

VS

SEMANA DE LA LACTANCIA

Amamantar
y trabajar,
una necesaria
conciliación



Vida Salud

DOMINGO 9 DE AGOSTO DE 2015

P.03



Manchas en los dientes

➔ Blancos, relucientes y parejos: así son los dientes de esas sonrisas perfectas que admiramos en las modelos y en los artistas, en las revistas y en las películas, pero que vemos muy poco en la vida real. Cuando brotan los dientes definitivos, por lo general vienen protegidos por un esmalte blanco y nítido. ¿Qué le sucede con el tiempo a ese esmalte que va perdiendo su brillo y tornándose amarillento? Y lo más importante, ¿qué podemos hacer para evitar que se manchen los dientes? Entérate aquí.

Por: Dra Alisa

La sonrisa ideal tiene como ingrediente fundamental dientes blancos, parejos y relucientes. En eso hay mucha gente que está de acuerdo. También coincide la gente en que una bonita sonrisa juega un papel mucho más allá de lo estético. Así lo confirma una encuesta de la Academia Americana de Odontología Cosmética (AACD por sus siglas en inglés). Mira los resultados:

Más del 92% de los adultos

estadounidenses entrevistados coincide en que una sonrisa bonita es un recurso social importante.

Un 88% admite recordar a alguien con una sonrisa bonita.

El 85% admite que una sonrisa poco atractiva no atrae al sexo opuesto y el 74% agrega que le resta oportunidades a la persona a nivel profesional.

Solamente un 50% de los encuestados está satisfecho con su sonrisa. Y gran parte del descontento son los dientes manchados o con decolora-

ciones del esmalte.

Entendiendo la estructura del diente

Los dientes están formados por cuatro tipos de tejido que se van superponiendo en capas: pulpa, dentina, esmalte y cemento dental. La porción interna y más profunda del diente se llama pulpa. Es de textura blanda y consiste en el tejido conjuntivo, los nervios y los vasos sanguíneos que "alimentan" al diente. La pulpa tiene dos partes: la cámara de

la pulpa (la parte superior que vemos o corona) y la base que sostiene al diente en la encía, o la raíz. Por debajo del nivel de las encías, una capa ósea (de hueso) llamada cemento dental, cubre el exterior de la raíz y sostiene al diente en su sitio dentro de la mandíbula. Por encima de la pulpa, se sitúa la dentina, una sustancia amarilla que constituye la mayor parte del diente (es precisamente la dentina la que le da a los dientes con el tiempo esa típica coloración

amarillenta). La capa más superficial es el esmalte, el tejido más duro de todo el cuerpo ya que debe soportar la presión de la masticación y proteger a las capas más blandas del diente de las bacterias nocivas y de los cambios de temperatura de los alimentos fríos y calientes, sin duda un trabajo duro y de mucha responsabilidad.

Lo que le pasa al esmalte

Cuando brotan los dientes definitivos (permanentes) la mayoría de las personas se tren-

un esmalte blanco como la porcelana. Pero con el transcurso del tiempo ese esmalte va cambiando y perdiendo el lustre original debido a la función que cumple: debe soportar los efectos de masticar los alimentos, el roce o crujido de unos dientes contra otros, los efectos de traumas, golpes o presión en los dientes (usarlos para cortar y abrir objetos como si fueran herramientas), así como el ataque de los ácidos causados por el azúcar. No en balde, con el pasar de los

años el esmalte blanco se va desgastando y haciéndose más transparente, lo que permite que se vea el color de la capa subyacente: la dentina. Con el uso diario de los dientes, la dentina se mantiene intacta, pero no así la superficie del esmalte, que se desgasta y se cuartea. Es dentro de estas cuarteaduras microscópicas que se van acumulando las manchas y los detritos (los restos muy pequeños de basura).



Los tipos de manchas del esmalte

Las manchas que aparecen en la superficie del diente se llaman manchas extrínsecas, y se producen como resultado de consumir bebidas y alimentos coloreados, fumar y el desgaste diario. Las manchas extrínsecas más superficiales se pueden eliminar con el cepillado y una pasta dental o crema dental blanqueadora. Las más resistentes, requieren un mayor esfuerzo, como un tratamiento de blanqueamiento en la consulta del dentista. Si no se eliminan adecuadamente, las manchas pueden penetrar totalmente el esmalte, pasar a la dentina e incrustarse allí.

Cuando las manchas se forman en la parte interna del diente se llaman manchas intrínsecas que se originan por

traumas (golpes, accidentes), por envejecimiento, exposición a sustancias o medicamentos como la tetraciclina durante la formación del diente, o a una ingestión excesiva de fluoruro (flúor). En el pasado, se consideraba que no era posible corregir las manchas de este tipo, pero en la actualidad los expertos en odontología cosmética cuentan con diferentes tratamientos para mejorarlas.

Estas son las causas más comunes de las manchas en los dientes:

Edad: hay una correlación directa entre la edad y la coloración del diente. Con los años, el esmalte se oscurece debido al uso y al desgaste diario y continuo, así como a la acumulación de las manchas. Los adolescentes que reciben tratamientos de blanqueamiento obtienen resultados

inmediatos y dramáticos. En los 20, ya los dientes comienzan a mostrar una sombra amarillenta y el blanqueamiento requiere un poco más de esfuerzo. Ya a los 40, la sombra amarillenta va tornándose más parda (carmelita o café) y se requiere más mantenimiento para mantener una sonrisa blanca. A partir de los 50, los dientes han absorbido una diversidad de manchas persistentes que se vuelven más difíciles de quitar.

Genética: cada persona nace con un tono de esmalte particular, más claro o más oscuro. Otras tienen un esmalte más opaco o más traslúcido. Las personas con esmaltes más opacos y gruesos tienen una ligera ventaja sobre las demás: sus dientes parecen más claros y brillantes y responden mejor al blanqueamiento. Los dientes más delgados y más transpa-

rentes - más notable en los dientes frontales - tienen menos cantidad del pigmento necesario para el blanqueamiento.

Bebidas y alimentos: el consumo habitual de café, cola, vino tinto, té, zanahorias, naranjas y otras bebidas y alimentos de color intenso, pueden ir manchando los dientes con el paso de los años. Más aún: los alimentos ácidos como las frutas cítricas y el vinagre pueden erosionar el esmalte. Como resultado, éste se torna más transparente y deja ver la dentina amarillenta que queda debajo.

El hábito de fumar o mascar tabaco: la nicotina va depositando residuos de color café que se van adhiriendo a la estructura del diente y causan una mancha intrínseca.

Químicos y medicamentos: el consumo de antibióticos como la tetraciclina y la doxiciclina mientras se forman los dientes (antes de los 8 años de edad), puede producir manchas grisáceas o de color café, difíciles de quitar. Los enjuagues bucales que contienen clorexidina, los antihistamínicos como el Benadryl, los medicamentos anti-psicóticos y para la hipertensión también pueden decolorar los dientes.

Rechinar de dientes: el bruxismo, por lo general

asociado al estrés, añade más cuarteaduras al esmalte y causa que los bordes cortantes se oscurezcan.

Malos hábitos de higiene dental: el no cepillado frecuentemente los dientes o el hacerlo mal, si no se elimina la placa dental, también puede causar la decoloración de los dientes.

Exceso de flúor: ya sea por el medio ambiente, a través del agua del grifo o la llave, o el uso excesivo de enjuagues, pastas dentales y suplementos de fluoruro.

Materiales dentales: algunos tipos de amalgamas, especialmente las que contienen sulfuro de plata, pueden darle una sombra grisácea al esmalte.

Tratamientos: la radiación y la quimioterapia para el cuello y la cabeza también pueden causar decoloración de los dientes.

Trauma: los daños causados por caídas o impactos pueden interrumpir la formación del esmalte en los niños pequeños cuyos dientes estén en formación. Los traumas también pueden ocasionar decoloraciones y manchas en los adultos.

¿Cómo se evitan las manchas en los dientes?

Hay diferentes maneras y la más sencilla es hacer ajustes y cambios en el estilo de vida.

El más urgente es dejar de fumar.

