



Por: Aline Juárez Nieto

"Me dejó muy marcada el que mi mamá nos hiciera irnos caminando hasta la casa de mi abuela. La gente que nos encontrábamos en el camino lloraba, gritaba los nombres de las personas que no aparecían, de hecho vimos a una niña de mi edad que estaba sentada sobre la banqueta con cara de desamparo, varios edificios derrumbados, casas, un carro aplastado por un techo y gente tirada en el suelo, quizá muerta, o herida, no lo sé.

"Aún no identifico qué me atemoriza tanto, pero entre las cosas que más me asustan están el morir aplastada o el perder a mis seres queridos de esa manera

"Creí mi miedo estaba superado, pero este último mes, con tantos temblores (...) he estado muy ansiosa, no sé, incluso otra vez no estoy durmiendo bien", dice Laura Morales.

El miedo a los sismos es natural. Mucha gente se avergüenza, pero en realidad esto responde a un instinto de supervivencia. Sin embargo, es importante identificar el nivel y tipo de respuesta conductual de cada persona ante dicho fenómeno, que puede ir del pánico a la parálisis, aseguran especialistas.

La tremofobia o miedo a los temblores (estados de ansiedad presentes en el 4% de la población mexicana) se caracteriza por un temor persistente, excesivo e irracional a los movimientos telúricos. La exposición a este estímulo puede causar



➔ **Tener un plan de acción ante una emergencia, conocer técnicas de relajación y hablar sobre ello ayuda a reducir la angustia ➔ Luego de un sismo, entre el 2.5% y el 3.5% de los afectados puede padecer estrés postraumático.**

crisis de angustia, indica José Ramón Grajales, psiquiatra adscrito a los Servicios de Salud Mental de la Secretaría de Salud en México.

Luego de un sismo, entre el 2.5% y el 3.5% de los afectados puede padecer estrés postraumático. Laura es una de ellas.

"En el 85 yo tenía 10 años. Todo lo recuerdo muy claro porque siento que fue un

evento que ha marcado mi vida. (...) Mi madre, siempre puntual, nos sacaba de la casa a las 7:15. (...) Ese día, a esa hora yo ya estaba lista. Nuestro departamento, ya sabes de estilo clásico con techos altos y cimientos viejos, estaba en el quinto piso, en la calle de Coahuila en la colonia Roma.

"Yo estaba en la sala, donde estaba la tele, sentada en el

suelo. De pronto las lámparas de la casa se comenzaron a balancear, yo me sentí rara, aún tengo esa sensación cuando empieza a temblar, la piel se me pone de gallina. Yo me trato de levantar y en eso mi mamá estaba gritando: está temblando, está temblando.

"Yo, una niña de 10 años, no sabía qué hacer. (...) No sé, las cosas se caían al suelo, ya

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

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

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

sabes, todas las muñequitas de porcelana y algunos vasos y demás cosas.

“Ya en las escaleras, los vecinos corrían y entre el pánico y el miedo gritaban como locos. Aún me acuerdo de una señora que gritaba como si la estuvieran matando”.

Estrés, la respuesta inmediata ante un sismo

“Desde ese día, los sismos me causaban un miedo irracional. Es algo que no controlo, entro en pánico y ya valió, me paraliza este miedo tan horrendo. Lo odio.

“Es horrible vivir con miedo. Un temblor puede llegar en cualquier momento, y yo creo que lo peor sería si pasará en la noche. Ese miedo me sobrepasa, es cuando más vulnerables somos. Imagínate, tú durmiendo, estás muy cansada y no te das cuenta y todo se te cae encima. Me aterra pensar eso”, explica Laura, contadora y especialista en finanzas.

“Existen varios tipos de respuesta luego de un sismo: estrés, estrés agudo, post-traumático y post-traumático agudo. El primero se supera casi inmediatamente; en el segundo la atención disminuye, la conciencia se nubla, se presentan amnesia momentánea, desorientación,



temblores, agresividad e inquietud, y puede mantenerse por unas horas o hasta cuatro semanas”, explica Flor Gil Bernal, especialista del departamento de Psicología de la Universidad Iberoamericana.

