

Recomiendan  
reemplazar golosinas  
por alternativas  
saludables



## ¿Por qué tenemos miedo?



Por: Purificación León  
Efe

Con Halloween a punto de llegar nos encontraremos, niños y menos jóvenes, con ciertos episodios, filmes o acciones con fantasmas y monstruos que, en ocasiones, nos pueden provocar ciertos sustos o desasosiegos, ¿pero qué es realmente el miedo?.

“El miedo es, y ha sido a lo largo de la evolución, una emoción imprescindible para la supervivencia de cualquier individuo, puesto que contribuye a mantenerlo alejado de los peligros y permite dar una respuesta muy rápida ante dicha situación”, explica María José Collado, psicóloga e investigadora de la Universidad Complutense de Madrid.

Se trata de “una emoción básica y universal que aparece como respuesta ante un peligro real o imaginado”, detalla la especialista.

Asimismo, indica que el miedo tiene unas bases biológicas que permiten una respuesta instintiva o automática ante un peligro. De este modo, resulta muy común que las personas tengan miedo a algunos animales o a ciertas situaciones, “a menos que hayan aprendido a dar otra respuesta ante tal situación”, detalla.

### ENFRENTAMIENTO O HUIDA.

Pero igual que se puede aprender a no tener miedo ante una situación determinada, el miedo puede aprenderse.

De hecho, el grupo de investigación de los neurocientíficos Eric R. Kandel y Catherine Dulac ha encontrado que el pánico también se aprende a través de distintas memorias, lo que podría producir cambios genéticos.

Esto significa que cuando una situación nos genera temor, se almacena en el cerebro para que, si vuelve a repetirse, podamos anti-

➔ Llega Halloween donde tendremos fantasmas, demonios y monstruos que, a menudo, nos producen miedo. Pero también tememos la oscuridad, los accidentes, estar solos y, sobre todo, morir. Tener miedo es una emoción universal, pero a veces puede convertirse en un problema...

qiparnos a ella. No obstante, Collado señala que, a veces, no es necesario que ocurra lo mismo para que la persona reaccione igual. Por ejemplo, para quien ha sufrido un atraco, encontrarse con alguien que tenga un físico parecido al del atracador o que lleve una prenda de ropa igual podría activar todo el circuito cerebral de la respuesta de miedo. “La cuestión está en que estas memorias parece que podrían modificar ciertos genes. Sin embargo, esto todavía no está del todo claro”, apunta.

“El sobresalto es una emoción que se desencadena cuando percibimos una amenaza. Es un mecanismo básico de supervivencia que da la señal a nuestro cuerpo para que responda al peligro mediante el enfrentamiento o la huida. Por lo tanto, el miedo es esencial para mantenernos a salvo”, destacan los especialistas de la Universidad de Minnesota.

En este sentido, María José Collado precisa que aunque el pavor se presenta como una reacción automática ante la presencia de una amenaza, afecta al organismo en tres niveles: cognitivo, fisiológico y motor.

“En el nivel cognitivo se produce una valoración del



Aunque el miedo se presenta como una reacción automática ante la presencia de una amenaza, afecta al organismo en tres niveles: cognitivo, fisiológico y motor. En la imagen una obra de teatro “La amante del rey” en el teatro Zwinger Palace de Dresde (Alemania).

EFE/MATTHIAS HIEKEL

peligro y de nuestros recursos para enfrentarnos o huir de él. Esta valoración estaría basada en nuestros conocimientos y memorias y, en muchas ocasiones, es automática, es decir, la persona no tiene por qué ser consciente de ello”, aclara.

Además, la especialista recalca que, desde este nivel, también se puede anticipar el daño o generar pensamientos sobre la falta de control, lo

que podría incrementar la sensación de sobresalto.

Por su parte, en el nivel fisiológico “destaca el aumento del ritmo cardiaco, de la presión arterial, de la coagulación sanguínea y de la glucosa en sangre”, expone.

Además, “se detienen las funciones no esenciales y se fija la atención en el peligro a través del sistema límbico. Es decir, el organismo se prepara para una huida rápida del

peligro, a pesar de que en nuestra sociedad esta respuesta, diseñada para escapar de los depredadores, apenas tiene valor”, manifiesta.

“Por último, en el nivel motor, pueden darse tres respuestas: enfrentamiento, paralización o huida”, indica.

#### EMOCIÓN PARA LA SUPERVIVENCIA.

La psicóloga afirma que solemos tener miedo de todo aquello que amenaza nuestra supervivencia. “De hecho, el miedo primordial es el miedo a la muerte o a sufrir un daño, ya sea físico o psicológico, como la pérdida de un ser querido”, aclara.

Asimismo, señala que, por lo general, tenemos miedo de los animales, la enfermedad, los procedimientos médicos, los accidentes, la oscuridad, las alturas, los desconocidos o de no poder cubrir nuestras necesidades básicas de refugio y comida.

“Por otro lado, existen situaciones que pueden generar pánico pero que no están ligadas a la supervivencia. Se trata del miedo al rechazo y a la soledad, que ya no tiene la misma función que tuvo, pues a lo largo de la evolución ser rechazado por el grupo suponía perder su

protección y quedar expuesto a los depredadores”, describe.

“También puede haber pavor a seres imaginarios como fantasmas, monstruos, demonios o muertos vivientes, entre otros, que han sido recogidos con gran frecuencia por la literatura y el cine”, expresa.

“El temor suele durar poco tiempo y después desaparece, pero también puede perdurar. De hecho, en algunos casos toma el control de nuestras vidas afectando al apetito, al sueño y a la concentración durante largos periodos de tiempo. Ese miedo puede impedirnos viajar, acudir al trabajo, al centro de estudios o salir de casa. También puede suponer un obstáculo a la hora de hacer cosas sencillas e incluso puede afectar a nuestra salud”, manifiesta la Fundación para la Salud Mental, una organización ubicada en el Reino Unido.

Del mismo modo, María José Collado subraya que el miedo debe entenderse como una emoción que sirve para garantizar la supervivencia.

En este sentido, se convierte en un problema cuando pierde su función natural. Esto ocurre “cuando no existe un motivo real para sentirlo, es decir, si se presenta sin

que haya un peligro o una amenaza para la integridad de la persona”, detalla.

La psicóloga añade que el miedo también supone un problema cuando disminuye la calidad de vida o el bienestar quien lo padece, de forma que esa persona evita situaciones que son importantes para ella o no las enfrenta de manera adecuada, lo que puede tener consecuencias negativas sobre la esfera laboral y social.

Collado aclara que, al contrario que el miedo, las fobias son una respuesta irracional ante una situación que no constituye una amenaza real para el individuo.

“Dentro de las fobias hay distintos grados en cuanto a si son o no una amenaza real. Por ejemplo, en la fobia a conducir existe un peligro real de tener o provocar un accidente y, en este caso, se considera una fobia cuando las posibilidades de sufrir un daño se sobreestiman, se generan conductas desadaptativas y la persona afectada sufre”, precisa.

La especialista concluye que, “en el otro extremo estarían, por ejemplo, el horror a los espacios cerrados o a las palomas que, en última instancia, no comportan ningún peligro real”.

**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  
Huanhualí 308 - La Serena  
[www.doctorletelier.cl](http://www.doctorletelier.cl)  
Fono: 051- 2529852

**Promoción de Implantes a \$399.000\***  
Sólo 10 cupos. Implante de titanio y corona Metal Porcelana



\*No incluye extracciones ni provisorios. Pago al contado y en efectivo al iniciar el tratamiento.

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

**AS**  
CLINICA 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](http://www.asdental.cl)  
[asdental.laserena@gmail.com](mailto:asdental.laserena@gmail.com)

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

[mariaameliahermosilla@gmail.com](mailto:mariaameliahermosilla@gmail.com)  
9-2169643

  
Vive Mejor  
**CENTRO de TRATAMIENTO de la OBESIDAD**  
Expertos ayudándote en el camino para vivir mejor

**Cirugía Bariátrica y Metabólica**

Cirujano Bariátrico: <b>Dr. Ramón Díaz</b>	Nutricionistas: <b>Claudia Muñoz, Macarena Opazo, Karla Olivares</b>
Médico Nutriólogo: <b>Dra. Ana Ledesma</b>	Psicólogo: <b>Francisco Pérez</b>
	Kinesióloga: <b>Melissa Abdala</b>

Centro Médico San Bartolomé Raúl Bitrán 1541, La Serena. ☎ 051- 2480115	Centro Médico Clínica Elqui Av. El Santo 1475, La Serena. ☎ 051- 2563000
---	--

**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.i@gmail.com](mailto:doctor.caceres.i@gmail.com) - Cel: +569 62381491

**María Elena Souyet L.**  
**PSICÓLOGA CLÍNICA**  
Pontificia Universidad Católica de Chile

Magister en Adolescencia U. del Desarrollo de Santiago ©.  
Acreditada como Especialista en Psicoterapia por el Colegio de Psicólogos de Chile.

Psicodiagnóstico y psicoterapia, para adolescentes y adultos.  
Supervisión y terapia para Psicólogos en vías de acreditación  
Charlas y talleres a colegios (Orientación Vocacional, sexualidad y drogas).  
Talleres a Empresas

**Alfredo Berndt 1815, La Serena. F: 2212168 - (9)81982325**

Por: UCN



Por: Claudia-Bugueño-  
Nutricionista-UCN

# Recomiendan reemplazar golosinas por alternativas saludables y apetitosas para celebrar Halloween

La celebración de Halloween se instaló en nuestro país y muchos niños esperan ansiosos la noche del 31 de octubre para salir a recolectar dulces... tradición cuyo desenlace puede ser no muy dulce, cuando está acompañado por dolores de estómago, náuseas, e incluso vómitos; y, con menos frecuencia, reacciones alérgicas provocadas por los colorantes.

Así lo advierte Claudia Bugueño Araya, nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte, preocupada ante la próxima celebración. Las relaciones sociales, el precio y la conveniencia, agrega, son considerados en este sentido por la industria alimentaria, que se ha preocupado de estos aspectos al ofrecer golosinas a bajo costo, fáciles de adquirir y

➔ - **Excesivo consumo de azúcar entre los niños está asociado a problemas dentales y de obesidad.**

consumir, y de gran aceptabilidad social, "dado que los niños requieren consumirlas para insertarse dentro del grupo de pares", comenta.

Las golosinas, explica la profesional, aportan alta cantidad de azúcar, grasas y sodio, pero ningún otro nutriente, "y son responsables de la alza en el peso de los niños, lo que debe ser un tema a tener presente por los padres por que en estas fiestas se consumen altas cantidades".

La recomendación de Claudia Bugueño cobra especial importancia, al considerar las alarmantes cifras entregadas por el último



Simce de Educación Física, que detectó un 41% de estudiantes con sobrepeso u obesidad, y un 20% vale decir uno de cada cinco con riesgo cardiovascular y metabólico.

"Llama la atención que incluso niños menores de un año participan de la celebración de Halloween. Ellos se encuentran un periodo crítico, ya que el consumo temprano de productos azucarados a corta edad podría

influir en la autorregulación de la ingesta y en la preferencia por sabores dulces, que se puede mantener durante la infancia y la adolescencia", señala. Asimismo, prosigue, el consumo de azúcar refinada de las golosinas y bebidas azucaradas está asociado con la incidencia de caries y problema de salud dental.

Ante este escenario, la nutricionista y académica de la UCN propone buscar

una alternativa atractiva a las golosinas, por ejemplo frutas o frutos secos, o reemplazar los dulces por regalos pequeños, "alimentos que probablemente tengan un costo un poco mayor que una golosina, pero que le ayudarán en su nutrición". En esta misma línea ofrece las siguientes recomendaciones:

➊ Ofrezca alternativas saludables. Elabore bolsitas con frutos secos como maní, almendras o nueces, cascaritas de naranja o avellanas bañadas con chocolate, todo de tamaño muy pequeño, frutas frescas, figuritas de avena y miel decoradas acorde a la festividad.

➋ Enséñele a su hijo a comer toda clase de alimentos con moderación. Lo ideal es que los papás también dosifiquen la cantidad que puedan comer los niños diariamente y para ello deberán conseguir que los pequeños entreguen parte de los dulces al terminar la recolección, para lo cual deben

explicarles previamente que no podrán consumir todo lo reunido. Un alto consumo de golosinas en la noche provocará meteorismo con distensión gástrica, cólico y mal dormir, entre otros efectos indeseables.

➌ Lea en las etiquetas la información nutricional para revisar la calidad de los productos, ya que muchas veces los de más bajo costo, por ejemplo en el caso de los chocolates, son de menor calidad, más alto contenido de grasa y grasas más perjudiciales para la salud.

➍ Refuerce a su hijo los hábitos de salud bucal. Debido al alto consumo de golosinas es importante reforzar esta práctica, incluso podría regalarle un nuevo cepillo de dientes.

"No olvidemos que estos consejos son buenos para toda la familia y sobre todo, recordemos siempre regalarnos una sabrosa fruta y dejar la golosina guardada", concluye Claudia Bugueño.

**GLOBALSTEM CELLSGROUP**  
REGENEREM Chile

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 bioasuntos, 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 & ESTEREA**  
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, ligamentosos 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, NEUROPAÑAS, PIE DIABETICO, EPOC, DAÑO CARDIACO, DAÑO HEPATICO, PANCREATICO Y DISFUNCIÓN ERÉCTIL.

**ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS**  
Inmunomodulación por medio de trasplante autólogo en alteraciones de la inmunidad e inflamación crónica.  
ARTRIS REUMATOIDE, LUPUS, PSORIASIS, ALOPECIA, ESCLEROSIS LATERAL AMIOTROFICA, ESCLEROSIS MÚLTIPLE, MOPATIAS.

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico.cl webnode.cl  
whatsapp +56 968443378

EN LA SERENA  
AGENCE SU HORA HOY  
La Serena · Santiago · Concepción  
Av. El Santo 1506 - Deltas Mall Plaza La Serena  
contacto@miespacioclinico.cl // +56 9 6844 3378 **051-252-9312**

**MIESPACIO CLINICO**  
medicina regenerativa

Centro Médico  
**Mar de Piel**  
Salud y Belleza en manos expertas.

**Dra. Mónica Ariño Mojica**

**PROMOCIÓN MES DE OCTUBRE:**

- APLICACIÓN DE BOTOX EN 1/3 SUPERIOR DEL ROSTRO CON EL 30% DE DESCUENTO
- TODO FOTO DEPILOCACIÓN LÁSER IPL CON EL 50%
- CONSULTA POR LAS OTRAS PROMOCIONES, VALIDAS HASTA 05 NOV 2015.

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**

Red compra transbank. Huanhualí # 495 • La Serena

**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 2224897-098185237 / LA SERENA**

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

**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

**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

# ¿Qué jabón usas? ¿Antibacteriano o jabón regular?

Por: Dra Alisa

Los jabones conocidos como antibacterianos o antisépticos contienen ingredientes como el triclosán que no se encuentra en los jabones comunes y corrientes. Aunque algunas personas consideran la presencia de este químico en el jabón como una ventaja, curiosamente, para muchos expertos es un motivo de preocupación — no sólo porque afecta de forma negativa al medioambiente, sino porque varios estudios realizados en animales sugieren que podría alterar el funcionamiento de las hormonas en sus cuerpos. Por lo mismo, se están haciendo estudios para determinar si el triclosán tiene efectos negativos en la salud de los humanos.

Es curioso, pero si nos fijamos en el área en donde se venden los jabones, algunos jabones se venden en forma líquida, otros sólida, pero la gran mayoría de ellos contienen la palabra “antibacteriano” en su etiqueta. Pero, en realidad, no estamos más limpios ahora que antes cuando se usaba el jabón común y corriente. Lo que si es

➔ **Existe la duda, especialmente por la publicidad y por la gran cantidad de productos que contienen ingredientes antibacterianos, sobre qué es mejor: usar un jabón regular o uno antibacteriano.**

muy importante es que usemos el jabón correctamente para que pueda funcionar. Me refiero, por ejemplo, a algo tan sencillo como es lavarnos las manos, que es algo que nos ayuda a evitar infecciones y que es algo a lo que regresaré en un momento.

Pero volviendo al jabón común y corriente y los jabones antibacterianos, aunque ya existen algunas investigaciones previas que demuestran que ambos jabones pueden tener la misma eficacia, un estudio reciente publicado por unos investigadores coreanos en el Journal of Antimicrobial Chemotherapy también apoyan esta teoría. Decidieron chequear jabones regulares y jabones antibacterianos



contra 20 tipos diferentes de bacterias en el laboratorio así como en las manos sucias de varias personas. ¿Qué encontraron? Que en la vida real, el jabón antibacteriano que contiene 0.3% de triclosán no es más efectivo que el jabón regular en cuanto a reducir la contaminación bacteriana.

El Dr. Tosh, un especialista en enfermedades infecciosas de la Clínica Mayo que no estuvo involucrado en el estudio, opina que el uso innecesario de jabones antibacterianos está contribuyendo a que se cree resistencia a los antibióticos.

Por otro lado, muchos expertos están de acuerdo en que

si no se tiene agua y jabón a la mano, se pueden utilizar los desinfectantes a base de alcohol. Lo que es importante es que contengan mínimo 60% de alcohol y que se usen correctamente. ¿A qué se refieren? Es importante aplicarse suficiente cantidad del producto en la palma de las manos para que se mojen las manos en su totalidad y que se froten todas las superficies de las manos hasta que se sequen.

En cuanto a lavarse las manos correctamente, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (o CDC por sus siglas en Inglés) tiene cinco pasos que ayudan a evitar la

transmisión de los resfriados y la gripe:

Moja tus manos con agua limpia — si es posible, caliente — y usa jabón.

Frota tus manos una contra la otra cubriendo todas las superficies, (verás la espuma en todas las superficies).

Debes frotar tus manos durante 15 a 20 segundos (que es lo que tarda cantar “Happy Birthday” 2 veces (no lo tienes que hacer en alto).

Enjuaga tus manos cuidadosamente en agua corriente para asegurarte que se eliminan los gérmenes que habían permanecido.

Usa una toalla de papel o una secadora de aire para secar tus manos y luego, si es posible, usa una toalla de papel para cerrar el grifo.

Y recuerda que el jabón antibacteriano no es más efectivo que el jabón común y corriente, que hasta podría causar bacterias resistentes en el futuro. Además, muchos de los gérmenes que quieres eliminar son virus y no bacterias. Lo importante es que te laves las manos con frecuencia, correctamente, frotando todas las superficies (incluyendo la

palma, el dorso de la mano, la muñeca, entre los dedos y debajo de las uñas); durante el tiempo suficiente; que te enjuagues y te seques bien.

También es importante que recuerdes de lavarte las manos antes de comer o preparar comida, después de ir al baño o de cambiar un pañal; después de saludar a otra(s) persona(s); después de tocar a un animal, su correa, o su materia fecal; después de sonarte la nariz o toser; después de tirar la basura o tocar cualquier objeto que pueda estar sucio (un celular, la perilla de la puerta, etc.) si vas a comer; y antes de cuidar a una persona enferma. Es cuestión de sentido común.

No te olvides de enseñarle a tu hijo(a), con el ejemplo, la importancia de lavarse las manos frecuentemente y de hacerlo bien. Y si tiene la edad adecuada, enséñale a usar un desinfectante con base en alcohol. Lavarnos las manos toma poco tiempo y puede prevenir muchas enfermedades. El jabón es un aliado de la salud y parece que no tiene que ser un jabón antibacteriano sino un jabón común y corriente utilizado con frecuencia de forma adecuada.

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

“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

Medicina China

**Nadia Albarrán Meixner**  
Médico Acupunturista

LUMBAGO, DEPRESION, INSOMNIO, TINITUS, ANSIEDAD, COLON IRRITABLE, ASMA, ARTRITIS, FIBROMALGIA, CEFALEA, PARALISIS, NEURALGIA, LESIONES DEPORTIVAS, TRASTORNOS MENSUALES 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

**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

**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**  
Fonos: 96221086  
42790558

Miembro del Depto. de Cirugía  
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile

**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  
Pigmentación  
Flaccidez de tejidos  
Hilos tensores  
Dismorfia facial  
Lineas de expresión

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

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

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

**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.  
Fono: (51) 2664748

www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl

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.laboratorioidracanovas.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

Las estrías aparecen en forma de líneas paralelas de piel rojizas, brillantes y delgadas que con el tiempo se tornan blancuzcas y con apariencia de cicatriz. Las estrías pueden ser ligeramente profundas y presentar una textura diferente de la piel normal.



Por: Clínica Mi Espacio

## Estrías

Son áreas irregulares de piel que se asemejan a bandas, franjas o líneas y se observan cuando una persona crece, aumenta de peso rápidamente o tiene ciertas afecciones o enfermedades.

Comúnmente se denominan estrías gravídicas o marcas por estiramiento.

### Consideraciones

Las estrías (gravídicas) pueden aparecer cuando hay un rápido estiramiento de la piel y, a menudo, se las asocia con el agrandamiento del abdomen durante el embarazo. Se puede dar

Evitar el aumento de peso rápido ayuda a reducir las estrías causadas por la obesidad.

también en niños que se han vuelto obesos rápidamente. Igualmente, se pueden dar en niños y niñas durante el rápido crecimiento en la pubertad. La localización más común de las estrías se encuentra en las mamas, las caderas, los muslos, los glúteos, el abdomen y los

costados. Las estrías aparecen en forma de líneas paralelas de piel rojizas, brillantes y delgadas que con el tiempo se tornan blancuzcas y con apariencia de cicatriz. Las estrías pueden ser ligeramente profundas y presentar una textura diferente

de la piel normal.

También pueden presentarse como resultado de una formación anómala de colágeno o como resultado de medicamentos o sustancias químicas que interfieren con la formación de éste. De la misma manera, pueden estar asociadas con el uso prolongado de compuestos de cortisona, diabetes, enfermedad de Cushing y el período de posparto.

Cuidados en el hogar

No existe ningún cuidado específico para las estrías. Estas marcas suelen desaparecer después de que desaparece lo que causó el estiramiento de la piel.

Evitar el aumento de peso rápido ayuda a reducir las estrías causadas por la obesidad.

Cuándo contactar a un profesional médico

Si las estrías aparecen sin una causa obvia como embarazo o rápido aumento

de peso, consulte con el médico.

En CLINICA MIESPACIO encontrarás tratamientos de última generación, basados en protocolos de medicina Regenerativa, combinados con Microelectrolisis percutánea, con profesionales acreditados y en casos justificados, combinados con peeling mecánicos.

CLINICA MIESPACIO  
051-2529312

**Bella Serena**  
Alta calidad en servicios integrales

**Tratamientos Reductivos únicos en La Serena.**

**Cabina de Infrarrojo 1 prueba gratis.**

Dirección San Andrés 1501, El Milagro II, La Serena. A la altura del Banco Santander "Cerro Grande"

**NUTRASALUD**  
Centro de Salud y Nutrición Integral

**Camila Arriagada Palma**  
NUTRICIONISTA

Juan Antonio Rios SUR 551  
(A pasos de Balmaceda y Huanhualí)  
www.nutricionentretenida.cl  
CONSULTAS: Fonos 2 663125 - 2 662466 - 94943746

**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**

**Depilación Láser y Dermatología**

Director Médico **Felipe Guerrero**  
Dermatólogo

Depilación Láser Alexandrita y Diodo  
Botox - Hialurónico  
Tatuajes - Celulitis - Flacidez

George Washington #560 - La Serena  
www.lasermedika.cl  
Fono: 2214313

**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**

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

**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**

**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**

**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**

**AV. EL SANTO 1506 - LA SERENA - MIESPACIO CLINICO**  
**TEL: 051-2529312 CEL +569 68443978**



Por: Pilar Baeza Carvajal

El ser humano tiene la disposición de aprender-de verdad-sólo aquello a lo que encuentra sentido o lógica. Las diversas formas de enseñanza y aprendizaje han invertido tiempo y esfuerzos en perfeccionar las metodologías y filosofías educativas orientadas al logro académico, creyendo ciegamente en que la solidez cognitiva, el conocimiento entregado por la escuela es suficiente para producir adultos exitosos. Es por eso, que instalar las emociones en la escuela y ampliar el ámbito de la educación en casa a la llamada educación emocional, constituyen un cambio de mirada imprescindible para preservar en nuestros niños-as su más preciado potencial: el diseño de Metodologías basadas en el sentir, vivenciar y afianzar vínculos humanos a través del desarrollo de la Afectividad.

La afectividad ha quedado fuertemente desplazada y postergada en nuestra sociedad y, particularmente, en nuestra

CONVIVENCIA ESCOLAR

## Educar las emociones en los colegios, es educar con Afectividad

educación escolar. Día a día tienden a prevalecer enfoques que estimulan y potencia todo lo relacionado con los componentes cognitivos del aprendizaje, incluidos la memoria, el razonamiento, las habilidades para analizar, clasificar, generalizar, sintetizar, etc.

En contraposición a lo anterior, la Educación Biocéntrica que es la base de Nuestra Empresa Círculos Integrativos, apunta a otorgar al proceso educativo una dimensión más humanizada y más próxima al corazón del niño-ña y del educador, es decir, al ámbito de la afectividad.

La Educación Biocéntrica va por tanto más allá de una simple aplicación del Sistema de la Biodanza, en la Escuela. No se trata sólo de incorporar la danza, la vivencia, la música, el encuentro y todos los elementos propios de la práctica normal de Biodanza. Elemento que por cierto será siempre un valioso aporte en todos los grupos humanos. Pero estamos yendo más allá. La Educación Biocéntrica apunta a desarrollar una pedagogía comprometida



con la evolución de la vida. Una pedagogía que prepare al educando para vivir y convivir con los cambios y para realizar también una transformación de la realidad individual y social. Todo ello a partir del cultivo de su propio núcleo afectivo y del diálogo con el otro. Lo que Rolando Toro (Creador de la Biodanza) denominó "inteligencia afectiva".

-Círculos Integrativos es una empresa creada para entregar auto cuidado, bienestar y resolución de conflictos a las personas y comunidades que estén dentro de: empresa,

institución, juntas de vecinos establecimientos educacionales. Tomando esta última como nuestra área de mayor fuerza.

Las tres etapas que consideramos importantes para poder ejecutar nuestros servicios de bienestar en todas las áreas son las siguientes:

- Desde la gestación de nuestra empresa Círculos Integrativos, nos hemos propuesto que la presentación en un establecimiento educacional, sea de manera presencial en coherencia con nuestra entrega en servicio. Si bien es cierto la tecnología es un enorme apo-

yo, pero que en este caso deja afuera uno de nuestros valores que es el vínculo humano. Por consiguiente, nuestro primer acercamiento a sus directivos y docentes es por medio de una charla en donde conocerán nuestros servicios dirigidos al trabajo en aula y comunidad educativa. Así mismo con las otras áreas a trabajar.

- Luego ejecutamos nuestras capacitaciones o sesiones.

- Finalmente ejercemos un acompañamiento para ayudar a la implementación y analizar los resultados de nuestro trabajo. La idea principal, es que las personas que han vivenciado estas capacitaciones o sesiones se sientan contenidas y valoradas.

**Nuestros servicios de Auto cuidado y Bienestar:**

- Área empresarial, instituciones y comunitaria: Se desarrollan programas semestrales y anuales de sesiones de integración del vínculo humano. Duración una hora y media aproximadamente. Estas se pueden realizar en dos escenarios: Espacios físicos y Acuáticos (piscinas temperadas).

- Área educación: I. Universidades e Institutos de educación superior: Capacitación: Herramientas y Prácticas integrales en el aula para la convivencia escolar.

Dirigido a: Estudiantes del área de educación.

II. Establecimientos educacionales municipalizados, particulares subvencionados y particulares.

Capacitación: Convivencia Escolar-Herramientas y prácticas en el aula y colegio.

Dirigido a: Directivos, docentes, padres, apoderados y niños y niñas.-

Taller: En el ámbito del programa de Sexualidad, afectividad y género - Iniciación al ciclo femenino.

Dirigido a: Padres, madres, apoderados y/o tutores, niños y niñas (Edad de pubertad).

(En este taller contamos con el auspicio de los creadores y directores del documental-La Luna anti- y Empresa Mia luna.

Círculos Integrativos - "Vive tus emociones"

Contamos con: Asistencia técnica Educativa (ATE)

Correo: [circulosintegrativos@gmail.com](mailto:circulosintegrativos@gmail.com)

Fono fijo: 2-27169911 Móvil: +56 975200430

Dirección: Las Condes. Santiago - Coquimbo

**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](http://www.diegopolanco.cl) [dpolanco@puc.cl](mailto:dpolanco@puc.cl)

Clinica 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**  
 Otorrinaringólogo 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](http://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**