

# VS

Vida Salud

DOMINGO 18 DE OCTUBRE DE 2015

PREVENCIÓN:

Alimentarse bien es hoy una responsabilidad social

P.04



elDía

➔ Son humanos y, al igual que sus pacientes, expuestos a cambios en sus pensamientos, adversidades vitales, altibajos emocionales y sentimientos contrapuestos. Raimon Gaja, director del Instituto Superior de Estudios Psicológicos, explica como se cuidan los profesionales de la psicología.

Cuando está con el ánimo bajo o atraviesa un momento difícil, una psicóloga o un psicólogo se mentaliza o motiva de la misma manera que cualquier otra persona, "aunque su ventaja radica en que conoce diferentes estrategias y puede autoaplicárselas, si así lo desea.



„Mein Werk ist rein um  
Es geht um mich selbst  
Es ist der Versuch eines

Por: María Jesus Ribas  
Efe

Los psicólogos son especialistas en el comportamiento humano y utilizan diferentes metodologías de trabajo para ayudar a aumentar o mejorar nuestro bienestar emocional.

Pero ¿cómo cuidan de sí mismos estos profesionales que nos ayudan a sanar y equilibrar nuestros pensamientos, emociones y conductas?, o ¿de qué manera aplican en su propia vida diaria las técnicas que utilizan en sus terapias?

“Un psicólogo es una persona y, como tal, no está exenta de padecer cualquier problema que pueda tener el ser humano”, explica a Efe, Raimon Gaja Jaumeandreu, fundador y director general del Instituto Superior de Estudios Psicológicos, ISEP, (<http://www.isep.es>), que ha formado a miles de profesionales y tratado a decenas de miles de pacientes en sus clínicas.

Gaja, especialista en psicología clínica y terapia de conducta es autor de 14 libros de divulgación psicológica y docente con más de 4.000 horas de terapia, además de haber intervenido como profesor invitado en universidades de Europa y Estados Unidos.

También es uno mejores

## ¿Pero quién cuida al psicólogo?

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

BALMACEDA 1015 OF. 314  
EDIFICIO FLEMING  
ps.edgardquevedo@gmail.com

FONO: 51-2224117  
91006792  
76919674

“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 MENSTRUALES Y DE FERTILIDAD FEMENINA Y MASCULINA, ETC.

**50% DE DESCUENTO A TERCERA EDAD.**

contacto@qimedicinachina.cl    Ramón Ángel Jara 730, La Serena  
+56 9 74989665

www.qimedicinachina.cl

conocedores, no solo de la psique humana, sino también de esta profesión, ya que la ejerce y la enseña, en los cursos de formación y másters.

Para Gaja, los profesionales de la salud juegan con ventaja, porque conocen métodos y técnicas terapéuticas, así como mecanismos de prevención, pero “al igual que no todos los médicos, por más buenos que sean, siguen una dieta equilibrada o realizan hábitos de vida saludables, no todos los psicólogos utilizan en su vida personal sus conocimientos en beneficio de su propia salud mental”.

“La utilización de la terapia psicológica depende de cada persona y ser psicólogo no conlleva una utilización terapéutica correcta en su vida privada. Hay médicos que fuman, pero ¿algún médico ha aconsejado a alguien que fume?”, reflexiona.

Según Gaja, cuando está con el ánimo bajo o atraviesa un momento difícil, una psicóloga o un psicólogo se mentaliza o motiva de la misma manera que cualquier otra persona, “aunque su ventaja radica en que conoce diferentes estrategias y puede autoaplicárselas, si así lo desea”, indica.

Aunque “por desgracia, también hay casos de psicólogos



Según Raimon Gaja, “no existe una herramienta para desintoxicarse de la carga psicoemocional que recibimos de los pacientes; simplemente aprendemos a ver cada caso desde cierta distancia”.

que se no acaban bien”, señala el director del ISEP.

#### “PODEMOS CONVERTIRNOS EN AUTOPACIENTES”

“Todos los psicólogos hemos tenido pacientes con bajo nivel de motivación o con depresión y les hemos dado soluciones o herramientas para recuperarse, si tenemos soluciones para nuestros pacientes, también las tenemos para nosotros. Podemos ser nuestros autopacientes”, añade.

“Por suerte tenemos recursos que no todo el mundo posee; aprovecharlos depende únicamente de nosotros mismos”, señala.

Raimon Gaja pone un ejemplo para explicar esta situación: “hay jóvenes que, por su situación familiar, tienen la vida más fácil que otros (buenas escuelas, estancias en el extranjero para aprender idiomas, etc.), pero no todos los saben aprovechar!”.

“Todo depende del ‘uso’ que uno da a los recursos que están a su alcance. Tener una

buena biblioteca en casa no garantiza que nuestros hijos sean grandes lectores, pero vivir en una casa sin libros hace más difícil que los niños se aficionen a la lectura!”, indica el experto.

Consultado sobre cómo se ‘desintoxica’ un psicólogo de la carga psicoemocional que recibe de sus pacientes para que no afecte su propia vida personal, el experto señala: “al inicio de su vida profesional muchos psicólogos empatizan tanto con sus pacientes que acaban sufriendo por

ellos pero, si eso sucede, con el tiempo se van inmunizando y aprenden a diferenciar ‘lo tuyo de lo mío’”.

“Es imposible vivir muchos años rodeado de problemas y asumirlos como propios. No existe una herramienta para desintoxicarse, simplemente aprendemos a verlo todo a cierta distancia. Además, desde cierto alejamiento se puede ayudar más y mejor”, señala.

“La experiencia nos lleva a ver cada caso desde cierta distancia, sean más o menos duros. Y esto no quiere decir que seamos distantes, ¡de ninguna manera!”, enfatiza Gaja.

Según el director de ISEP, un psicólogo dispone de los mismos indicadores de su propio equilibrio mental que los que tiene y utiliza con sus pacientes y “conoce sintomatologías, pruebas psicométricas y otras herramientas y métodos que, muy probablemente, usa en su trabajo diario”.

#### VENTAJAS DE CONOCER LA MENTE HUMANA.

“Pero puede no usarlas: para muchos es difícil reconocer que tienen un problema y necesitan ayuda, sean o no profesionales de la psicología”, remata.

“Afortunadamente, aunque un especialista pueda negar que le pasa algo, tiene la ventaja de poder utilizar sus conocimientos para saber qué le está ocurriendo, algo que cualquier otra persona no posee y, entonces, debe elegir si buscar ayuda profesional o sobrellevarlo”, de acuerdo a Gaja.

“Un odontólogo sabe si debe

acudir a algún compañero por un tema de caries o de endodoncia, por ejemplo”, señala.

“Los trastornos que pueden afectar a un psicólogo, derivados de su labor profesional y de los cuales tiene que protegerse, son los mismos que afectan a cualquier profesional: estrés, si el despacho no va bien; síndrome de ‘burn’out’ si trabaja mucho y se ‘quema’ o su trabajo no le motiva; ansiedad, si tiene problemas personales..., entre otros”, según Gaja.

“¡Ahora bien, un profesional de la salud mental debe o debería tener un alto nivel de autoconocimiento y por tanto saber mantenerse en equilibrio emocional!”, enfatiza.

“Pero no existen garantías en temas de salud. La terapéutica aplicada a una persona puede ir bien, pero la misma puede no funcionar a otra. No hay, en el caso de problemas emocionales, recetas generales para todo el mundo. Cada persona es única e irreplicable, cada una tiene sus necesidades personales y expectativas. Debido a esto cada paciente —y por lo tanto cada psicólogo— necesita su ‘traje a medida’ en cuanto a herramientas, técnicas o recursos, para mantenerse psicológicamente equilibrado”, concluye Gaja.

Como norma general, apunta que, cómo cualquier profesional que requiera estar atento e implicado en su trabajo, el buen psicólogo debe descansar las horas adecuadas, estar satisfecho con la vida que lleva, llevar una vida ordenada y tener un equilibrio emocional.

**Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral**

**"50% descuento en rehabilitación con implantes"**

**Promoción de Implantes a \$399.000\***

Sólo 10 cupos. Implante de titanio y corona Metal Porcelana

**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

\*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

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)

Dra. Astrid Sánchez

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

Cirugía Bariátrica y Metabólica

Cirujano Bariátrico: **Dr. Ramón Díaz**

Médico Nutriólogo: **Dra. Ana Ledesma**

Psicólogo: **Francisco Pérez**

Centro Médico San Bartolomé  
Raúl Bitrán 1541, La Serena.

☎ 051- 2480115

Nutricionistas: **Claudia Muñoz, Macarena Opazo, Karla Olivares**

Kinesióloga: **Melissa Abdala**

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: María Hortencia Alarcón A nutricionista y académica UCN

# Alimentarse bien es hoy una responsabilidad social



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia de obesidad, diabetes, dislipidemias, hipertensión arterial, infartos, problemas del corazón y algunos tipos de cáncer, entre otras enfermedades, están en aumento.

Estas enfermedades, asegura María Hortencia Alarcón Araneda, nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte (UCN), "están fuertemente relacionadas con los alimentos que usted decide consumir, ya que es sabido que hoy en día escogemos aquellos "alimentos" que presentan una gran carga de grasa de mala calidad, productos azucarados, y con un alto contenido de sodio y/o sal". Esta errada elección al momento de comer, agrega, determina gran parte de los

graves problemas de salud mencionados, que, advierte, no solo afectan a los adultos sino también a los niños.

En el caso de los menores, los daños empiezan de forma más precoz, de manera que estas enfermedades y sus secuelas hacen su aparición a más temprana edad, "¡evitando en ellos la posibilidad de llegar a ser adultos productivos y con una mejor calidad de vida!", lamenta

la docente.

Sin embargo, aclara, "alimentarse es una necesidad básica, requisito para la supervivencia y bienestar del ser humano, vital para mantenernos sanos y con calidad de vida".

En este proceso entran en juego los cinco sentidos: vemos los alimentos, cómo se presentan; sentimos el olor, el tacto y gusto que estimulan nuestra aceptación o rechazo;

y el oído, que está influido por la publicidad. "Además, no todos comemos lo mismo ni cocinamos de la misma manera", comenta María Hortencia Alarcón, aludiendo a que comer también es un acto social y cultural que diferencia a unos pueblos de otros.

"Usted selecciona los alimentos, ya sean naturales o elaborados, que va a preparar y consumir. Por lo tanto usted

decide qué alimentos llevará a su casa, luego a su mesa y finalmente a consumirlos para nutrir a su cuerpo y lograr tener salud", precisa.

Al respecto, destaca un estudio de la OMS, que alerta sobre la obesidad como un problema de salud mundial en aumento en muchos países, en sintonía con el crecimiento del suministro de energía alimentaria. En el 65% de los países estudiados, el crecimiento en calorías disponibles va de la mano del aumento del peso corporal. ¿La razón? "Un exceso de oferta de "alimentos" con altas calorías y altamente procesados, los que son muy apetecibles, relativamente baratos y muy publicitados, lo que hace que sea muy sencillo su excesivo consumo", subraya.

Este estudio, señala la docente de la UCN, es muy importante, "porque nos proporciona más pruebas para justificar que los gobiernos implementen políticas que permitan suministrar comida más sana a su población y, a su vez, reducir la obesidad, y sus enfermedades asociadas". Para lograrlo, continúa, se debe trabajar con varios sectores para guiar el sistema

**Una errada elección al momento de comer determina graves problemas de salud en adultos y niños.**

alimentario, incluyendo la agricultura, la producción de alimentos, las industrias de distribución y minoristas, la salud, la asistencia social y la educación, entre otras.

En esta misma línea, la OMS recomienda una decisión firme y urgente en torno a una combinación de políticas, que restrinjan la comercialización de alimentos no sanos, promuevan una información nutricional clara en los alimentos, y apoyen estrategias en los precios de los alimentos sanos y una mejora de la calidad nutricional de los mismos en las escuelas y lugares de trabajo. "Hoy, el futuro de una sociedad con calidad de vida está en cada uno de nosotros. Usted, ¿en que ayudará?", concluye María Hortencia Alarcón Araneda, nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte (UCN).

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

mariaameliahermosilla@gmail.com

9-2169643

**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.

Botox  
Acido Hialurónico  
Plasma Rico en Plaquetas  
Hilos Mágicos PDO  
Dermo Roller  
Peeling  
Levantamiento de Glúteos

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

**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

**MIESPACIO CLINICO** | **ROGENSTEM** | **CELLSTEM**

**PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE**  
CONSULTA PERMANENTE EN LA SERENA

Estados Unidos - Australia - Mexico - España - China - Filipinas - Argentina - Reino Unido  
Costa Rica - Republica Dominicana - Colombia - Ecuador - Peru

- **Medicina Regenerativa (Células Madres)**
  - Rejuvenecimiento Facial y Sistémico,
  - Artritis, Artrosis, Heridas y Ulceras.
  - Dolor espalda, hombro, rodillas, articulaciones
  - Diabetes, Neuropatías, Epoc, Daño Cardíaco
  - Lupus, Psoriasis, Alopecia
- **Cirugía Plástica y Reconstructiva**
  - Lipoescultura 3D, con Transferencia de Grasa
  - Implante Mamario, Abdominoplastia, Lifting
  - Ginecomastia, Párpados
- **Medicina Estética**
  - Rejuvenecimiento Facial
  - Plasma Rico en Plaquetas, High Pure PRP
  - Botox (Allergan), Mesolifting, Rellenos
  - Acidos Hialurónicos - Varices - Rosacea
  - Despigmentantes Faciales - Peeling.
- **Corporales**
  - Pre y Post Operatorios - Masajes
  - Anticelulíticos - Reductivos (Aparatología)
  - Depilación IPL

La Serena - Santiago - Concepción  
Av. El Santo 1506 - Frente a Clínica Elqui  
Info@stemcellsgroup.cl 051 - 2529312 / 09- 68443978

**CLÍNICA DENTAL**

**AV Alberto Ventura**  
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

**VUELVE A SONREIR**

22 14 017

Red compra | transbank | Huanhuallí # 495 • La Serena

**Dr. Marcos Berry**  
Cirugía de Obesidad

**Manga gástrica**  
**Bypass gástrico**  
**Balón gástrico**  
**Cirugía para Diabetes**

**www.marcosberry.com**

Av. Estadio 1978 2do piso, Megadent  
Teléfono: (562) 2561783

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

**¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!**

THOMAS JEFFERSON 1550  
(Huanhuallí / Larrain Alcalde)  
FONO : (051) 2524385  
www.ortodnciamoderna.cl

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estética  
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

# ¿Te están haciendo daño los cosméticos?

Por: Dra Alisa

Como todos queremos lucir bien y conservar una apariencia juvenil, la industria cosmética sigue sacando al mercado productos para mejorar y embellecer cada parte de nuestro cuerpo. Hay productos para cada necesidad, cada gusto y presupuesto. Pero todos incluyen en su composición una lista de ingredientes (generalmente larga), desde comunes hasta de nombres largos y rarísimos que solamente les resultan conocidos a los ingenieros químicos.

Ya no son solamente las mujeres las que los usan, los hombres se han sumado a la lista de consumidores de productos de belleza. Con el incremento en el uso de los cosméticos, también aumenta el número de reacciones no deseadas provocadas por los químicos incluidos en la formulación de estos productos. Entre los que se recomienda evitar se encuentran el formaldehído y la queratina, presentes en los productos para alisar el cabello; la hidroquinona, que se usa bajo supervisión médica para resolver problemas con la coloración de la piel; los ftalatos que a veces se encuentran en algunos productos como los champú y los jabones; y los parabenos, presentes en algunos desodorantes y antiperspirantes.

Debido al riesgo de desarrollar estas reacciones, han

Si el delineador hace que te lloren los ojos, si la base que te aplicas para el rostro te provoca espinillas y la tintura (el colorante) que usas para cambiar el color de tu cabello te causa dificultad para respirar, todo podría ser parte de lo mismo: una reacción a los componentes químicos de los productos que estas utilizando. ¿Tienes alguna otra alternativa?



surgido nuevas opciones, y en los últimos años han aumentado en el mercado los cosméticos y los productos de higiene personal que se conocen como ecológicos y/o naturales que no contienen componentes tóxicos.

Y tú, ¿qué tipo de productos estás utilizando? ¿Alguna vez has tenido alguna reacción que no esperabas, que en lugar de embellecerte ha empeorado tu aspecto y hasta tu salud?

Si te ha pasado o quieres estar prevenido(a), hay varias cosas que puedes hacer. Una de ellas es corroborar

**No compartas tus cosméticos con nadie más, ni tampoco los cepillos del cabello o de las cejas.**

que el producto incluya la etiqueta de Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos (INCI, en sus siglas en inglés), según la cual los fabricantes están obliga-

dos a describir en detalle el nombre de los componentes que usan para elaborarlos. De esta forma te aseguras de que estás eligiendo algo de buena calidad, antes de seleccionar qué comprar.

Otra opción es buscar una alternativa más natural. Por ejemplo, para evitar usar productos con queratina para alisar el cabello, que pueden provocar reacciones en la piel y asma, puedes hacerte un planchado natural con calor. Esta opción ofrece un resultado menos duradero y tendrás que re-

petirlo más a menudo, pero es más saludable.

Otro peligro que también se asocia con los productos que se usan para el cabello tiene que ver con los colorantes (los tintes). Algunos estudios sugieren que el uso continuo de tintes de color oscuro puede aumentar el riesgo de desarrollar leucemia o linfoma, especialmente entre las mujeres, pero otros estudios los desmienten. Tampoco se ha encontrado evidencia definitiva de que los tintes se relacionen con el cáncer de mama. Ante la duda, una opción más segura es utilizar productos a base de tinturas vegetales. Su efecto puede durar menos y no ser tan intenso como con los otros, pero evitas riesgos innecesarios.

Las camas solares, por otro lado, representan un peligro para la salud de tu piel ya que emiten los mismos rayos dañinos que el sol y por eso aumentan las posibilidades de que desarrolles cáncer de la piel. Como alternativa puedes utilizar algunas cremas de auto bronceado que hacen que tu piel adquiera color sin exponerte al sol. Y cuando te asolees o estés al aire libre, recuerda que debes aplicarte un protector solar, aunque estés usando algún producto de auto bronceado, ya que estos no te protegen de los rayos UV.

Además de revisar las etiquetas antes de comprar los cosméticos, hay otras medidas que puedes tomar para evitar que los productos que usas a

diario te hagan daño:

Revisa de tanto en tanto la fecha de vencimiento de los productos que tienes en el tocador. Descártalos si no están vigentes. En general, los tiempos de duración son: para polvos y sombras de los ojos, dos años; para lápices labiales, un año, y para rimel, tres o cuatro meses.

1 No uses rimel que se haya secado. No trates de suavizarlo con agua o saliva. Como está en contacto directo con los ojos, puedes provocar una infección.

2 Guarda los cosméticos en un lugar fresco para evitar que el calor cause cambios químicos en la fórmula. Por ese motivo, no debes dejar la bolsa con cosméticos en el auto.

3 Usa cada producto para su función específica (usa el lápiz labial en los labios, no en los ojos para evitar la contaminación por bacterias).

4 Evita delineadores que contengan kohly que pueden incluir niveles peligrosos de plomo.

5 No compartas tus cosméticos con nadie más, ni tampoco los cepillos del cabello o de las cejas.

Mientras revisas si tienes algún producto para desechar, recuerda todas estas recomendaciones que te ayudarán a elegir mejor la próxima vez que vayas en busca del cosmético o el tratamiento de belleza ideal para ti. Recuerda que la base de la belleza es la salud. ¡Cuidala bien!

**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  
AGENDE SU HORA HOY

Av. El Santo 1506 - Delfos Mall Plaza La Serena  
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

Centro Integral  
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

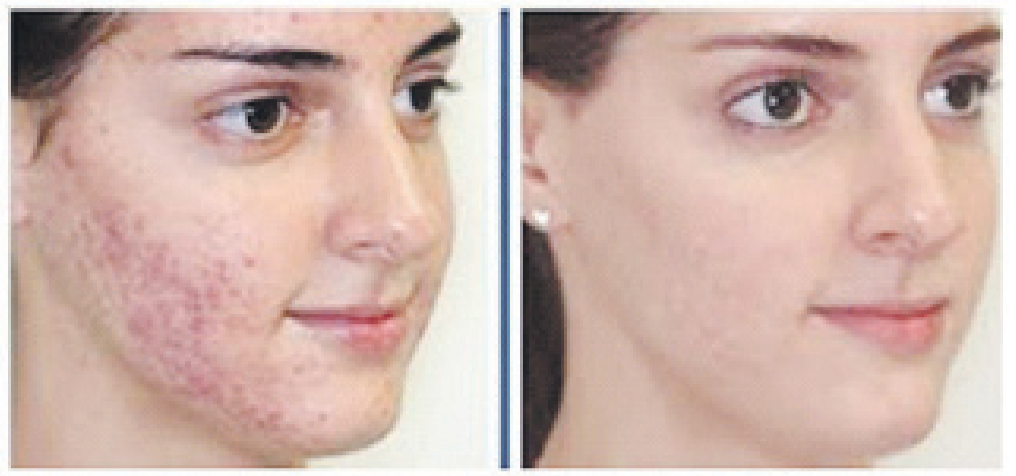
**CLINICA DENTAL COQUIMBO**

**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



Por: CentroLaser

## Cicatrices hipertroficas y queloides se pueden tratar con Laser

Entre otras aplicaciones, el laser se utiliza como un sistema avanzado, rápido, no invasivo y muy efectivo en el tratamiento de cicatrices gruesas y deformantes. El laser remueve la superficie alterada y devuelve la textura de la piel mediante el estímulo de la producción de colágeno desde la profundidad de la piel creando microtúneles. Útil para el manejo de cicatrices post quirúrgicas y secundarias a heridas, mordeduras, quemaduras acné o varicela. El procedimiento se realiza a

El día del tratamiento se recomienda acudir sin maquillaje y llegar una hora antes para la aplicación de la anestesia tópica. Llevar ropa cómoda si el tratamiento es en el cuerpo.

menudo bajo anestesia tópica, con cremas muy bien toleradas. Dependiendo del tipo de lesión y de la evaluación previa del médico, generalmente el paciente requiere de 2 a 4 sesiones

con intervalo de 1 mes. Los resultados son visibles desde el inicio del tratamiento.

El día del tratamiento se recomienda acudir sin maquillaje y llegar una hora antes para la aplicación de la

anestesia tópica. Llevar ropa cómoda si el tratamiento es en el cuerpo. Es normal que presente un leve ardor o inflamación posterior al tratamiento con descamación los siguientes días, lo cual puede generar aislamiento social pero ningún tipo de limitación física.

No hay una sola técnica o equipo laser para eliminar las cicatrices. Por lo mismo no se puede hablar del más efectivo porque para cada caso se elige cual es el más

indicado. Por ejemplo, para tratar el color rojo o café de algunas cicatrices es más efectivo utilizar la luz pulsada BBL; pero para corregir la textura de la cicatriz, es decir para homogenizar el área donde se presenta el hundimiento o el relieve de la piel, es más efectivo usar el láser fraccionado (microtúneles) que produce la estimulación de colágeno. El laser se puede complementar con la aplicación de inyecciones que ayudan

a disminuir el grosor de la cicatriz y acelerar la producción de colágeno.

El sol influye en la pigmentación de las cicatrices, por eso no es recomendable que no se exponga el área afectada por lo menos durante un mes, y en el futuro siempre aplicar protector solar.

**CENTRO LASER**  
Cirugía Dermatofacial  
HUANHUALI 735  
51 222 3962

**50% DESCUENTO** MIESPACIO CLINICO medicina regeneración tisular

Reductivos - anticelulíticos - post operatorios  
¡ Se acerca el verano y clínica MIESPACIO te quiere regalinear en todos los tratamientos corporales solicita evaluación GRATIS !

La Serena - Santiago - Concepción

Av. El santo 1506 - detrás de Mall Plaza La Serena  
info@almecellgroup.cl // +56 9 6844 3978 051 - 252 9312

**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**

**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 MIESPACIO CLINICO  
TEL: 051-2529312 CEL +569 68443978



Por: Pilar Baeza Carvajal

El 23 de Julio del 2012, fue la fecha en que participé por primera vez en un círculo de mujeres. Recuerdo muy bien ese día, hubo tiempo de conversar, reflexionar, reír, llorar, danzar y compartir la ofrenda de alimento que cada una llevaba. Todo era nuevo, los rostros, el aroma a hierbas medicinales que depositaban en una vasija de greda para sahumar a las integrantes antes de comenzar el círculo, la forma en que estábamos sentadas, ninguna más adelante ni más atrás de la otra - por primera vez experimenté la igualdad - al centro había un altar con los cuatro elementos (Tierra, Fuego, Aire y Agua) representados con distintos objetos y todas unidas, respetando el tiempo de escuchar y hablar.

La sensación que se alojó en mí, fue de haber vivido algo que sabía que nunca lo había vivido, pero que mi alma sentía tan familiar. Desde entonces que comencé a in-

vestigiar su origen y la verdad es que los círculos de mujeres han existido desde el inicio y con el pasar de los tiempos se ha ido olvidando. Sin embargo, algunas mujeres hemos tomado la misión de recordarlo y pasar el conocimiento. Esa sensación tan familiar luego de esta experiencia, se debe a lo que Rupert Sheldrake le llama: Resonancia Mórfica.

Las mentes de todos los individuos de una especie - incluido el hombre - se encuentran unidas y formando parte de un mismo campo mental planetario. Ese campo mental - al que denominó morfogenético - afecta a las mentes de los individuos y las mentes de estos también afectarían al campo. "Cada especie animal, vegetal o mineral posee una memoria colectiva a la que contribuyen todos los miembros de la especie y a la cual conforman", afirma Sheldrake. De este modo si un individuo de una especie animal aprende una nueva habilidad, les será más fácil aprenderla a todos los individuos de dicha especie, porque la habilidad "resuena" en cada uno, sin importar la distancia a la que se encuentre. Y cuantos más individuos la aprendan, tanto más fácil y rápido les resultará al resto. Por lo tanto cuanto mayor sea el número de círculos, más fácil será que nuevos círculos naz-

TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

## Círculos de Mujeres, sanando nuestro linaje femenino



can: así es como funcionan los campos morfogenéticos. Cada círculo es una regeneración de la forma arquetípica; está inspirado y sustentado por todos los círculos de mujeres que han existido, y él, a su vez, hace una aportación al campo de energía arquetípica que facilitará el camino al círculo siguiente. Los campos morfogenéticos y los arquetipos se

comportan como si hubieran conocido una existencia previa e invisible fuera del espacio y del tiempo, resultan instantáneamente accesibles cuando nos alineamos con esa forma, y encuentran expresión en nuestros pensamientos, sentimientos, sueños y acciones. El círculo, y especialmente un círculo sagrado, es mucho más que la experiencia de esta generación.

Con todo lo anterior, cabe recalcar que cada Círculo de Mujeres es distinto, podríamos decir que cada uno tiene un alma. Hay algunos que mantienen un tiempo corto de duración a diferencia de otros, sus actividades durante los encuentros son tan variados como las mismas mujeres que asisten. Sin dejar afuera a los círculos de hombres de los cuales

hablaré en otra oportunidad. Finalmente comparto el nacimiento de dos nuevos círculos en Coquimbo y Los Vilos. En nuestra Ciudad porteña podemos encontrar más de un lugar en donde se comparten estos encuentros femeninos, ya que en Los Vilos, es la primera vez que se ha gestado dando la oportunidad de que esta sanación pueda llegar a todas las mujeres. Y en donde podremos reunirnos para sanar, conversar, reír, danzar, llorar y expresar nuestras emociones dentro de la contención de la manada. Cada una queda cordialmente invitada a estos encuentros femeninos, para mayor información puedes llamar a mi contacto y en Los Vilos a: casabarco.losvilos@gmail.com. Te esperamos.

Directora y facilitadora en  
Círculos Integrativos  
Convivencia Escolar y Bienestar.  
Gestora y Facilitadora de Diosas  
en Círculos  
Fono: +56 975200430 (Wsp)  
Circulosintegrativos@gmail.com

**Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA**  
Médico Cirujano  
Medicina General y de familia  
Salud Ocupacional

Enfermedades Agudas y Crónicas  
Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial  
Diabetes - Obesidad

Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming  
Fono: (051) 2224117 - La Serena  
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

**Cirugía Plástica Dr. Diego Polanco**  
MÉDICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE  
Sociedad Chilena de Cirugía Plástica, Sociedad Chilena de Cirujanos,  
Sociedad Chilena de Quemaduras, Acreditado por CONACEM

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

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

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

**Dr. Alberto Balut Kong**  
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  
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