Si después del mes persisten los síntomas y se añaden otros, la persona padece estrés post-traumático. Este forma parte de los trastornos de ansiedad y lo puede experimentar cualquier persona, sin importar su condición mental.

“Síntomas como pensamientos recurrentes desagradables, reacciones fisiológicas (sudoración de manos, taquicardia, opresión en pecho o mareos) y conductuales (limitaciones para el trabajo, estudio o para

realizar cualquier actividad) son recurrentes en este padecimiento [el SEPT]. Algunas encuestas revelan que del 2.5 al 3.5% de la población lo presenta después de un movimiento de tierra”, dice Gil.

Jorge Álvarez, especialista de la Facultad de Psicología (FP) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), explica que entre un 50 y 60% de la población, en el transcurso de unas dos o tres horas, supera el estrés que causa un fenómeno natural como un terremoto, equilibra su estado emocional y afronta exitosamente la situación.

“Al verbalizarlo con frases como ¡estuvo duro!, ¡ahora sí me espanté! o ¡fue largo el temblor!, las personas ex-

presan su temor y, con ello, liberan estrés y angustia”, dice Álvarez.

Al 40% restante le toma más tiempo hacer frente a la situación, y entre 1 y 14% requiere tratamiento psicológico especializado, precisa.

Si no se supera esta situación durante los siguientes seis meses, se presenta estrés post-traumático crónico, que debe ser tratado de un modo distinto para llegar a la raíz de la aprensión, destaca el psiquiatra de la SSA, José Ramón Grajales.

Atención especializada

Laura regresó a terapia el 21 de marzo. Acude a sesión dos veces por semana y su médico ya le ha recetado calmantes, pues las técnicas de relajación no le ayudaban a reducir su nerviosismo.

“Voy a terapia, a trabajar mis emociones y a encontrar el modo de afrontar esta situación, que en ocasiones me ha impedido hasta ir a trabajar. Mi jefa entiende de mi fobia, pero no sé si me guste que todos me traten como la loca de los temblores”, dice Laura.

A los pacientes de estrés post-traumático y agudo se les brinda apoyo psicológico. Técnicas como la de

desahogo emocional, en la que el paciente externa los temores que tiene y cómo vive dicha situación, son parte del tratamiento, comparte el especialista de la UNAM Jorge Álvarez.

“Existen personas que no pueden organizar sus pensamientos ni externarlos; en ellos se aplican técnicas de respiración diafragmática, en las que a través de su cuerpo liberan el miedo. Otra práctica es la de tensión-distensión (con ejercicios corporales que distensan); pero cuando el problema es mayor se aplican estrategias que ayuden a afrontar una situación de este tipo, como la narrativa [escribir qué me provoca esto]”.

Para superar el miedo después de un temblor

Hablar del sentimiento de manera abierta, incluso llorar y entender que es normal. Pues eso permite liberar el temor.

Identificar pensamientos recurrentes y atemorizantes para “detenerlos”. Cuando los detectamos podemos generar estrategias de distracción.

Anticipación de la respuesta. Tener un plan de acción permite actuar y disminuir

la sensación de desamparo. Prepararse mentalmente disminuye la sensación de ansiedad.

Estrategias de respiración y relajación. Detenernos a respirar de manera profunda contribuye a que ciertos nervios se estimulen y la reacción fisiológica se modifique. Además, identificar puntos del cuerpo que duelen al estar estresado y luego presionarlos por unos segundos baja el nivel de ansiedad.

Buscar ayuda profesional si el estrés post-traumático se convierte en crónico, es decir, si persiste después de seis meses del suceso y se registran depresión, apatía o enojo.

Asimismo, el doctor Grajales recomienda acompañar estos métodos con mantras, frases de autoafirmación tanto del yo como del estado emocional positivo.

“Sé que puedo hacerlo”; “lo superaré y estaré bien”; “mañana habrá pasado”; “puedo hacerlo, lo estoy haciendo, sólo tengo que hacerlo lo mejor posible”; “puedo pedir ayuda” y “no hay nada malo en cometer errores, todo el mundo lo hace”, son frases que pueden ayudar a encontrar tranquilidad durante o después de uno de estos fenómenos.

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
Dra. Astrid Sánchez
 CLÍNICA DENTAL
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

Dr. Ignacio Cáceres
 Especialista certificado
Cirugía Bucal
Rehabilitación Oral
Implantología Dentomaxilar
 Facilidades de pago
 Henríquez 405 Coqbo. - oficina 11 - Centro materno infantil Nieme
 doctor.caceres.l@gmail.com - Cel: +569 62381491

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

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

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

“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

Ejercicios para perder calorías después del "18"

➔ **Bajar cinco kilos requiere 45 días de ejercicio y dietas que reduzcan máximo un kilo por semana.**

Por: sudandola.com

Contar las calorías consumidas durante el "18" pueden ser una buena pero ingenua idea. Yes que al hablar de comidas y bebidas para compartir y pasar un buen momento, no siempre ponemos límites y más bien nos dejamos llevar. La saciedad propia es un gran indicador de cuánto se debe consumir, y por saciedad no se debe entender el comer hasta que no se pueda más, sino hasta que no se sienta hambre.

Pero como a veces este indicador interno falla, es necesario buscar formas para bajar las calorías. Es por eso que hicimos una lista con algunas de las ac-

tividades físicas que pueden ayudarte a superar el "post 18".

Una empanada, por ejemplo, puede llegar a poseer 550 calorías, algo que para una persona de 80 kilos puede tomarle correr 6.7 kilómetros. Un choripán, en tanto, puede alcanzar las 390 calorías, una cifra que la misma persona de 80 kilos podría bajar en 4,7 kilómetros.

Y como las bebidas nunca están ausentes, incluimos las latas de cerveza que poseen alrededor de 166 calorías, que le significarían correr 2 kilómetros por cada lata al mismo sujeto. Un vaso de chicha en tanto, puede poseer 300 calorías, pudiendo enfrentarlas con 3,6 kilómetros por vaso.

Otras actividades físicas practicadas intensamente como una hora de zumba pueden llevarte a consumir alrededor de 430 calorías, mientras que con una clase de spinning se pueden gastar unas 620 calorías y un partido de fútbol puede hacerte perder unas 560 calorías.

Revisa acá las calorías de otros alimentos



REVISA ACÁ LAS CALORÍAS DE OTROS ALIMENTOS

Alimento	Calorías
Vaso de bebida	95
Copa de vino	75
Lata de cerveza	166
Mote con huesillo	200
Choripán	390
Empanada	550
250 grs. de vacuno	270
Papas mayo	180
Pollo	120
Ensalada chilena	180

Y si quieres calcular la cantidad de kilómetros necesarios para correr según lo que consumas, revisa esta tabla diseñada por el prestigioso sitio Runner's World.

Consumo de calorías según peso y distancia

	5 km	10 km	15 km	20 km	Maratón
50 kg	259 cal	518 cal	777 cal	1.036 cal	2.186 cal
60 kg	311 cal	622 cal	932 cal	1.243 cal	2.623 cal
55 kg	285 cal	570 cal	855 cal	1.140 cal	2.404 cal
65 kg	337 cal	673 cal	1.010 cal	1.347 cal	2.841 cal
70 kg	363 cal	725 cal	1.088 cal	1.450 cal	3.060 cal
75 kg	388 cal	777 cal	1.165 cal	1.554 cal	3.278 cal
80 kg	414 cal	829 cal	1.243 cal	1.658 cal	3.497 cal
85 kg	440 cal	881 cal	1.321 cal	1.761 cal	3.716 cal
90 kg	466 cal	932 cal	1.399 cal	1.865 cal	3.934 cal
95 kg	492 cal	984 cal	1.476 cal	1.968 cal	4.153 cal

Fuente: www.runners.es

GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENESTEM Chile

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

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 neuronal. Deterioro por envejecimiento o enfermedad.
DIABETES, NEUROPATIAS, PIE DIABETICO, EPOC, DAÑO CARDIACO, DAÑO HEPATICO, PANCREATICO Y DISFUNCION 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 AMIOTROFICA, ESCLEROSIS MULTIPLE, MIOPATIAS.

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico-cl.webnode.cl/
whatsapp +56 968443978

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

AHORA EN LA W REGION

Centro Médico Mar de Piel
Salud y belleza en manos expertas

Dra. Mónica Ariño Mojica

Nuevo Procedimiento en Mar de Piel:

Lifting Redensificante con Hilos Tensores
Generadores de Colágeno.
Realice su Consulta de Evaluación en Promoción 2x1.

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

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

CLÍNICA DENTAL

AV Alberto Ventura
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL · PRÓTESIS Fija y REMOVIBLE · IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREÍR

22 14 017

Huanhualí # 495 • La Serena

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.

Día Nacional de las Heridas: Prevención y cuidado del pie diabético

→ **Cuidar la alimentación, lubricar la piel de los pies para evitar la resequead y usar el calzado adecuado u ortopédico son algunas de las recomendaciones que entregan los especialistas.**



Por: UCN

Día nacional de las heridas

En el marco de la conmemoración nacional del Día de las Heridas, campaña convocada por la Fundación Instituto Nacional de Heridas, diversos especialistas de la Región de Coquimbo llamaron a la comunidad a informarse sobre lesiones como úlceras por presión y manejo avanzado de heridas ya que son precisamente éstas las que generan una importante alza en días de hospitalización y gastos médicos para el sector público.

Se estima que en Chile existen 160.000 heridas, y de éstas, el mayor porcentaje corresponde a úlceras venosas, úlcera por presión (escaras) y úlceras del pie diabético, siendo estas últimas la causa de las estadías más largas en los servicios de hospitalizados del país.

Pero, ¿qué el pie diabético? ¿Por qué es tan importante su prevención y cuidado? El Dr. Paulo Ríos, Cirujano Vascular del Hospital San Pablo de Coquimbo y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, explica que esta patología consiste en una infección, ulceración o destrucción de los tejidos profundos de las extremidades inferiores que afecta a pacientes con diabetes mellitus.

La diabetes mellitus es una enfermedad grave y de constante preocupación para la salud pública nacional. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), constituye una de las diez principales causas de muerte en el mundo, y para el 2030 calcula en 370 millones la cantidad de personas diabéticas en el mundo.

El especialista señala que hay una serie de trastornos asociados al pie diabético que afectan

Un total de 220 controles de glicemia capilar y presión arterial, con consejería y educación para la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, realizaron los alumnos de enfermería de la UCN que apoyaron este año la realización del Día Nacional de las Heridas. En la oportunidad, los jóvenes también entregaron trípticos con información sobre las úlceras por presión y el manejo avanzado de heridas.

En su quinta versión, la campaña convocada por la Fundación Instituto Nacional de Heridas tuvo como socios en cada región a centros de salud familiar (Cesfam) o consultorios, y a escuelas de Enfermería de diversas universidades, en este caso la Universidad Católica del Norte, a través de su Facultad de Medicina. Asimismo, la iniciativa fue patrocinada por la Organización Panamericana de Salud (OPS), la Superintendencia de Salud, el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA) y la Asociación de Diabéticos de Chile (ADICH).

la sensibilidad, irrigación y circulación sanguínea de los pies, produciendo alteraciones y daños en la estructura de éstos, y exponiéndolos a presentar lesiones que pueden derivar en heridas difícilmente curables.

“Muchas veces estas heridas se originan sin que el paciente se dé cuenta. Por ejemplo, cuando usan un calzado que daña los pies, o llagas producidas por la resequead de la piel o una simple lesión provocada por una piedrecilla en un zapato. Estas situaciones se complican, porque a consecuencia de la diabetes las personas tienen una pérdida progresiva de la visión, dejándose de revisar los pies, y experimentan una falta de sensibilidad. Por tanto, pueden andar varios días con una herida sin presentar dolor, no van al médico a consultar y se exponen a que la herida se infecte”, resalta el Dr. Ríos.

Cuando estas infecciones no son tratadas inmediatamente con antibióticos, drenaje, curaciones y controles, conducen a laceraciones y, en

caso extremo, a la amputación de la extremidad afectada, debido a infecciones que no pueden controlarse ni sanar y que derivan en gangrena, vale decir tejido muerto sin recuperación.

TRATAMIENTO INTEGRAL

La principal herramienta para controlar el pie diabético es la prevención, subraya el Dr. Eduardo Coddou, Jefe de Cirugía del Hospital San Pablo de Coquimbo e impulsor del Programa del Tratamiento y Prevención del Pie Diabético del mencionado recinto. “Nuestro deber es detectar a aquellos pacientes diabéticos en riesgo de padecer este problema y tratarlos a tiempo, con tal de evitar las infecciones que requieran ser tratadas con amputaciones parciales de tejido o de la extremidad, que debe ser la última alternativa”, indica.

El citado programa se desarrolla en el Policlínico del Hospital de Coquimbo, en un trabajo apoyado por la Facultad de Medicina de la UCN, a través de médicos,

Autocuidado

- Revisar diariamente los pies.
- Lubricar la piel de los pies para evitar la resequead.
- Usar el calzado adecuado u ortopédico.
- Usar plantillas que cuiden la estructura del pie.
- Cuidar la alimentación.
- Acudir a los controles de diabetes.
- No caminar descalzos.

enfermeras(os), nutricionistas y kinesiólogos(as), además de estudiantes internos.

Para el éxito en el tratamiento del pie diabético, subraya Eduardo Coddou, es fundamental la complementariedad entre los profesionales de la salud, así como la asociación entre el Hospital y la UCN, de modo de formar equipos médicos especializados y futuros profesionales que quieran trabajar en este ámbito.

“Estamos haciendo un tratamiento integral en los pacientes diabéticos que presentan lesiones en el pie que consideran controles kinésicos y nutricionales, porque las heridas deben tratarse en forma preventiva. Lo importante es que las personas una vez mejoradas no vuelvan a recaer, además de corregir las alteraciones que producen las heridas en la estructura del pie a través de plantillas ortopédicas”, advierte el facultativo. La atención del pie diabético en los Centros de Salud Familiar es fundamental, agrega, y debe contar con programas preventivos “que detecten y eviten en un periodo inicial que la gente padezca esta enfermedad, que es el principal objetivo del programa”.

Es primordial que las personas que padecen de diabetes practiquen el autocuidado y sean conscientes de los problemas asociados a su enfermedad, enfatiza el Dr. Eduardo Coddou “Los diabéticos deben controlarse en forma permanente, cuidar su alimentación y revisar sus pies, especialmente los de edad avanzada. Estas sencillas recomendaciones harán la diferencia que una persona disminuya sus posibilidades de presentar la enfermedad y a no tener una amputación”, concluye.

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
Flaccides de tejidos
Dismorfía facial
Líneas de expresión

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENESTEM Chile®

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

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 Amunátegui - 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

Los primeros experimentos en ciertos tipos agresivos de cáncer realmente son muy esperanzadores

Por: Clínica Mayo

El resultado, publicado en Nature Cell Biology, constituye "una nueva e inesperada biología que provee el código o software para apagar el cáncer", dice el investigador experto del estudio, Dr. Panos Anastasiadis, director del Departamento de Biología del Cáncer en la Mayo Clinic de Florida.

El código se descifró gracias al descubrimiento de la interacción entre las proteínas de adhesión (el pegamento que mantiene unidas a las células) con el microprocesador (componente clave en la producción de las moléculas llamadas micro ARN o miARN). Los miARN organizan programas celulares completos mediante la regulación simultánea de la expresión de un grupo de genes. Los investigadores descubrieron que cuando las células normales entran en contacto unas con otras, un subconjunto específico de miARN suprime los genes que promueven el crecimiento celular. Sin embargo, cuando la adhesión en las células cancerosas se altera, estos miARN no se regulan bien y las células crecen fuera de control. A través de experimentos de laboratorio, los investigadores mostraron que el restablecimiento de los niveles normales de miARN en las células cancerosas puede revertir este crecimiento celular aberrante.

"A fin de resolver el largo problema que ha desconcertado a los científicos respecto a la función de las proteínas de adhesión en el comportamiento celular, el estudio juntó dos campos de estudio que hasta el momento no se habían relacionado: la adhesión de célula a célula y la biología del miARN", explica el autor principal del estudio, Dr. Antonis Kourtidis, investigador adjunto en el laboratorio del Dr. Anastasiadis. "Lo más importante es que

Los científicos que estudian el cáncer sueñan con el día en que logren obligar a las células tumorales a metamorfosearse nuevamente en las células normales que alguna vez fueron.

puso de manifiesto una nueva táctica para la terapia contra el cáncer", añade.