También puedes reducir o eliminar el café, el té y las bebidas con cola.

Mejora tu higiene bucal, cepillando y usando a diario el hilo o la seda dental.

Visita al dentista para una limpieza cada seis meses.

Evita alimentos que puedan mancharte los dientes.

Usa una pasta dental blanqueadora.

No uses los dientes para abrir o partir objetos. Usa la herramienta adecuada, nunca la dentadura, ya que puede quebrarse.

Si no te gusta el color que han ido tomando los dientes y quieres blanquear tu sonrisa, hay varios tratamientos disponibles para hacerlo. En esta columna encuentras algunos de ellos: tanto de venta libre, como los que utiliza tu dentista. Como siempre, si tienes dudas o si utilizas alguno de ellos y te causa alguna molestia o no te funciona, lo mejor es consultar a tu odontólogo (dentista). Y, desde luego siempre vale la pena que empieces a reducir los factores que puedan manchar tus dientes para que puedas mostrarlos con confianza siempre que sonrías.

Dr. Marcos Berry
Cirujía de Obesidad
Manga gástrica
Bypass gástrico
Balón gástrico
Cirugía para Diabetes
www.marcosberry.com
Av. Estadio 1978 2do piso, Megadent
Teléfono: (562) 2561783

Camila Arriagada Palma
Nutricionista
A PARTIR DEL 30 DE JUNIO
NUEVA DIRECCIÓN NUTRASALUD
Juan Antonio Rios SUR 551
www.nutricionentretenida.cl
NUTRASALUD
Consultas: 94943746 / 051 2 663125

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

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS
EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO
BALMACEDA 1015 OF. 314 FONO: 51-2224117
EDIFICIO FLEMING 91006792
ps.edgardquevedo@gmail.com 76919674

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

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

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

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

Medicina China
Nadia Albarrán Meixner
Médico Acupunturista
LUMBAGO, DEPRESION, INSOMNIO, TINITUS, ANSIEDAD, COLON IRRITABLE, ASMA, ARTRITIS, FIBROMALGIA, CEFALEA, PARALISIS, NEURALGIA, LESIONES DEPORTIVAS, TRASTORNOS MENSTRUALES Y DE FERTILIDAD FEMENINA Y MASCULINA, ETC.
50% DE DESCUENTO A TERCERA EDAD.
contacto@qimedicinachina.cl Ramon Ángel Jara 730, La Serena
+56 9 74989665
www.qimedicinachina.cl

Por: UCN

Amamantar y trabajar, una necesaria conciliación

“Amantar y trabajar: ¡Logremos que sea posible!” Ese fue el lema elegido este año por la Alianza Mundial Pro Lactancia (WABA por sus siglas en inglés) para celebrar la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se desarrolló entre el 1 y el 7 de este mes.

El desafío apela a los diversos profesionales de la salud, entre ellos a los nutricionistas, y así lo entienden las profesionales de la Universidad Católica del Norte, que en los próximos días realizarán una jornada de socialización del tema, abierta a todo público.

“Es de vital importancia amamantar a los bebés, porque la leche materna de cada madre proporciona la energía y nutrientes que su hijo necesita. Además, promueve el desarrollo sensorial y cognitivo, es inocua y contiene anticuerpos que lo protegen de enfermedades”, destaca la nutricionista Claudia Bugueño, académica de la Facultad de Medicina de la UCN. La lactancia, agrega, también contribuye al bienestar materno, “ayuda a las mujeres a recuperar más rápidamente su peso, ayuda a espaciar los embarazos, disminuye el riesgo de cáncer ovárico y mamario, y



Claudia-Bugueño, nutricionista-UCN

no olvidemos que es gratuita”, recuerda.

La profesional, quien además es Magister en Nutrición y Alimentos, precisa que, para una adecuada práctica de lactancia, se sugiere iniciarla durante la primera hora de vida, proporcionando al lactante únicamente leche materna, sin otros alimentos o bebidas, ni siquiera agua, ya que no debemos olvidar que la leche

contiene agua”, subraya. Es importante, continúa, darle el pecho “a demanda”, es decir cada vez que el bebé lo pida, ya sea de día o de noche. Mientras más succione el niño, más leche se producirá, “es recomendable terminar con un pecho antes de iniciar con el otro”.

Para saber que el bebé está mamando bien, Claudia Bugueño sugiere “escuchar un sonido al tragar y observar en el cuello cómo deglute. Además, mojará al menos 6 pañales con orina al día, tendrá deposiciones amarillas y fluidas, y aumentará de peso adecuadamente”.

¿Cómo conciliar adecuadamente esta práctica con las exigencias laborales de la madre?

La académica está consciente de este dilema y plantea que en nuestro país, como en muchos otros, existe una marcada tendencia a reemplazar la leche materna por fórmulas lácteas. “El abandono de la práctica de amamantar se relaciona con las dificultades que tiene la madre para continuar la práctica de alimentar a su hijo al pecho, especialmente cuando se reincorpora al trabajo fuera del hogar”. Ello, dice, “provocado por la falta de tiempo e instalaciones adecuadas para dar el

➔ “El abandono de la práctica de amamantar se relaciona con las dificultades que tiene la madre para continuar la práctica de alimentar a su hijo al pecho, especialmente cuando se reincorpora al trabajo fuera del hogar”.

pecho o extraerse y recoger la leche. Además, la madre que se reintegra al trabajo tiene otras preocupaciones que provocan ansiedad, como por ejemplo quién cuidara a su hijo, qué ocurre si se enferma, si se afectará la relación madre-hijo, todo lo cual genera una reducción en la producción de leche”.

Tips para conciliar trabajo y amamantamiento.

Para conciliar trabajo y amamantamiento, subraya Claudia Bugueño, “es importante que

los empleadores comprendan las ventajas al fomentarla, ya que tendrán madres con niños sanos, con mejor concentración y menos preocupación, reduciendo el ausentismo y rotación de personal”.

Para esto, indica, se requiere que implementen un lugar seguro, limpio y privado que permita extraerse la leche y poder conservarla, es decir una “sala de lactancia”. También, “que puedan adaptar las condiciones de trabajo a través de horarios flexibles para amamantar o extraerse la leche, teniendo guarderías cercanas o en el lugar de trabajo, y transporte para que las madres puedan estar con sus bebés”.

Una nutricionista y académica de la UCN recomienda por último la necesidad de prepararse al menos un mes antes a la reincorporación al trabajo, “para evitar la ansiedad materna y familiarizarse con la técnica de extracción y conservación de la leche materna, y así mantener una adecuada producción de leche”.

Universidad Católica del Norte
Departamento de Comunicaciones,
Extensión y Admisión

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

LOS VALLES Centro Médico y Odontológico

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral
Huanhualí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 051- 2529852

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

DENTHUS

CELEBRAMOS 10 AÑOS!

Una linda sonrisa te cambia la vida

Av. Estadio 1648, La Serena | (051 2) 219307 - 220457

www.denthus.cl

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

“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

Dr. Rigoberto Altamar
Cirujía Plástica y Reconstructiva

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

TECNICAS CERTIFICADAS
Cirugía plástica formación internacional
Cosecha células madre autólogas
Implante de células madre
Fat Transfer asistida células madre

GLOBALSTEM CELLSGROUP Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

La Serena · Santiago · Concepción EN LA SERENA AGENDE SU HORA HOY

Av. El Santo, 1506 - Deltas Mall Plaza La Serena
Info@stemcellsgroup.cl | +56 9 6844 3976

051 252 9312

CONVIVENCIA ESCOLAR

Sexualidad, afectividad y género, un enfoque resignificativo y familiar en los colegios.



Por: Pilar Baeza Carvajal

Hablar de sexualidad, es un tema que incomoda como sociedad, somos un país castigado de libertades de manera punitiva, todo debe estar bajo una norma legal y moral.

Frente a este tema la educación no ha estado indiferente, sin ir más lejos, hace algunos años se ha estado implementando en los establecimientos de nuestro país el programa de Sexualidad, Afectividad y género, tomando como ejes de prevención, estos puntos: Deserción escolar, embarazo adolescente, niños y niñas sexualmente activos a temprana

➔ ¿Cómo sería nuestra sociedad si en los colegios se enseñara lo que en nuestra cultura originaria se conversaba? En relación, al programa que presenta el ministerio de educación, la palabra no es prevenir, es más bien -resignificar - .

na edad. Lo cual, siendo un espejo de la realidad que estamos viviendo con los jóvenes, el gobierno se ha preocupado de crear leyes que protejan a las madres adolescentes, manteniendo sus derechos y facilitando que los niños y niñas puedan continuar con su escolaridad.

En el libro -Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer- Autora Christiane Northrup, cita: "Imagínate que el primer día de tu primera menstruación tu madre te hubiera regalado un ramo de flores, te hubiera llevado a comer fuera y después las dos hubierais ido a la joyería, donde os esperaba tu padre, te hubieran hecho agujeros

en las orejas y él te hubiera regalado tu primer par de pendientes, y luego hubieras ido con algunas de tus amigas y también con amigas de tu madre a pintarte por primera vez los labios; y después, por primera vez, hubieras asistido a la asamblea de las Mujeres a aprender la sabiduría femenina. ¡Qué diferente habría sido tu vida! JUDITH DUERK, Circle of Stones.

¿Cómo sería nuestra sociedad si en los colegios se enseñara lo que en nuestra cultura originaria se conversaba? En relación, al programa que presenta el ministerio de educación, la palabra no es prevenir, más bien es -resignificar-. Darle

un nuevo significado, yendo más atrás del embarazo adolescente, enfocándonos en el momento en que las niñas tienen su primera menstruación. Sí, cada uno de nosotros miráramos nuestra vida, nos daríamos cuenta que nuestros recuerdos son experiencias, momentos que han sido importantes y nos han marcado para bien o para mal. Entonces ¿Por qué no celebrar por medio de una ceremonia, esta instancia en la vida de las niñas haciendo participe a los niños, padres, madres y/o tutores? Daría como resultado un nuevo enfoque desde el autocuidado del cuerpo físico, emocional y psíquico de cada participante. Los niños y niñas comprenderían la sabiduría del ciclo menstrual y sus dones, podrían ver su cuerpo de manera más respetable; al incorporar a la familia a este proceso de celebración, se mejorarían las relaciones



Tu primera luna – Documental de iniciación a la Menarquia

interpersonales, podríamos sanar la relación padre, madre hijo e hija y el clima dentro de las aulas sería más favorable porque incorporarían este nuevo aprendizaje originario de nuestras raíces.

Dato curioso: Para designar a la Menstruación en Mapudungún (lengua Mapuche), la palabra es: Küyentún. De acuerdo al antropólogo Ziley Mora, este vocablo Literalmente quiere decir: "Acción de la Luna", "Proceso Cíclico y Persistente (tún) de la Luna (Küyen). La ancestral tradición mapuche, así como muchas otras tradiciones de los pueblos originarios, vieron en el Ciclo de la Luna y el Ciclo Menstrual

Femenino una íntima y misteriosa conexión, al punto de designarlas con el mismo vocablo. Hoy en día muchas mujeres han retomado dicha ancestral conexión, traspasando el legado patriarcal de vocablos alusivos a un periodo de malestar como "estar enferma" o "indispuesta" para referirse a su menstruación y resignificarlo como lo hacían nuestras antepasadas: "Andar con la Luna"

Directora en Círculos Integrativos
Facilitadora de Biodanza –
Acuática. Mediadora Escolar
y familiar (Registrada en la
Superintendencia de Educación)
Profesora de Educación
General Básica.
Circulosintegrativos@gmail.com

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

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

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

ODONTOLOGÍA

-Dr. Pablo Lazcano
Odontología Estética Restauradora

-Dra. Marcela Rojas
Odontopediatría
Atención con Anestesia General

-Dr. Rodrigo Klenner
Ortodoncia

-Dra. Angeles Valdivia
Periodoncia

-Dra. Carolina Neira
Endodoncia

-Dra. Camila Barriga
Odontología Integral

-Dr. Darwin Perez
Odontología Integral

• ATENCION NIÑOS TODAS LAS EDADES, PACIENTES ESPECIALES

• ATENCION CON OXIDO NITROSO Y ANESTESIA GENERAL

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

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
 - Depigmentantes 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
info@stemcellsgroup.cl 051 - 2529312 / 09- 68443978

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

Trabajadores saludables para una adecuada calidad de vida en el trabajo



Por: Enrique Encina

La promoción de hábitos saludables de vida en el trabajo, permite mejorar la calidad de vida, así mismo el mejorar la salud física y mental de los trabajadores de las diversas empresas brindando de esta forma las posibilidades de contar con una mejor calidad de vida laboral.

Dentro de las acciones que pudiera implementar una empresa para mejorar la calidad de vida de sus trabajadores, sin duda la preocupación por el cuidado

¿Cómo sería nuestra sociedad si en los colegios se enseñara lo que en nuestra cultura originaria se conversaba? En relación, al programa que presenta el ministerio de educación, la palabra no es prevenir, es más bien -resignificar-.

de la salud física y mental de estos cobra una gran importancia ya que beneficia directamente al recurso humano permitiéndole además de aumentar su nivel de energía, distraerse y recrearse en tiempos dispuestos para ello, muchas veces mantenerse en un peso adecuado e incorporar estilos de vida que favorecerán su vida personal, familiar y laboral.

¿Cómo podemos brindar una mejor calidad de vida en el trabajo?

- Fomentando hábitos saludables de vida principalmente en los horarios de

tiempo libre del trabajador, de manera de optimizar dichos espacios en beneficio de las personas y al mismo tiempo no entorpecer los procesos de producción de las empresas.

- Ofreciendo de manera profesional las alternativas que favorezcan aspectos de la salud física y mental de los trabajadores, abordando estos temas de forma interdisciplinaria.

- Fomentando actividades físicas, deportivas y de recreación que en lo posible no sean de contacto físico, evitando de esta manera posibles lesiones laborales.

- Interviniendo las jornadas laborales con sesiones de Gimnasia de Pausa, las que permiten recuperar el bienestar de los trabajadores en lapsos cortos de tiempo.

Para que las empresas cuenten con "Trabajadores Saludables", se hace necesario que el recurso humano de dichas empresas tenga las posibilidades de destinar espacios de su tiempo libre para la realización de actividades de mejoramiento de la Calidad de Vida, independientemente de los resultados físicos que ésta pueda experimentar, toda vez que se hace necesario que se entienda que un trabajador saludable es una persona que vivencia sensaciones de bienestar físico, emocional, mental de manera integral.

¿Cómo podemos saber si



estamos haciendo algo por nuestra calidad de vida en el trabajo?

- El indicador para saber si hacemos algo por nuestra calidad de vida en el trabajo, tiene directa relación con el tiempo que hayamos invertido en la participación en las diversas actividades que la fomenten.

- Independientemente del tiempo que una persona utilice para realizar alguna actividad que promueva su salud física y mental, durante ese momento, dicho tiempo ha ido en directo beneficio de su mejor Calidad de Vida.

Con lo anterior, podemos deducir que el mejorar la calidad de vida laboral permite contar con trabajadores saludables y si somos trabajadores saludables es gracias a las posibilidades de mejorar nuestra calidad de vida en el trabajo.

"Recreación, Deporte y Actividad Física como medio de Mejoramiento de la Calidad de Vida de los trabajadores de la Minería".
Fonos: 051-2488907 / 09-2999212; / www.recreamin.com / e-mail: eencina@recreamin.com

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

Bypass gástrico
Manga Gástrica
Plicatura Gástrica
Cirugía de la Diabetes

Estadía gratis en Santiago

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

Fonos: 96221086 42790558

Dra. Jimena Zarama
Estética & Age Management

MIESPACIO CLINICO
medicina regeneración tisular

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

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

Centro Asociado de:
GLOBALSTEM CELLSGROUP
REGENERSTEM 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**

Centro Médico Mar de Piel
Salud y Belleza en mar de piel

Dra. Mónica Ariño Mojica

Nuevo Procedimiento en Mar de Piel:

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

Lifting Redensificante con Hilos Tensores
Generadores de Colágeno.

Realice su Consulta de Evaluación en Promoción 2x1.

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

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

Curso Masaje Reductivo P.E.F.E

Sabado 25 de Julio - ¡Solo 6 cupos!

Dirigido a profesionales de la estética y personas interesadas.
Incluye apuntes y diploma de participación
Valor \$75.000
mayor informacion a contacto@cliniestetica.cl

Franklin Delano Roosevelt #884, La Serena. Fono:051-2-549246.
contacto@cliniestetica.cl - www.cliniestetica.cl.

CLÍNICA DENTAL
AV Alberto Ventura
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREIR

22 14 017

Red compra transbank Huanhuall # 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 2 224897-098185237 / LA SERENA

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

AS CLINICA DENTAL
FRENILLOS ESTÉTICOS IMPLANTES
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono: (51) 527889
+56 9 57313802
www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com

Por: Centro Láser

Glaucoma ... un enemigo silencioso

Es la segunda causa de ceguera irreversible en Chile, pero si se detecta precozmente y se trata adecuadamente, el riesgo de daño disminuye o desaparece.

¿Qué es el Glaucoma? Es una enfermedad degenerativa que gradualmente va reduciendo la visión periférica y a través del tiempo puede llegar a ceguera irreversible. Afecta el Nervio Óptico, el cual encargado de transmitir la información desde el ojo hasta el cerebro. ¿Por qué se produce? El daño se produce cuando falla el sistema de drenaje de un líquido que se produce dentro del ojo, causando un aumento de la presión intraocular que mata las fibras del nervio óptico. ¿Quiénes la padecen? La su-



Evolucion del daño del campo visual por glaucoma sin tratamiento

fren especialmente las personas mayores de 40 años, (si bien puede también aparecer

en edades tempranas), en diabéticos, hipertensos, usuarios de corticoides y/o que tienen

antecedentes familiares de esta enfermedad. Se estima que en nuestro país afecta

al 2 % de la población, sin embargo, menos de la mitad de los pacientes saben que son portadores de la enfermedad. Pero pese a su prevalencia y trascendencia no está entre las enfermedades GES (AUGE). ¿Que síntomas produce? Es asintomática en etapas iniciales, pero a medida que avanza se va reduciendo el campo visual desde la periferia hacia el centro. ¿Cómo pesquisarlo y prevenir el daño? Una detección temprana y controles oftalmológicos periódicos son fundamentales, de ahí la necesidad de educar y crear conciencia en la población. Un tratamiento oportuno y bien llevado asegura no tener pérdida de la visión. El diagnóstico y seguimiento a través de los años se basa en exámenes con equipos de alta tecnología que permiten la medición de Presión Intraocular, del

Campo Visual, del Grosor Corneal y del Nervio Óptico. ¿Cómo se trata? Por ser una enfermedad crónica, su tratamiento es por el resto de la vida. El médico oftalmólogo indica el tratamiento en base a colirios de los cuales existe una gran gama y excepcionalmente algunos casos requieren cirugía.

TECNOMEDIC cuenta con la más moderna tecnología además del personal capacitado y en perfeccionamiento continuo en el manejo de equipos tales como Tomógrafo de Coherencia Óptica, Campímetro Computarizado y de Goldmann, Paquímetro Corneal y Tonómetro Aplánatico.

TECNOMEDIC: AVENIDA EL SANTO 1475, FONQ(51)2563020-(51)2563921

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

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

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

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

Abraham Lincoln #1627 esquina California

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
DR. MARLENE IDE CASANUEVA

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

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

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

Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco

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

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

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

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

Dr. Alberto Balut Kong

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 Venta de Bonos Electrónicos
LA SERENA 051-2490644

FONASA / ISAPRES / PARTICULARES /CONVENIOS

Odontología Avanzada Sonríe

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

Servicios:

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

ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR

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

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

www.odontologiaavanzadasonrie.cl
odavanzadas@gmail.com

CENTROLASER
OFTALMOLOGIA
CIRUGIA DERMATOFACIAL

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

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA