

VS

¿Cuál es la diferencia entre la gripe (influenza) y el resfriado común?

P.05



Vida Salud

DOMINGO 24 DE MAYO DE 2015

¿Qué es el hígado graso?



EFE/JOHN RILEY

La alimentación equilibrada es el primer paso para cuidar a nuestro hígado. En la imagen Lesbia Maradiaga (dcha) ayuda a su nieto Edwin Rodríguez a prepararse un batido de frutas, en su casa de Miami, Florida (EEUU).

Por: Purificación León
EFE

“El hígado graso se caracteriza por la acumulación de ácidos grasos y triglicéridos en las células hepáticas”, describe la Asociación Mexicana de Hepatología. Asimismo, indica que la acumulación de grasa en los hepatocitos “puede causar inflamación del hígado, con la posibilidad de desarrollar fibrosis y derivar en daño hepático crónico o cirrosis”.

La Fundación Canadiense del Hígado explica que cuando la

dieta aporta una cantidad de grasa superior a la que el organismo puede asumir, esa grasa se va acumulando en el hígado. De hecho, los especialistas de la Fundación Americana del Hígado detallan que si el hígado tiene un porcentaje de grasa entre el 5% y el 10% de su peso, se considera que la persona tiene hígado graso.

OBESIDAD,
DIABETES... O PÉRDIDA RÁPIDA DE PESO.

→ La enfermedad hepática por depósito de grasa no alcohólica es la patología más frecuente de las que afectan al hígado, conocida como hígado graso. Los especialistas estiman que su prevalencia seguirá aumentando a medida que se incrementa el número de casos de obesidad y diabetes.

Además, señalan que la enfermedad hepática por depósito de grasa no alcohólica (NAFLD por sus siglas en inglés) suele desarrollarse en personas con sobrepeso u obesidad, diabetes o niveles altos de colesterol o triglicéridos.

“Una pérdida de peso rápida o unos malos hábitos alimentarios también pueden llevar a desarrollar NAFLD”, subrayan.

No obstante, indican que algunas personas pueden

tener la enfermedad aunque no presenten ningún factor de riesgo. Así, esta entidad estima que la enfermedad hepática por depósito de grasa no alcohólica afecta hasta aproximadamente el 25% de los estadounidenses.

Por su parte, la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) precisa que la enfermedad hepática por depósito de grasa no alcohólica empieza con la aparición de grasa en el hígado debida a una alte-

ración metabólica como la obesidad, la diabetes o el colesterol.

Dicha anomalía se detecta con facilidad y, en principio, no debe representar mayor inquietud. Sin embargo, "un 10% de estos pacientes muestra, además de hígado graso, una inflamación. En estos casos, la enfermedad puede derivar en cirrosis, cáncer hepático, aumentar el riesgo de enfermedad coronaria y vascular y de padecer otros tumores como cáncer de mama o de colon", explica Manuel Romero, especialista en aparato digestivo y miembro de la SEPD.

El estudio "Association of NAFLD with subclinical atherosclerosis and coronary-artery disease: meta-analysis", en el que ha participado este experto, analiza la asociación entre enfermedad hepática por depósito de grasa no alcohólica y la aparición de arterosclerosis y enfermedades cardiovasculares altamente relacionadas con el síndrome metabólico.

"Dado que el 90% de los pacientes con enfermedad hepática por depósito graso tiene alguno de los síntomas del síndrome metabólico



EFE/FERRO

El sobrepeso y la obesidad son factores que contribuyen a tener un hígado en mal estado y ello puede degenerar en graves problemas de salud.

(como obesidad abdominal, hipertensión, colesterol o diabetes) y el 33% presenta el diagnóstico completo, podemos afirmar que la NAFLD multiplica los riesgos de enfermedad vascular", expone el doctor Romero.

EL MEJOR TRATAMIENTO: LA PREVENCIÓN.

En este sentido, el especialista hace hincapié en la necesidad de estar

especialmente atentos a estos pacientes ya que "un correcto manejo y control tanto de la enfermedad hepática como del síndrome metabólico mejorará su historia clínica en lo relativo al hígado y a las enfermedades cardiovasculares".

Según datos de la SEPD, la enfermedad hepática por depósito de grasa no alcohólica es, hoy en día, la patología del hígado más frecuente, por encima de la

producida por el alcohol y de la hepatitis C. "Afecta a un porcentaje de entre el 20% y 30% de la población y se calcula que un 10% de los pacientes desarrollará la manifestación más grave de esta enfermedad", expresa esta entidad.

Además, los expertos consideran que su prevalencia irá en aumento a medida que crece el número de casos de enfermedades como la obesidad o la diabetes, a las

"El hígado graso se caracteriza por la acumulación de ácidos grasos y triglicéridos en las células hepáticas", describe la Asociación Mexicana de Hepatología. Asimismo, indica que la acumulación de grasa en los hepatocitos "puede causar inflamación del hígado, con la posibilidad de desarrollar fibrosis y derivar en daño hepático crónico o cirrosis".

que se asocia con mucha frecuencia.

Esta patología se puede manifestar de distintas formas, desde la esteatosis hepática, a la esteatohepatitis no alcohólica, una manifestación más grave que puede progresar en cirrosis, cáncer hepático y enfermedades cardiovasculares.

El primer signo de alerta para detectar la enfermedad hepática es que los pacientes cumplan dos de los tres supuestos siguientes: presentar hígado graso en la ecografía; tener las transaminasas altas en los análisis de sangre o sufrir

un trastorno metabólico, como obesidad, diabetes o hiperlipidemia, según indica un estudio publicado en la "Revista Española de Enfermedades Digestivas".

Respecto al tratamiento, el doctor Romero explica que hay diversos estudios e investigaciones en marcha. Pero, por el momento, "el mejor tratamiento de la patología es preventivo, con un control adecuado del trastorno metabólico, una dieta sana y equilibrada que disminuya el exceso de peso y ejercicio regular", concluye.

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION !

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

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estetica
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

CLÍNICA DENTAL

Dr. Miguel Jacob Jure
Odontología General - Cirugía
Prótesis Fija y Removible
Endodoncia - Radiografías
Blanqueamiento

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2224897-098185237 / LA SERENA

MEDICINA INTERNA

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

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

AS
CLINICA DENTAL

Dra. Astrid Sánchez

Frenillos Estéticos
Implantes
RADIOLOGIA DIGITALIZADA

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

LAS ARAUCARIAS

ODONTOLOGÍA

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

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

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

CLINICA DENTAL COQUIMBO

ORTODONCIA
FRENILLOS ESTETICOS
100% INVISIBLES
ODONTOLOGIA INTEGRAL
NIÑOS Y ADULTOS

DR. PABLO VILLAR SIMON
DRA. MARLENE IDE CASANUEVA

WWW.ESTETICAORAL.CL - Fono: 2314 312

AV Dr. ALBERTO VENTURA
CLINICA DENTAL

Recupera tu sonrisa con
implantes
Al alcance de todos

FINANCIAMIENTO
Especialista en Implantología
Bucomaxilofacial
Universidad de Chile

F: 2214017
Huanhuai 495 - La Serena

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

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

Por: Dra Aliza

Los exámenes médicos que necesitan los niños y los adolescentes

¿Tienen seguro médico tus hijos? Úsalo para mantenerlos saludables.

¿Eres de los que sólo llevas a tu hijo al médico cuando se enferma? ¿Crees que porque tus padres vivieron hasta los 80's no debes preocuparte? O ¿piensas que todos los seguros están fuera de tu alcance? Yo se que el bienestar de tus hijos es lo primero y lo más importante para ti. Esta columna te podría ayudar a apoyar a que tu hijo crezca sano y fuerte al tener seguro de salud.

Todos los padres quieren lo mejor para sus hijos. Pero los niños no nacen con un instructivo y, aunque no hay duda que en la mayoría de los casos mamá y papá conocen a sus hijos mejor que nadie, los médicos les pueden ayudar a mantener a sus hijos sanos y a resolver sus dudas. Incluyendo orientación en cuanto a la alimentación, la actividad física o lo que sea necesario para mantenerlo seguro, de acuerdo a la edad del niño o del adolescente.

Típicamente las visitas con el pediatra (que es el médico que se especializa en niños) tienden a ser más frecuentes cuando el niño es muy pequeño y se vuelven menos

frecuentes a medida que avanza en edad. Estas visitas:

- 1 permiten evaluar su crecimiento y su desarrollo
- 2 permiten determinar si hay algún problema y tratarlo, si es necesario
- 3 permiten administrar las inmunizaciones recomendadas de acuerdo a su edad
- 4 permiten responder cualquier duda o pregunta que tengas como padre
- 5 te proporciona información acerca de la salud de tu hijo(a)
- 6 le dan al adolescente la oportunidad de hacer preguntas, si tiene dudas, lo cual es igualmente importante.

Recuerda que para que tu niño pueda crecer fuerte y feliz, necesita estar sano. Para que tu niño pueda aprender, necesita estar sano. Lo ideal, es que tu niño tenga seguro médico o el equivalente de forma que tú como padre o madre no tengas que angustiarte cada que tengas que llevarlo a su cita. Recuerda que para que un niño crezca y se desarrolle saludable no es suficiente que lo lleves al

médico únicamente cuando no se siente bien. Aunque sabemos que todos los niños van a contraer algunos catarros o resfriados, la meta es prevenir enfermedades serias. Queremos asegurarnos de que tienen sus vacunas al día, que van a sus chequeos con el pediatra regularmente, así como el chequeo de sus ojos con el oftalmólogo, de sus dientes con el dentista, etc. de acuerdo a su edad.

Generalmente se recomienda que lleves a tu hijo a chequeos frecuentemente en los primeros 4 años. La Academia Americana de Pediatría sugiere el siguiente programa:

- Entre los 2 y 5 días de nacido
- Al mes
- A los 2 meses
- A los 6 meses
- A los 9 meses
- Al año (a los 12 meses)
- A los 15 meses
- A los 18 meses
- A los 2 años
- A los 2 1/2 años
- A los 3 años
- A los 4 años
- Y cada año a partir de esa edad.



Sebastián A. Navea Zárate
Nutricionista Universitario
Docente Universidad Santo Tomás

Presidente Filial Coquimbo, Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile

Hábitos Alimentarios en el Trabajo

En una columna anterior, planteamos en este espacio el gran desafío que tenemos actualmente como sociedad, considerando que las nuevas costumbres de alimentación, que dejan de lado el autocuidado, están redundando en diversas complicaciones en la salud de nuestros trabajadores.

Vale la pena mencionar, por ejemplo, que saltarse una comida (especialmente el desayuno o el almuerzo) puede generar hipoglucemia: una disminución de la concentración de azúcar en la sangre, hecho que reduce el período de atención y ralentiza la velocidad con la que se procesa información (Caichac A., U. de Chile).

Por ello, se sugiere a los empleadores que dispongan de un lugar y tiempo protegido dentro del espacio de trabajo para que sus funcionarios puedan consumir colaciones a media mañana (o a media tarde, en caso de requerirlas); e igualmente, que establezcan pausas activas dentro de la jornada laboral. Por ejemplo, 5 a 10 minutos donde los funcionarios puedan realizar ejercicios de estiramientos y movilización dentro del espacio de trabajo.

Finalmente, cabe destacar que dentro de los lugares de trabajo resulta relevante contar con un lugar o un sitio especial, como por ejemplo un comedor, donde los funcionarios puedan calentar su comida traída desde el hogar, como así también, almacenar en frío si así lo requieran; en virtud de que la comida hecha en casa, en adecuadas proporciones, es mucho más beneficiosa para la salud que los alimentos rápidos consumidos en locales cercanos al trabajo (frituras, sándwichs, etc.).

Precisamente, en una próxima columna, indicaremos cómo distribuir adecuadamente las proporciones de los alimentos en un plato de comida y cómo poder llevarlos al trabajo, potenciando así la vida sana, tanto en el hogar como en nuestro lugar de desempeño laboral.

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

Huanhuali 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.

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

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

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 TERAPEUTICO CLINICA DEL ESTRES

Acupuntura, Quiropraxia y Masajes para controlar emociones, ansiedad y estrés, reducir dolores físicos crónicos y agudos, regular sueño y vigilia, control del sobrepeso, Regulación Integral.

- Médico Psiquiatra **Cassandra Parvez.**
- Acupunturista **Alejandro Valdés B.**
Acreditado por Ministerio de Salud N°23417
- Terapeuta **Claudia Brown.**
Piedras calientes, Sanación con símbolos y Agua, Drenaje
- Psicólogos clínicos

Henry Ford 877, La Serena - Tel: 051.2211871 Cel: 66890550
mail: acupunturaserena@gmail.com - web: acupunturalaserena.jimdo.com

Verónica Abbott

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

Roosvelt 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

Por: UCN

SEGÚN EXPERTAS DE LA UCN

Cada año, el mes de mayo nos recuerda los más de 4 mil km de costas y los sabrosos productos que disfrutamos – o podemos disfrutar – asociados a ella. Siendo Chile el sexto país en desembarque pesquero, sorprende que el consumo promedio de recursos marinos por parte de nuestros compatriotas no supere los 5-7 kilos al año, muy lejos de 15,7 kilos del promedio mundial y ni hablar de los 25,4 kilos que consumen anualmente nuestros vecinos peruanos.

¿Por qué deberíamos comer estos alimentos, y, en especial, pescado? Dos nutricionistas, Gianella Leonelli Neira y Paula Cavieres Zepeda, académicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, responden.

Dentro de sus ventajas, señalan, el pescado contiene proteínas, ácidos grasos omega 3, minerales y vitaminas, nutrientes importantes para la salud y crecimiento del individuo. Las proteínas, por ejemplo, construyen y reparan los órganos y tejidos del cuerpo durante el ciclo de vida, especialmente en las etapas de crecimiento, y son esenciales para fortalecer el sistema de defensa contra las enfermedades.



Beneficios nutricionales que respaldan el consumo de pescado

Los ácidos grasos omega 3, en tanto, disminuyen los niveles de colesterol “malo” (LDL), incrementan los de colesterol “bueno” (HDL) y contribuyen a mantener la presión arterial normal, porque aumentan la elasticidad de las arterias, cuidando así el corazón. Por

➔ **Entre las cualidades de este alimento se cuenta una mayor proporción de grasas cardioprotectoras, que ayudan a prevenir y tratar enfermedades al corazón.**

eso, comentan, las poblaciones que consumen cantidades importantes de pescado tienen una baja incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

El colesterol no debe preocuparnos al consumir pescado, ya que, según sea magro (pangasio, merluza, congrio, reineta, corvina, pejerrey, tilapia, mero) o graso (salmón, jurel, sierra, atún), su contenido fluctúa entre 60 y 150 mg por 100g.

Distinto es el caso de algunos mariscos, como el camarón y el erizo, o los huevos de pescado, que puede presentar hasta 500mg de colesterol por 100g. En relación al tipo de grasa, dicen Gianella Leonelli y Paula Cavieres, los pescados grasos como el jurel y el salmón contienen una mayor cantidad de ácidos grasos omega 3, que ayudan a cubrir nuestras necesidades de EPA (ácido eicosapentanoico), encargado



Las nutricionistas, Gianella Leonelli Neira y Paula Cavieres Zepeda, académicas de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte,

de disminuir el colesterol en la sangre y evitar la formación de coágulos en las arterias; y de DHA (ácido docosahexanoico), esencial para el desarrollo del sistema nervioso, el cerebro y la visión del niño desde su gestación.

Fundamentales para nuestra salud son los minerales presentes en el pescado: hierro, que previene la anemia; zinc, que ayuda al crecimiento; calcio, esencial en la formación de huesos y dientes; y yodo, que ahuyenta el bocio.

En materia de vitaminas, este alimento del mar nos provee sobre todo de complejo B, asociado al funcionamiento del sistema nervioso, además de participar en la utilización de la energía de los alimentos. Los pescados grasos aportan además vitamina A, fundamental en el crecimiento y mantenimiento de la visión, piel y mucosas; y vitamina D, que permite la correcta absorción del calcio, contribuyendo a la formación de huesos y dientes sanos.

Las cualidades del pescado

también destacan al compararlo con otras carnes, como vacuno, cerdo o cordero. En efecto, si bien en contenido calórico la diferencia puede ser menor al contrastarlo con cortes magros como posta, pollo ganso y lomo liso, la calidad de las grasas de los pescados es muy superior, ya que contienen una mayor proporción de grasas cardioprotectoras, ayudando a prevenir y tratar enfermedades al corazón, como infarto, trombosis, colesterol alto, diabetes, hipertensión y obesidad.

Eso sí, advierten las nutricionistas de la UCN, si se consume frito, el aceite aumentará en más de 200 la cantidad de calorías, y además perderá sus cualidades nutritivas, ya que los ácidos grasos omega 3 son muy sensibles a las temperaturas. Asimismo, en caso de consumir pescado en conserva, recomiendan optar por aquellos “al agua”, ya que las calorías pueden aumentar al doble en los enlatados “al aceite”.



“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

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

Dr. Enrique Testart T.
Cirugía y Medicina Regenerativa
MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular
- Artrosis
- Artritis Reumatoidea
- Daño Tisular
- Envejecimiento precoz
- Dolor osteo-articular
- Dolor crónico
- Patología crónica degenerativa
TECNICAS CERTIFICADAS
Cirugía - Microcirugía
Traumato-ortopedia
Regeneración Tisular Células Troncales
Implante y trasplante células madre
Centro Asociado de:
GLOBALSTEM
REGENERSTEM
Chile
DIRECTOR MEDICO CHILE
PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
La Serena · Santiago · Concepción
Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena
contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978
EN LA SERENA
AGENDE SU HORA HOY
051-252 9312

Dra. Francisca Espinosa R.
Médico Cirujano
MEDICINA ESTÉTICA Y ANTIAGING - SOBREPESO Y OBESIDAD
Tratamientos Dermatológicos - Rejuvenecimiento facial y corporal
Botox - Ácido hialurónico - Plasma rico en plaquetas - Rinomodelación
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
Medicina Estética La Serena - Coquimbo Dra. Francisca Espinosa R.

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco
MÉDICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
Sociedad Chilena de Cirugía Plástica, Sociedad Chilena de Cirujanos,
Sociedad Chilena de Quemaduras, Acreditado por CONACEM
CIRUGIA ESTÉTICA
- Implante Mamario,
- Reducción y Levantamiento Mamario,
- Ginecomastia,
- Abdominoplastia / Lipoescultura,
- Lifting de brazos y muslos,
- Implante de Pantorillas,
- Blefaroplastia / Otoplastia / Rinoplastia,
- Implante de Mentón,
- Bolas de Bichat
CIRUGIA RECONSTRUCTIVA
- Quemados y sus secuelas
- Reconstrucción mamaria
- Reconstrucción de defectos faciales, tronco y extremidades
- Cáncer de piel,
- Heridas y Cicatrices
www.diegopolanco.cl dpolanco@puc.cl
Clínica Elqui 2563011-2563029
Megasalud 2337400 / Centro Prosalud 2428215 / Financiamiento

¿Cuál es la diferencia entre la gripe (influenza) y el resfriado común?

➔ Es fácil confundir estas dos enfermedades, pero es necesario entender que se trata de condiciones diferentes. La gripe y el resfriado atacan a las vías respiratorias, pero son causadas por diferentes virus y si bien tienen síntomas similares, los de la gripe son siempre más severos y pueden resultar en complicaciones. Si te interesa conocer las diferencias entre la gripe y el resfriado, sigue leyendo.

Por: Dra Aliza

Es fácil confundir estas dos enfermedades, pero es necesario entender que se trata de condiciones diferentes. La gripe y el resfriado atacan a las vías respiratorias, pero son causadas por diferentes virus y si bien tienen síntomas similares, los de la gripe son siempre más severos y pueden resultar en complicaciones. Si te interesa conocer las diferencias entre la gripe y el resfriado, sigue leyendo.

Decir que tienes gripe no es lo mismo que decir que estás resfriado/a. Sin embargo, muchas personas se confunden y ante el primer estornudo y dolor de garganta declaran con toda propiedad: "¡Ay no puede ser! ¡Tengo gripe!". Aunque pueden no estar equivocados, existe la posibilidad de que en lugar de gripe, estén experimentando los síntomas del resfriado común. La verdad es que son similares y es fácil caer en esta confusión.

Entonces, ¿cómo diferenciar una gripe (o lo que se conoce como influenza o "flu") del resfriado o catarro común (rinitis viral)? Aquí te doy unas pautas para que la próxima vez que se te tape la nariz sepas con más exactitud si la culpable es la gripe o si se trata de un simple resfriado.

Para empezar, es importante aclarar que tanto la gripe como el resfriado son infecciones del sistema respiratorio causadas por virus. La diferencia entre estas dos enfermedades radica precisamente ahí: a la gripe la causan ciertos tipos de virus, específicamente los virus de la influenza (hay varios tipos, conocidos como virus ARN de ácido ribonucleico), mientras que el resfriado común tiene

su origen en más de 200 tipos de virus.

En cuanto a los síntomas, si bien son similares, no son iguales:

Como ves, el resfriado es mucho más leve que la gripe. Es común que puedas confundir los síntomas, así que si tienes dudas, es bueno que vayas al doctor para que te las despeje. El tratamiento para la gripe y el resfriado también varía:

Para la gripe (influenza): por lo general se recomiendan descongestionantes, medicamentos para el dolor, medicamentos anti-virales recetados por el médico, remedios para reducir la fiebre. Dependiendo de la severidad, el médico puede recetarte otros medicamentos y en algunos casos se requiere hospitalización.

Para el resfriado: descongestionantes, medicamentos para el dolor y si se da el caso, para reducir la fiebre.

Ahora que ya tienes más clara la diferencia entre el resfriado y la gripe, recuerda que la mejor forma de prevenir el contagio es lavándote las manos con frecuencia y manteniéndote alejado/a de las personas infectadas. En el caso de la gripe (influenza), también te recomiendo que te vacunes contra la influenza que se prepara cada año contra los casos más severos de esa temporada, en especial en el invierno.

Recuerda que si tienes dolores severos, fiebre elevada o tos que no se quita, debes consultar con tu médico de inmediato. Los medicamentos anti-virales para ser efectivos, deben recetarse en las primeras 48 horas de que se inician los síntomas. Si te da gripe o te pescaste un resfriado, quédate en casa, come bien, toma muchos líquidos y descansa.



Gripe (Influenza)	Resfriado
Dolor en todo el cuerpo, casi siempre severos	Si se presentaran, los dolores en el cuerpo son leves
Nariz destapada o congestión ocasional	Nariz congestionada con goteo
Estornudos ocasionales	Estornudos recurrentes
Dolor de cabeza fuerte	Dolor de cabeza ocasional
No se presenta dolor de garganta por lo general	Dolor de garganta al inicio
Tos intensa y productiva (con mucosidad)	Tos leve y seca
Malestar durante más de una semana con tendencia a complicaciones como neumonía y hasta la muerte (si no se reciben los cuidados necesarios)	Malestar durante una semana por lo general, sin complicaciones graves
Fiebre alta	Sin fiebre o fiebre baja
Diarrea y/o vómito frecuente	No se presenta diarrea y/o vómito
Agotamiento: lo único que quieres es estar acostado/a en la cama.	Nivel de energía normal, puedes funcionar en tu vida diaria a pesar de las molestias

NUEVO Centro de Estudio Apnea del Sueño

Dormirse en cualquier lugar puede ser mortal

NUEVO Centro de Estudio Apnea del Sueño
CEMENTERIO →

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

CLINICA Elqui+
RED CLINICAS Regionales

(51) 2563081 / (51) 2563000
Avenida El Santo 1475 LA SERENA

www.clinicaelqui.cl
Clínica Elqui

N&S Centro Dental La Serena
Clínicas

Urgencias Dentales
Estética Dental - Blanqueamientos
Prótesis Fija y Removible
Endodoncia - Periodoncia
Odontopediatría - Cirugía Bucal
Radiología Dental

Piso 2, Oficina 24
www.nysclinicas.cl

51-2214391

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
 GLOBALSTEM CELLSGROUP
 REGENESTEM Chile
 PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
 La Serena - Santiago - Concepción
 EN LA SERENA AGENDE SU HORA HOY
 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
 Av. Estadio 1978 2do piso, Megadent
 Teléfono: (562) 2561783

Dieta del Genotipo - Auriculoterapia - Niños y Adultos
Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA
 Balmaceda 1015 - Edif. Fleming
 Consultas 321 - La Serena
 www.nutricionentrenida.cl
 CONSULTAS: Fonos **2 224117 - 94943746**

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
 Fono (51) 2664748
 Centro Intagral
 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
 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
 - Gastrectomía en manga - Cirugía de la diabetes
Dr. Alberto Maldonado Fajardo
 Miembro del departamento de cirugía bariátrica de la sociedad de cirujanos de Chile
 Secretaria fono 9622 1086

cliniestética
 CUIDANDO DE TU BELLEZA
Plasma Rico en Plaquetas
1 sesion \$110.000
2 sesiones \$180.000
 Franklin Delano Roosevelt #884, La Serena. Fono: 051-2-549246. contacto@cliniestetica.cl. www.cliniestetica.cl

Centro Médico Mar de Piel
 Salud y belleza en manos expertas
20% Dcto. en Tratamiento Nutricional y Auriculoterapia
Beneficios Auriculoterapia:
 Disminución de peso
 Control de apetito y ansiedad
 Combatir adicciones como tabaco o alcohol
 Mejorar sistema digestivo
 Reducir el estrés e hiperactividad.
 Mejorar la concentración
 Combatir dolores corporales en general
 Insomnio
Nutrición y Auriculoterapia
Medicina Estética Anti-aging
Odontología
Psicología
 Ernesto Molina N° 1533, Serena Oriente 1
 Fono: 293532 - 92659470
 www.mardepiel.com - mardepiel@gmail.com

IS imagensALUD
 Pasión por Mejorar
IMAGENOLOGIA
 RADIOGRAFÍA DIGITAL
 MAMOGRAFÍA DIGITAL
 SCANNER MULTICORTE
 RESONANCIA MAGNÉTICA NUCLEAR
 ECOTOMOGRAFÍA DOPPLER COLOR
COQUIMBO
051-2322831 Venta de Bonos Electrónicos
 LA SERENA 051-2490644
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, Epoc, Daño Cardíaco
 - Lupus, Psoriasis, Alopecia
*** Cirugía Plástica y Reconstructiva**
 - Lipoescultura 3D, con Transferencia de Grasa
 - Implante Mamario, Abdominoplastia, Lifting
 - Ginecomastia, Párpados
*** Medicina Estética**
 - Rejuvenecimiento Facial
 - Plasma Rico en Plaquetas, High Pure PRP
 - Botox (Allergan), Mesolifting, Rellenos
 - Acidos Hialurónicos - Varices - Rosacea
 - Despigmentantes Faciales - Peeling.
*** Corporales**
 - Pre y Post Operatorios - Masajes
 - Anticelulíticos - Reductivos (Aparatología)
 - Depilación IPL
 La Serena - Santiago - Concepción
 Av. El Santo 1506 - Frente a Clínica Elqui
 contacto@miespacioestetica.cl **051 - 2529312 / 09- 68443978**

CENTROLASER
 OFTALMOLOGIA
 CIRUGIA DERMATOFACIAL
Dr. JORGE SCHWEMBER
Dra. LUISA MADRID
:: DEFECTOS FACIALES
:: LASER ESTÉTICA
:: REJUVENECIMIENTO FACIAL
:: ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA
HUANHUALÍ 735 - (51) 222 3962