El problema surgió a raíz de informes contradictorios respecto a la cadherina E y la p120 catenina, que son proteínas de adhesión fundamentales para la formación de tejidos epiteliales normales y las que durante mucho tiempo se consideró supresores tumorales. "No obstante, tanto nosotros como otros investigadores descubrimos que esa hipótesis no parecía ser cierta, porque la cadherina E y la p120 no dejan de estar presentes en las células tumorales y son necesarias para su avance", comenta el Dr. Anastasiadis. "Eso nos llevó a pensar que estas moléculas tenían dos caras: una buena para mantener el comportamiento normal de las células, y otra mala para conducir a la oncogénesis".

A pesar de que la teoría resultara cierta, todavía se desconocía qué regulaba este comportamiento. A fin de descubrirlo, los científicos estudiaron una nueva proteína llamada PLEKHA7 que se relaciona con la cadherina E y la p120 solamente en la parte superior, o polo "apical" de las células epiteliales de polaridad normal. Los investigadores descubrieron, a través de un conjunto de miARN, que la PLEKHA7 mantiene el estado normal de las células porque limita el microprocesador a la cadherina E y la p120. En tal estado, la cadherina E y la



p120 exhiben su lado bueno de supresores tumorales.

Sin embargo, "cuando se perturbó esa compleja adhesión apical después de la pérdida

de la proteína PLEKHA7, este conjunto de miARN se reguló mal y tanto la cadherina E como la p120 cambiaron para mostrar su otro lado y convertirse

en oncogénicas", señala el Dr. Anastasiadis.

"Creemos que la pérdida del complejo apical de PLEKHA7 y microprocesadores es un evento temprano y algo universal en el cáncer", añade. "En la vasta mayoría de las muestras tumorales humanas que se examinaron, esa estructura apical está ausente, pese a que todavía estén presentes la cadherina E y la p120. Esto es comparable a un vehículo que se desplaza a gran velocidad con mucha gasolina (la p120 mala) y sin frenos (el complejo de PLEKHA7 y microprocesador).

"La administración del miARN afectado a las células cancerosas para restablecer

sus niveles normales permitirá reponer los frenos y recuperar la función celular normal", acota el Dr. Anastasiadis. "Los primeros experimentos en ciertos tipos agresivos de cáncer realmente son muy esperanzadores".

Otros autores del trabajo son el Dr. Siu Ngok, Ryan Feathers, Lomeli Carpio, Tiffany Baker, Jennifer Carr, Irene Yan, la Dra. Sahra Borges, la Dra. Edith Pérez, el Dr. Peter Storz, el Dr. John Copland, el Dr. Tushar Patel y el Dr. E. Aubrey Thompson de la Mayo Clinic; así como la Dra. Pamela Pulimeno y la Dra. Sandra Citi de la Universidad de Ginebra en Suiza.

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

DR. JORGE RAMIREZ GOVEA

Dieta Proteinada

OBESIDAD, SOBREPESO Y ENFERMEDADES ASOCIADAS

DIETA PROTEINADA MÉTODO SUICO

www.dietaproteinada.cl

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

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

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

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
Visítanos en www.dentalaraucarias.cl

N&S Centro Dental Clínicas La Serena

URGENCIAS DENTALES

- ✓ ESTÉTICA DENTAL
- ✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
- ✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- ✓ ORTODONCIA
- ✓ PERIODONCIA
- ✓ ODONTOPEDIATRIA
- ✓ CIRUGIA 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

CONVIVENCIA ESCOLAR

El poder de la caricia y el efecto que provoca en la conducta de los niños y niñas en los Colegios y Jardines Infantiles

➔ Cada padre, madre, apoderado u/o tutor puede marcar la diferencia en la conducta de sus hijos, afectividad y caricias.



Por: Pilar Baeza Carvajal

Uno de nuestros órganos que nos permite sentir la caricia de otra persona es nuestra piel - tan importante es, que es capaz de memorizar distinguir quién nos roza. Cada ser humano tiene un sello, así como el timbre de su voz, es la forma en que acariciamos que nos diferencia de los demás ¿Cuántas veces hemos recordado y añorado un abrazo de un ser querido? Eso nos hace sentir cuán importante ha sido esa persona en nuestras vidas.

Desde que hemos venido a este mundo el afecto y la caricia ha pasado a ser una de las más importantes herramientas de vínculo y contacto con otra persona. El Psiquiatra y Sicoanalista Eduardo Jaar, el cual trabaja actualmente en el Hospital San José en la Ciudad de Santiago, comenta que Los últimos 14 años ha hecho un trabajo de observación directa de guaguas y está convencido de que la contención emocional de los padres, a partir del nacimiento y en los primeros seis meses de vida, es determinante en el desarrollo cerebral del niño, por ser este el período en que las personas comienzan a sentar las bases de su identidad. Según el médico, la soledad que experimenta una guagua abandonada, a la que nadie toca ni arrulla en sus primeros meses de vida, tendría un impacto muy severo en su desarrollo síquico futuro:



desde gatillar una depresión o un trastorno de personalidad hasta cuadros de autismo o comportamientos delictuales.

Cada padre, madre, apoderado u/o tutor puede marcar la diferencia en la conducta de sus hijos -as, si tan sólo comienza a acariciarlo -la: por medio de abrazos, darse el tiempo para estar junto al otro, mirarse a los ojos, permanecer abrazados mientras preguntas cómo se siente. "Un niño llamado Alejandro (Cambié su nombre para respetar su identidad) desde que tenía un año comenzó a manifestar su personalidad de una forma muy particular. Dentro de ser un niño sonriente

inquieto, también comenzó a morder y lanzarle los objetos a sus compañeros-as en el jardín, luego de varias citas con la Educadora de Párvulos, los padres comenzaron un proceso que llevó algunos años como: Conversar con el niño, cambiarlo de jardín, junto a esto también se suma un cambio de casa, terapias con Psicólogo, conversaciones y discusiones entre los padres. Actualmente Alejandro junto a seguir siendo un niño alegre y con mucha energía, comenzó un cambio en su conducta. . . hace más de dos años que dejó de morder a sus compañeros-as, ha podido controlar su enojo,

comparte y espera su turno y en estos meses en donde ya tiene cumplidos los 5 años... su Educadora menciona que está muy amoroso, comparte y que por sobre todo acaricia a sus compañeros-as, dando abrazos.

Para ayudar a comprender el proceso que han vivido los padres de Alejandro, mencionaré los cambios y auto análisis que ellos hicieron para que su hijo tuviera este resultado con sus pares:

Desde la madre, ella comenzó a realizar un auto análisis dándose cuenta que estaba fuertemente ligada al patrón de la abuela materna del niño. Quiero decir, que su hijo manifestaba una conducta similar a su propia niñez y ella inconscientemente trataba a su hijo, tal como su madre lo había hecho con ella. Habiéndose dado cuenta de este nudo en su árbol genealógico, comenzó el cambio de ser la madre que -ella quería ser-. Comenzando a manifestar el amor a su hijo por medio de caricias, abrazos, besos y tiempo en estar

juntos. El Padre por otra parte, apoyó el cambio de la madre, mejorando así la calidad de la convivencia dentro del hogar y entre ellos como pareja, tomando acuerdos de familia como: Almorzar sin tv, salir más a los parques, conversar dentro del auto, dejar que su hijo duerma en su dormitorio y no en el de ellos (exceptuando si está enfermo u ocurre un evento de la naturaleza), decirse buenas noches, cuánto se aman y mucho acurrucos y apapachos".

-Es posible el cambio en nuestros niños y niñas, si hay un cambio en nuestros hogares desde la afectividad.

Taller de Expresión de la afectividad - Escuela de Lenguaje Wenui. Coquimbo.
Pilar Baeza C
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
Otorrinlaringólogo y
Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

IS
imágenesALUD
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

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

DEFECTOS FACIALES
LASER ESTETICA
REJUVENECIMIENTO FACIAL
ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA