HEPATICO, PANCREATICO Y DISFUNCIÓN ERECTIL.

ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS
Inmunomodulación por medio de trasplante autólogo en alteraciones de la inmunidad e inflamación crónica.
ARTRITIS REUMATOIDE, LUPUS, PSORIASIS, ALOPECIA, ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA, ESCLEROSIS MÚLTIPLE, MIOPATÍAS

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico-cl-wetnode.cl
whatsapp +56 96443378

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

La Serena • Santiago • Concepción
Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena
contacto@miespacioclinico.cl // +56 9 6844 3978

EN LA SERENA
AGENDE SU HORA HOY
051-252-9312

AGORA EN LA SERENA

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

50% descuento en rehabilitación con implantes

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral
Huanhuái 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
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.

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Los Ovarios, el poder creativo en la mujer y la danza como forma de expresión

➔ Todas las creaciones que proceden de lo más profundo de nuestro interior, de nuestra sabiduría ovárica, sean bebés, libros u obras de arte, tienen una vida propia que tenemos la responsabilidad de iniciar y permitir, pero no de controlar.



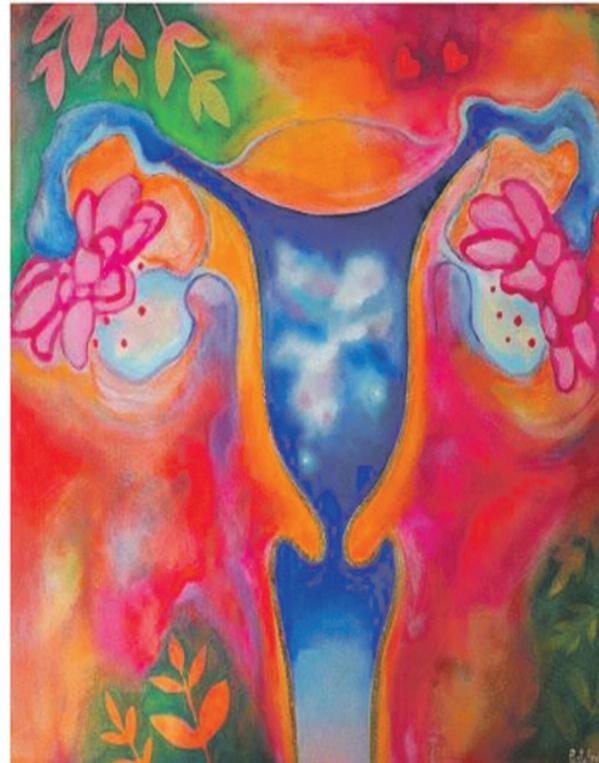
Por: Pilar Baeza Carvajal

Desde el punto de vista de la medicina energética, los ovarios son el equivalente femenino de los testículos masculinos. Se pueden considerar los «cojones femeninos», porque representan exactamente eso mismo en el mundo. Cuando un hombre se lanza al mundo a realizar actos de dificultad o valor que requieren manipular el mundo exterior, de cosas o personas,

se dice que «tiene cojones». Para salir al mundo una mujer, particularmente a un mundo orientado a los hombres, necesita «tener cojones», pero ella debe usar su energía ovárica. No deberá tratar de imitar al hombre, porque su relación con el mundo exterior puede afectar adversamente a sus ovarios y su campo energético. Para mantener la salud necesita aprender a usar sus «cojones» de un modo favorecedor de la vida.

Nuestra sabiduría ovárica representa nuestra creatividad más profunda, ésa que espera nacer de nuestro interior, ésa que sólo puede nacer a través de nosotras, nuestra capacidad creativa única, sobre todo en cuanto se relaciona con lo que creamos en el mundo exterior. Biológicamente, cuando una

mujer ovula, el óvulo atrae hacia él el espermatozoide enviándole una señal. El óvulo se limita a esperar que llegue el espermatozoide, no lo busca activamente. La creación biológica resultante, un bebé, tiene su propia vida y su propia conciencia conectadas a las de su madre, pero también separadas de ellas. Aunque la madre influye profundamente en su desarrollo y su crecimiento, estos están al mismo tiempo separados de ella. La madre no puede usar su voluntad para obligar a su bebé a crecer más rápido; tampoco puede usar su voluntad para determinar cuándo va a nacer. Y una vez que el bebé nace, ella debe reconocer que tiene y siempre tendrá una vida y una personalidad propias, aun cuando haya sido creado



de la creatividad, una de las tantas formas de dejarla fluir en nosotras es por medio de la de la danza.

El desarrollo de la expresión creativa por medio de la danza es una de las fuentes que devuelve las ganas de vivir a las personas. Es por ello, que ofrecemos a la comunidad danzas de arquetipos femeninos, llamado Diosas en Círculos. En estas sesiones cada mujer puede desarrollar cualidades que siente débiles en su evolución personal como: Erotismo, seguridad, firmeza, valentía, maternidad, contención, y por supuesto la creatividad. De esta forma es posible el auto cuidado integral al cuerpo femenino, escuchando sus necesidades.

de su carne y su sangre.

De modo similar, todas las creaciones que proceden de lo más profundo de nuestro interior, de nuestra sabiduría ovárica, sean bebés, libros

u obras de arte, tienen una vida propia que tenemos la responsabilidad de iniciar y permitir, pero no de controlar. En la actualidad existen diversas formas de expresión

Directora en Círculos Integrativos

Formación en Biodanza Acuática

Iniciación al ciclo femenino

Facilitadora en Diosas en Círculos

Fono: +56 975200430 (Wsp)

Circulosintegrativos@gmail.com

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
 Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco
MÉDICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
 Sociedad Chilena de Cirugía Plástica, Sociedad Chilena de Cirujanos,
 Sociedad Chilena de Quemaduras, Acreditado por CONACEM

CIRUGIA ESTÉTICA
 - Implante Mamario,
 - Reducción y Levantamiento Mamario,
 - Ginecomastia,
 - Abdominoplastia /Lipoescultura,
 - Lifting de brazos y muslos,
 - Implante de Pantorrillas,
 - Blefaroplastia / Otoplastia/Rinoplastia,
 - Implante de Mentón,
 - Bolas de Bichat

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

www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl
 Clínica Elqui La Serena Fono: 051-2-563081 051-2-563080 - Clínica Regional Coquimbo
 Fono: 051-2-670079 - Centro Médico Prosalud Fono: 051-2-428215/ 051-2-428214

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

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

IS
imagensALUD
 Pasión por Mejorar

IMAGENOLOGIA

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

COQUIMBO
 051-2322831
 LA SERENA 051-2490644

Venta de Bonos Electrónicos
 FONASA / ISAPRES / PARTICULARES / CONVENIOS

Odontología Avanzada Sonríe

UNA SOLUCIÓN AVANZADA A SU SONRISA
 Profesionales, tecnología y atención personalizada

Servicios:

- Diseño de sonrisas.
- Extracciones dentales sin dolor.
- Tratamiento de conducto.
- Implantes de titanio y coronas cerámicas.
- Tapaduras.
- Placas fijas y removibles.
- Frenillos metálicos e invisibles.

ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR

COQUIMBO: Aldunate 1459, oficina 10.
 Fono: 051-2549136

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

www.odontologiaavanzadasonrie.cl
 odavanzadas@gmail.com

CENTROLASER
 OFTALMOLOGIA
 CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA