

El abandono
del Autismo en Chile

5

elDía

Salud

DOMINGO 31 DE ENERO DE 2016

Consejos para enfrentar los peligros del verano

Insolación y gastroenteritis son los cuadros más comunes en esta temporada. También hay que agregar las medidas contra el virus Hanta y la Fragata Portuguesa

*** CONTINÚA EN PÁGINA 2



Consejos para disfrutar el embarazo durante el verano

4 Sol, playa y arena pueden ser para muchos sinónimos de relax y entretenimiento. Sin embargo, para las mujeres que están embarazadas, esta combinación puede llegar a ser un problema. Según el ginecólogo de Centros Médicos Vidaintegra, Dr. Sergio Valdés, las futuras madres se deben proteger del calor dado que puede afectarlas tanto a ellas como al hijo que viene en camino.

Sol

alimento y medicamento para la sanación del cuerpo, mente y alma.

6

Por:
Universidad Central

Junto con los uniformes y útiles escolares que nos importan durante el verano, existen riesgos típicos de la época estival que debemos considerar al momento de salir de vacaciones y disfrutar del merecido descanso.

Este verano 2016 más vale tener en cuenta los siguientes

sombrero y ropa manga larga.

Gastroenteritis:

por la ingesta de alimentos en mal estado o crudos (mayonesas, mariscales, ceviche, etc) se tiene una carga mayor de microorganismos y se produce un cuadro de deposiciones líquidas, vómitos y a veces fiebre. El tratamiento es a base de sales de hidratación oral, y lo que el médico indique, incluso hospitalización. Para prevenir,

mascarilla; si está en un lugar deshabitado por algún tiempo, realice un buen aseo con mascarilla y cloro. Mantenerse en los senderos señalados: no aventurar en lugares con pasto alto y silvestre. Consultar en servicios de urgencia si su resfrío le compromete durante el día y tienen el antecedente de hacer estado en una zona rural, hasta tres meses después del paseo.

Consultar médico para evaluar uso de medicamentos endovenosos. Como prevención, no exponerse al riesgo. Si observa estas criaturas en la playa, no se acerque y de aviso de inmediato.

consejos que entrega la Dra. Nelly Baeza, coordinadora del Programa de Salud Pública de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Central:

Insolación:

por demasiada exposición al sol nuestra piel sufre una quemadura generalmente extensa y baja en intensidad que es muy dolorosa. El tratamiento consiste en paños o baños de agua fría o tibia, analgésicos, beber líquidos; consulta a médico si se agrega fiebre o deshidratación. Como prevención, evitar exponerse entre las 12 a 15 hrs, usar bloqueador solar cada 2 horas, usar

evite comer estos alimentos, mantenga la cadena de frío durante el transporte e ingiera todo cocido especialmente mariscos.

Hanta Virus:

por exposición a fecas de ratón contaminadas con este virus que son inhaladas se produce una neumonía muy grave en pocas horas. Difícil de diagnosticar porque se inicia como un resfrío común y se agrava rápidamente. El tratamiento es hospitalario, generalmente en UCI. Como medidas de prevención, si realiza camping, use sitios que estén habilitados; utilice

Fragata portuguesa:

es una criatura marina del grupo de las medusas, de distintos tamaños, que solo con el contacto produce una lesión urticarial que puede ser muy grave. En caso de contacto, limpie con agua de mar o una solución de 50% agua 50% de vinagre para lavar la herida y si existen ventosas quitarlas de la piel. Consultar médico para evaluar uso de medicamentos endovenosos. Como prevención, no exponerse al riesgo. Siga las indicaciones de la autoridad local y si observa estas criaturas en la playa, no se acerque y de aviso de inmediato.



DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Primera clínica
La Florida
odontológica

DIAGNOSTICO
COSTO CERO

Te invitamos a conocernos para que comiences a sonreír. Precios a tu alcance, tenemos todo en un mismo lugar más cómodo para usted.

Radiografías - Obturaciones - Extracciones
Prótesis fijas y removibles - Endodoncia
Ortodoncia - Periodoncia.

Oferta de blanqueamiento a solo \$29.900 con limpieza.

Lunes a Viernes 10:00 a 13:00 hrs. / 15:30 a 20:00
Sábados 10:00 a 13:00

Urgencias al
+56956698637

Calle el Arándano #5308 continuación Av.18 de septiembre,
La Florida, frente al Unimarc. (+569)5669 8637 51 235 3775
mail: contacto@dentha.cl Web: www.dentha.cl

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

CENTRO MEDICO MEGADENT PLUS
Avenida Estadio 1978 Segundo Piso
Martes, Jueves y Viernes 09:00 a 12:30 hrs. - Fono: 051-2-561783

Dr. Alberto Balut Kong

Otorrinaringólogo y
Cirugía Plástica Nasal.
Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

CENTRO LASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

Centro
Vive Mejor

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

Cirugía de Obesidad y Metabólica

Cirujano Bariátrico: Dr. Ramón Díaz
Dr. Alvaro Bustos
Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma
Dra. Francisca Rosso

Nutricionistas: Claudia Muñoz,
Macarena Opazo, Karla Olivares
Kinesióloga: Melissa Abdala
Psicólogo: Francisco Perez

Centro Médico San Bartolomé
Raúl Bitrán 1541, La Serena.
☎ 051-2480115

Centro Médico Clínica Elqui
Av. El Santo 1475, La Serena.
☎ 051-2563000

N&S Centro Dental
Clínicas La Serena

- ✓ ORTODONCIA MODERNA Y ESTÉTICA
- ✓ URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.
- ✓ ESTÉTICA DENTAL
- ✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
- ✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- ✓ ORTODONCIA
- ✓ PERIODONCIA
- ✓ ODONTOPEDIATRIA
- ✓ CIRUGÍA BUJAL
- ✓ RADIOLOGÍA DENTAL
- ✓ ENDODONCIA

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

Verano y cáncer de piel

Ernesto Castillo
Docente Tecnología Médica
Universidad Andrés Bello

En esta época del año aumenta la posibilidad de generar cáncer de piel, fundamentalmente por recibir en forma prolongada la acción de la radiación U.V (radiación electromagnética natural procedente del cosmos).

Según OMS (Organización Mundial de la Salud), en los últimos cinco años la tasa de cáncer a la piel en nuestro país aumentó de 20 a 25 casos por cada 100.000 habitantes, ubicada en el tercer lugar de cáncer más común.

De acuerdo a los pronósticos, uno de cada 10 personas tendrá durante su vida algún tipo de cáncer a la piel en el país, situación que alarma a los especialistas. Estar largo tiempo a la intemperie por motivo de trabajo u ocio sin protegerse con ropas adecuadas y protección solar incrementa la posibilidad de desarrollarlo.

EL CÁNCER DE PIEL puede tener el aspecto de diversas marcas en la piel. Las señales de aviso principales son la aparición de una nueva masa, una mancha o protuberancia que esté creciendo, en el transcurso de unos meses o de uno o dos años, o bien una úlcera que no sane en un plazo de tres meses.

La forma más importante de reducir el riesgo de desarrollar un cáncer de piel es evitar exponerse sin protección a los rayos solares y a otras fuentes de luz ultravioleta. La manera más sencilla de evitar la exposición excesiva a la luz ultravioleta es mantenerse alejado del sol y a la sombra siempre que sea posible. Esto se puede aplicar tanto en períodos veraniegos como en el resto del año, ya que efectos del clima, como la nubosidad o la nieve, no reducen la incidencia de la radiación solar por completo.

Algunas recomendaciones para prevenir la aparición de este tipo de cáncer son protegerse con ropa; vestir con camisa y un sombrero de ala ancha permite aumentar la protección frente a la radiación solar, considerando que el 85% de los tumores aparece en la cara, el escote y el cuero cabelludo. Además, el filtro solar debe cubrir todas las partes que están expuestas al sol y se debe aplicar 30 minutos antes de la exposición al sol.



CLOD
 Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1000 pacientes operados nos acreditan, 6 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

AHORA ESTAREMOS OPERANDO EN CLÍNICA ELQUI

- > Manga gástricas
- > Bypass Gástrico
- > Plicatura Gástrica
- > Cirugías de la DIABETES

www.clod.cl

Dr. Alberto Maldonado Fajardo Solicitar hora:
 Miembro del Depto. de Cirugía 96221086
 Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile 42790558

GLOBALSTEM CELLSGROUP REGENSTEM Chile
MIESPACIO CLINICO medicina regenerativa

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

PROTOCOLOS INTERNACIONALES DE TRATAMIENTOS CON TRANSPLANTE AUTÓLOGO DE CÉLULAS TRONCALES Y FACTORES DE CRECIMIENTO, PARA REGENERACIÓN DE TEJIDOS.

MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTETICA
 Rejuvenecimiento con factores de crecimiento, Fat Transfer e Incorporación de células madres.

REGENERACION OSTEOARTICULAR
 Dolor y deterioro por desgaste, envejecimiento o lesiones deportivas, osteoarticulares, tendinosas, ligamentosas y musculares.

PATOLOGIA CRONICA
 Diabetes, Neuropatías, Pie diabético, EPOC, Daño cardiaco
 Daño Hepatico, Daño Pancreatico, Difusión Erectil.

ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS
 Artritis reumatoide, Lupus, Psoriasis, Alopecia, Esclerosis lateral amiotrófica, Esclerosis multiple

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico-cl webnode.cl
 whatsapp +56 968443978
 contacto@miespacioestetica.cl

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

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

Por: Factor C
Comunicaciones

Es común que durante la época estival una mujer embarazada se sienta más acalorada y fatigada que el resto de las personas, especialmente durante el tercer trimestre de gestación. Esto puede provocarles pesadez de piernas, cansancio y picazón.

Según el ginecólogo de Centros Médicos Vidaintegra, Dr. Sergio Valdés, durante el embarazo la mujer sufre un proceso llamado vasodilatación venosa, es decir, la dilatación de las venas, especialmente en las extremidades inferiores. "Esto la hace más propensa a perder líquido y deshidratarse", explica el especialista, quien señala que para contrarrestar los efectos del calor, es fundamental beber agua de forma constante.

☞ **Sol, playa y arena pueden ser para muchos sinónimos de relax y entretenimiento. Sin embargo, para las mujeres que están embarazadas, esta combinación puede llegar a ser un problema. Según el ginecólogo de Centros Médicos Vidaintegra, Dr. Sergio Valdés, las futuras madres se deben proteger del calor dado que puede afectarlas tanto a ellas como al hijo que viene en camino.**

Atención con estas recomendaciones

- Evitar salir de la casa en las horas más calurosas.
- Beber agua permanentemente. Esto, aunque signifique ir más frecuentemente a orinar. No se debe esperar a tener sed para beber líquido, dado que la sed es una señal tardía de deshidratación.
- Usar sombrero ancho para evitar la exposición solar.
- Vestirse con ropa holgada de fibras naturales, como algodón y lino. Esto ayudará a



Consejos para disfrutar el embarazo durante el verano

☞ **Beber dos litros de agua al día, complementándolo con un vaso de jugo de fruta o té frío, además de un vaso de bebidas con electrolitos (Powerade, Gatorade, por ejemplo)**

estar más fresca, permitiendo el flujo de aire. En cuanto a los zapatos, las sandalias cómodas son una buena opción, siempre y cuando se cuide el pie de la exposición solar.

Qué hacer a la hora de viajar

De acuerdo a lo señalado por el ginecólogo de Centros Médicos Vidaintegra, existen recomendaciones del Colegio Norteamericano de Gineco-obstetras que indican que es seguro viajar en avión, siempre y cuando, no existan enfermedades del embarazo, tales como síntomas de parto prematuro o hipertensión, entre otras. "Se recomienda viajar entre la semana 16 y no más allá de la 36", asegura el profesional.

En viajes en avión de larga duración, la embarazada puede sufrir deshidratación y tener problemas con la circulación de la sangre por permanecer mucho tiempo sentada. Para esto, el Dr. Valdés recomienda usar calcetines elasticados y tratar de moverse durante el viaje, evitando permanecer en el asiento todo el tiempo. "Esto también se aplica en viajes largos en auto o bus, que duren más de cuatro horas", aclara el ginecólogo.

Consejos para una buena alimentación

Beber dos litros de agua al día, complementándolo con un vaso de jugo de fruta o té frío, además de un vaso de bebidas con electrolitos (Powerade, Gatorade, por ejemplo)

Consumir verduras y frutas frescas de la temporada, dado que constituyen un importante aporte en la dieta de la embarazada; además de ser refrescantes e hidratantes por su alto contenido de agua, aportan vitaminas y minerales esenciales.

Evitar las comidas pesadas, y preferir en su lugar, alimentos bajos en grasas y con buen aporte de proteínas (carnes magras, por ejemplo).

Evitar las carnes o pescados crudos, la mayonesa y los embutidos artesanales. Esto, por el riesgo de contraer infecciones gastrointestinales.

Centro Médico Mar de Piel
Salud y Belleza en nuevos aspectos.

Dra. Mónica Ariño Mojica
Medicina Estética Anti Age
Rejuvenecimiento Facial:

Hilos Tensores - Hilos Productores de Colágeno - Botox - Acido Hialurónico
Rinomodulación - Surcos Nasogeneanos - Delineado de Labios - PRP
Terapias Biorreguladoras.
Cosmetología - Spa - Foto Depilación IPL - Tratamientos Corporales.

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

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

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

Bella Serena
A la altura de sus deseos.

Tratamientos Reductivos
únicos en La Serena.

Cabina de Infrarrojo 1 prueba gratis.

Dirección San Andrés 1501, El Milagro II,
La Serena - Fonos: 51-2290408 y 51-2296814
A la altura del Banco Santander "Cerro Grande"

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

TRATAMIENTO FARMACOLOGICO Y DIETETICO DE LA OBESIDAD

"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

El abandono del Autismo en Chile

Por: **José Peritch**

Vocero Nacional de Autismo Chile



Ya llevamos casi un mes desde la desaparición de David Villegas Osorio, joven de 22 años diagnosticado dentro del Espectro del Autismo. Escapó desde su casa ubicada en la comuna de La Florida entre fiestas de Navidad y Año Nuevo. Hasta el momento las informaciones han sido difusas, volviendo dificultosa la tarea de encontrarlo. Espero que al momento de que estas letras se publiquen David haya sido encontrado y vuelva a reencontrarse con su familia, la que ha vivido el calvario de esta búsqueda a contra reloj.

Sin embargo, es importante considerar que las dificultades que está viviendo David y su familia no se inician con su desaparición, estas parten mucho antes, desde la no respuesta a sus necesidades de apoyo y la falta de oportunidades de ayuda. El caso de David es solo un ejemplo más de lo que viven en Chile miles de familias de niños, niñas, jóvenes y adultos dentro del Espectro del Autismo.

Más allá del impacto natural que pueda tener en una familia el recibir a un nuevo integrante con una condición evolutiva diversa, es necesario enfatizar que en el caso del Espectro del Autismo este impacto se agudiza significativamente por la evidente falta de apoyos y la constante vulneración de los derechos internacionales ratificados por el Estado de Chile. Este complejo cuadro social "golpea" al individuo dentro del Espectro del Autismo y a su familia llevándolos, muchas veces, a una situación de abandono, vulnerabilidad y ansiedad frente a un futuro incierto. Este "golpe" es multidimensional, viene desde lo personal, lo social y lo político.

Una dificultad que deben enfrentar las familias de niños y niñas con autismo es la búsqueda (a veces eterna) del diagnóstico, la falta de especialización clínica mas la carencia de políticas públicas para

la detección temprana provocan en las familias un deambular entre profesionales, cada cual con su propia opinión y tratamientos paliativos estandarizados. Toda la literatura sobre autismo comparte la visión que cuanto antes se desplieguen los apoyos pertinentes, mejor será el pronóstico y evolución de los niños y niñas. Por lo tanto, el diagnóstico y los apoyos tempranos son determinantes para el futuro desarrollo de la persona dentro del Espectro del Autismo, así como el acompañamiento profesional en cada una de las etapas del ciclo vital.

En Chile el diagnóstico es tardío, por lo general entre los 4 y los 5 años de edad, y ésta situación empeora mientras más retrocedemos en la historia, muchos, como es el caso de David y otros, recibieron el diagnóstico durante la adolescencia o juventud, más de 15 años de falta de apoyos especializados y sistemáticos. Entonces, qué saben los niños y niñas de autocontrol emocional, qué saben los padres y madres de herramientas de regulación mutua, qué sabe la familia extendida (abuelos, tíos, etc.) sobre la condición de este nuevo integrante. Sin embargo, la sociedad es lapidaria y descarga la responsabilidad de la evolución de este niño niña en ellos mismos y sus familia: "El niño es malcriado", "el niño no sabe comportarse", "el niño es mañoso", "La familia no hace nada" y un largo etcétera de frases clichés que la familias nos sabemos de memoria. Frente a esto la sociedad política ha guardado silencio y salvo unos tibios pronunciamientos el autismo sigue siendo invisible a los ojos institucionalizados de Chile.

No hablamos de asistencialismo, en Chile se vulneran sistemáticamente los Derechos Humanos de las personas dentro del Espectro del Autismo.

Agapito, nueva mirada... nueva vida

Por: **Centro Láser**

CIRUGIA DERMATOFACIAL OFTALMOLOGIA 51 222 3962 HUANHUALI 735 LA SERENA

J.A.A. tiene 68 años y los últimos 20, ha vivido con serios problemas en sus ojos : visión borrosa, congestión y lagrimeo permanente, secreción, sensación de arenilla. Además se suma ser centro de mirada de las personas, lo que implica minusvalía.

1 En él se aprecia muchos cambios involutivos que tienen su base en la genética, en su trabajo agrícola expuesto al sol y los hábitos de cuidados personales.

Los diagnósticos del área periocular son ptosis (descenso) palpebral superior, dermatochalasis (exceso de piel), ectropion (eversión) palpebral inferior, distopia cantal (ángulos desnivelados), estenosis (estrechez) de puntos lagrimales, piel fotoenvejecida (daño solar) (fig.1).

2 se muestra el paciente a los dos meses de operado. La cirugía, ambulatoria, con anestesia local duró 2,5 horas. Se corrigió todos los defectos en una sesión. Los síntomas y signos que originaron su consulta disminuyeron en un 90%. En la medida que el paciente se cuida del sol y no se frota los párpados, el resultado será duradero.

Este caso hace reiterar la enseñanza del autocuidado: uso de sombrero, gafas de sol, bloqueador solar factor 50 con reaplicación c/4 horas. También enseña a consultar al especialista en cuanto los síntomas aparecen.



1

2

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

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

Lo más nuevo en tecnología

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 051-2324323

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

www.odontologiaavanzadasonrie.cl
odavanzadas@gmail.com

NUTRASALUD
Centro de Salud y Nutrición Integral

Camila Arriagada Palma
NUTRICIONISTA

Angie Segovia
KINESIÓLOGA

Marcos Valenzuela
PSICÓLOGO

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

Talleres de Ayukewun

Preparación para el parto
Gimnasia para Embarazadas y Post Parto
Prevención de dolores Musculares en el Embarazo y Post Parto

Yalanda Ortiz Rojas
Kinesióloga Especialista en Embarazo y Post Parto

contacto@ayukewun.cl

Punta de Teatinos #454, La Serena | +51 2548851

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 - 57036505 - La Serena
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

EL SOL

Por: **Pilar Baeza Carvajal**

circulosintegrativos@gmail.com

/ +56 975200430 (wsp)

➔ Una técnica ancestral, que en la actualidad se le conoce como Sun Gazing y sólo se puede practicar al alba y en el ocaso.

La luz del Sol es un verdadero alimento para nuestro cuerpo y nuestro ser, tan es así, que una mala iluminación causa los mismos efectos de una mala alimentación: el hombre se torna pálido, apático, tiende a la depresión y reduce su energía vital, la eficiencia del sistema inmunitario disminuye y se verifica con la tendencia a engordar. Una escasa exposición a la

luz solar crea una serie infinita de problemáticas que se pueden manifestar en el plan físico, emocional, en la calidad de los pensamientos y en el estilo de vida. Rigurosos estudios científicos demuestran el enorme potencial terapéutico de la luz y evidencian cómo la cantidad de luminosidad solar a la cual el hombre se expone diariamente, influye enormemente en su vitalidad y su estado de salud. Naturalmente es muy importante exponerse a la luz en tiempos y modalidades correctas.

Este método que en la actualidad se le conoce como Sun Gazing, es difundida por el maestro indio Hira Ratan Manek, quien desde 1962 investiga las propiedades terapéuticas del Sol. Sin embargo, en nuestro continente América del Sur, los pueblos originarios ya lo practicaban, traspasando su aprendizaje

de generación en generación.

Como tal, lo enseña el Sacerdote Solar Inca Ñaupany Puma, quien desde sus ancestros ha aprendido esta meditación solar sagrada dotada de exclusividad, pero con la llegada de la nueva era, él personalmente describe y nos enseña esta meditación sagrada.

A continuación, describiré las dos técnicas, una de ellas de manera escrita (Hira Ratan M.) y la segunda (Ñaupany Puma) dejaré el link para que lo puedan observar. Dada la similitud, recomiendo que practiquen aquella con la que sientan más apego.

Ejercicios:

Método Sun Gazing:

1 El método consiste en mirar al sol 10 segundos cada día, durante la primera hora posterior a la salida del sol o bien, durante la última

hora por la tarde, antes de que se esconda. En estos horarios los rayos no son dañinos y es el equivalente a mirar una puesta de sol por 10 segundos.

2 Luego, se deben agregar 10 segundos cada día hasta completar un total de 15 minutos mirando al sol en un período de 3 meses.

Meditación del Sol - Sacerdote Solar Inca - Ñaupany Puma.

Busca en Youtube:
Peregrino del Sol

O copia este link (tiempo 35,53): https://www.youtube.com/watch?v=mNvmJg_BHCs

alimento y medicamento para la sanación del cuerpo, mente y alma.



Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Láser Medika

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

Juan Cisternas 1960, Of: 33, La Serena
www.lasermedika.cl
Fono: 51-2350823 Cel: 68785996

CLÍNICA DENTAL

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

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

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

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

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

Biomagnetismo
Rápido Alivio a enfermedades

Artritis, dolores de cabeza, estómago, tos crónica, insomnio, infecciones por virus, hongos, bacterias y parásitos. Complementario a tratamientos médicos

www.terapiasdeluz.cl
051 2669795 - 9 96796975

AS
CLÍNICA DENTAL

FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 527889 / +56 9 57313802

Av. Irarrázabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
2 27521434 / +56 9 90002359

www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com

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

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

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