



“Autismo: del código de barras a una condición evolutiva diversa”

5



Salud

EL DÍA DOMINGO 21 DE FEBRERO DE 2016



Ese ronquido no es normal... puede ser apnea del sueño

Cuando tu pareja o tu familia te dicen que tus ronquidos no son normales, hazles caso pues pueden tener razón y necesitas ayuda médica.

*** CONTINÚA EN PÁGINA 2

Recetas saludables

Pechuga en Salsa Verde y Arroz con Calabacita

6



Parejas: Principios de atracción

4

El despertar del espíritu de la Diosa Artemisa y la Mujer Cabrona.

Doctora Aliza • 18 febrero, 2016 - Posted in Hombres, Respiración.

Luis y su esposa Janet fueron a verme al consultorio. Se veían agotados, como si no hubieran dormido. Luis me dijo que se sentía cansado todo el tiempo y se dormía en el trabajo, aunque descansara bien de noche. Y Janet decía que ella no podía dormir bien pues los ronquidos de Luis habían empeorado y parecía como si dejara de respirar por unos segundos. "Es apnea del sueño", les dije. ¿A ti te pasa lo mismo? Sigue leyendo para que te enteres qué es y cómo se trata.

Cuando tu pareja o tu familia te dicen que tus ronquidos no son normales, hazles caso pues pueden tener razón y necesitas ayuda médica.

Los ronquidos generalmente se producen cuando el aire que respiras encuentra dificultades para llegar hasta tus pulmones, y produce ruido al tratar de abrirse paso por tu nariz, boca y garganta. A pesar de que los ronquidos pueden ser bastante molestos, el roncar es bastante común y no genera problemas para tu salud... siempre cuando el oxígeno siga entrando permanentemente hasta tus pulmones.

Pero si las dificultades para respirar aumentan y dejas de recibir aire, aunque sea por unos pocos segundos, entonces tienes un problema de salud llamado apnea del sueño (puedes ver nuestro video sobre el tema haciendo clic aquí).



Este nombre quiere decir literalmente "dejar de respirar intermitentemente cuando duermes".

¿Qué causa la apnea del sueño?

Depende del tipo de apnea que tengas. La apnea "obstruccion", la más común (95% de los casos), es causada por una obstrucción en tu garganta, boca o nariz, que



varias veces en una misma noche. La apnea del sueño severa puede provocar el deterioro y muerte de las células y por lo mismo, de algunos órganos vitales. Puede causar presión arterial alta, arritmia cardíaca, infarto (ataque al corazón) y apoplejía (accidente cerebrovascular o ACV). Además, en cualquier momento de la noche puede ser que tu corazón o tus pulmones simplemente se detengan y sufras un paro cardíaco o un paro respiratorio.

¿Cómo puedes saber si tienes apnea del sueño?

Tal vez tú no puedas darte cuenta durante las noches porque evidentemente estás dormido, pero tu pareja o la persona que duerme cerca de ti sí puede notarlo. Ellos notarán que tus ronquidos son cada vez más fuertes y que ya no tienen el mismo ritmo que antes, sino que de vez en cuando te quedas callado por unos segundos y de pronto retomas la respiración con un gran ronquido repentino. Incluso, cuando el problema es aún más grave, tu pareja puede notar que tu cuerpo hace pequeñas contracciones en el área de los pulmones,

impide que el aire pase. En cambio la apnea "central" del sueño, que es más rara, se caracteriza porque los músculos de la respiración no reciben las señales adecuadas del sistema central nervioso que se encuentra en el cerebro, y por eso no actúan para que respire.

En cualquiera de los dos casos tu cuerpo deja de respirar por pequeños intervalos de 10 ó 20 segundos (algunas veces más) que se repiten varias veces en la noche, hasta 20 ó 30 veces por hora.

Y las consecuencias pueden llegar a ser muy graves. Si cada episodio sin respirar baja inmediatamente el nivel de oxígeno en tu sangre, imagínate lo que puede pasar en tu cuerpo cuando esos episodios se repiten

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

Bella Serena
Ata salud en un único espacio

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"

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

DR. JORGE RAMIREZ GOVEA

Dieta Proteínada

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



problemas en las vías respiratorias. O también puedes identificar que algo no está bien cuando te sientes cada día más cansado, como le sucedió a Luis.

Dos razones explican tu cansancio. Por un lado, cuando no entra suficiente oxígeno a tu cuerpo, es como si no le entrara vida, pues el oxígeno es almacenado por las células para generar energía para el cuerpo. Y por otro lado, cuando dejas de respirar, tu cerebro se da cuenta y envía una señal de emergencia al cuerpo para que busque aire. Cada vez que esto sucede, que puede ser 30 veces por hora, tu cuerpo te saca de la profundidad de tu sueño para que puedas reaccionar. ¿Quién puede descansar así?

A largo plazo ese cansancio también puede tener implicaciones bastante graves. Por ejemplo, si estás cada vez más somnoliento durante el día, puede llegar un momento en el que te duermas conduciendo y tengas un accidente de tránsito. O puedes dormirte en el trabajo y tener un accidente laboral, especialmente peligroso cuando trabajas con maquinarias pesadas o filosas, o cuando trabajas en alturas.

Si sospechas que puedes tener apnea del sueño, es importante que consultes con tu médico de inmediato para que te realicen los exámenes necesarios y si se establece el diagnóstico, que se inicie el tratamiento lo antes posible.

No esperes, ¡puede cambiar tu vida!

como si estuviera intentando respirar pero no puede.

Pero sí hay una manera de darte cuenta por ti mismo. Comienza por identificar si cumples con alguno de los siguientes factores de riesgo: eres un hombre mayor, estás en sobrepeso, tienes hipertensión (presión arterial alta), tu cuello es muy achó, fumas o tienes

SALUD

La presión arterial sube en los adolescentes

Por: **Doctora Aliza • 16 febrero, 2016**

Posted in Corazón, Niños y Adolescentes

Sufrir de presión arterial alta parecería algo que afecta sólo a las personas mayores. Pero hoy en día, los adolescentes pueden sufrir de presión alta debido a distintos factores como el consumo de alcohol y la obesidad. Aquí te hablo sobre cómo el estilo de vida de los jóvenes les está afectando su salud cardiovascular.

Para entrar en materia, recuerda que la presión arterial se refiere a la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cada vez que el corazón bombea sangre hacia ellas. En ese momento, cuando el corazón late, la presión de la sangre bombeada se llama presión sistólica. En cambio, cuando el corazón está en reposo entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye y a esto se le conoce como presión diastólica. Te cuento esto para que entiendas que cuando se hace la lectura de la presión arterial, se tienen en cuenta estos dos valores y se escriben uno seguido del otro. Así:

120/80 o menos indica presión arterial normal

140/90 o más indica presión arterial alta o hipertensión

Cuando el número más elevado se encuentra entre

120 y 139 y el más bajo entre 80 y 89, se denomina prehipertensión.

Cualquiera pensaría que la hipertensión es un asunto que afecta a las personas mayores o a quienes padecen de ciertas condiciones como la diabetes. Te apuesto a que no creerías que a los 17 años se puede tener presión arterial alta, pero tristemente hoy en día es bastante común, en especial entre las chicas que toman anticonceptivos orales, los chicos que toman alcohol, los que tienen una dieta alta en sodio y aquellos pasados de peso, sin importar su sexo.

Así lo demuestra un estudio realizado en Australia que analizó a 1,248 jóvenes de 17 años y la relación entre varios comportamientos relacionados con la salud y la presión arterial. Como promedio, la presión sistólica de los chicos era más alta que la de las chicas, y ellos también tenían un índice de masa corporal (IMC) más alto y una cintura más ancha. En general, el 8% de los adolescentes analizados era prehipertensos y el 7.8% hipertensos.

El estudio también encontró que las chicas adolescentes que se cuidan con anticonceptivos orales tienen una presión arterial de 3.27/1.74 más alta que aquellas que no los usan. Esto coincide con



los resultados de estudios similares hechos en mujeres adultas.

En cuanto a los chicos adolescentes, aquellos que consumen alcohol y además tenían un IMC alto y un alto contenido de sodio y potasio en la orina tuvieron una presión sistólica de 5.7 mm Hg más alta que los que no tomaban alcohol.

Este estudio enciende las alarmas en cuanto al estilo de vida de los adolescentes y su salud cardiovascular. Lo mejor que se puede hacer para evitar que la salud del corazón de los jóvenes se complique es hacer ajustes en ciertos comportamientos: es importante llevar una dieta baja en sodio, hacer ejercicio, no abusar de las bebidas al-

cohólicas y en el caso de las chicas, explorar otras opciones de anticonceptivos que no sean hormonales.

Recuerda que la hipertensión o la presión arterial alta por lo general no da síntomas, pero puede causar problemas de salud graves como insuficiencia cardíaca, infarto (ataque al corazón), insuficiencia renal y derrame cerebral (accidente cerebrovascular o ACV). Los hábitos saludables son la clave para tener un corazón sano. Así que una recomendación para los jóvenes adolescentes: empiecen a cambiar esos hábitos perjudiciales ahora para poder tener una vida sana en la adultez.

Si tienes alguna duda en tu caso particular debes consultarla con tu médico.

ORTODONCIA MODERNA
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

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

Ortodoncia Tradicional
Ortodoncia Estética
Ortodoncia Lingual

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

Dr. Franco Barberis Castex

- Psiquiatra de Niños y Adolescentes.
- Magister en Neuropsicología Infantil.
- Psiquiatra Intervencionista en Estimulación Cerebral No Invasiva (tDCS): Autismo, Depresión, Ansiedad, Adicciones, TDAH.

Av. Gabriela Mistral #2248. San Joaquín. La Serena.
Fijo 56-51-2494528 - Celulares: 56-9-90991646 / 56-9-98865438
Masvida - Cruz Blanca - Colmena - Fonasa - Particulares.
www.psiquiatria.com/psiquiatria/infantojuvenil
E-mail: dr.psq.francobarberis@gmail.com

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

Principios de atracción para mantener una relación de pareja saludable, desde un punto de vista Masculino y Femenino.

➔ El despertar del espíritu de la Diosa Artemisa y la Mujer Cabrona.

Por: Pilar Baeza Carvajal
www.circulosintegrativos.cl

Antes de profundizar en quién es Artemisa o una mujer cabrona, debemos comprender lo que es un arquetipo.

Distintos autores han estudiado a fondo el comportamiento de la psique del ser humano, sin embargo en este documento mencionaremos quienes han profundizado en el inconsciente. Carl Gustav Jung, Psiquiatra Suizo ha dejado un legado importantísimo a muchas personas que en la actualidad, su trabajo consiste en analizar arquetipos como: Oráculos y Arcanos.

El comportamiento de las personas, si lo comparamos con los animales, suele ser muy similar puesto que ambos tienden a repetir patrones, las abejas danzan para enseñar el mapa en donde se encuentra el polen, las aves viajan en bandadas en forma triangular para dirigir su trayectoria y los seres humanos asimilamos patrones de conductas colectivas primitivas para desenvolvemos en la sociedad, a esto C. Jung le llamó -Arquetipos-. Lo que refleja en sí "la naturaleza del alma.

La Mujer Artemisa, proviene de la Diosa Griega la cual representa a un arquetipo independiente y confiada en sí misma. Artemisa es la Diosa de la caza y de la Luna. Tiene que ver con la capacidad física, con la libertad y el discernimiento, pues vivía en la naturaleza silvestre y en el bosque. Su espíritu era virgen, lo que significa que es una mujer con el deseo de permanecer siempre fiel a su propia naturaleza. De la misma forma lo expresa en su

1. Cualquier cosa que tengas que perseguir en la vida va a huir	11. Él debe sentir que quieres estar con él, no que necesitas estar con él.
2. Una mujer será apreciada como alguien que ofrece un desafío mental, en la medida que un hombre no sienta que tiene el control total sobre ella.	12. Si un hombre tiene que esperar para acostarse con una mujer, no sólo la verá más hermosa, también tendrá tiempo de apreciar quién es ella.
3. La actitud sobre ti misma es la que un hombre va a adoptar.	13. El sexo y la chispa no son lo mismo.
4. Actúa como un premio y él creará que lo eres.	14. Un hombre siente de manera intuitiva si la sexualidad sale de la seguridad o de una necesidad.
5. La variable más grande entre una cabrona y una mujer que es demasiado buena es el Miedo. La cabrona le demuestra que no le da miedo estar sin él.	15. Cada vez que una mujer compite con otra se rebaja.
6. Si tiene que escoger entre su dignidad o tener una relación, la cabrona dará prioridad a su dignidad.	16. Cuando una mujer actúa como si fuera capaz de resolver todo, se queda atrapada haciendo todo.
7. Un hombre sabe cuál mujer va ceder a sus deseos de último minuto.	17. La mayoría de las mujeres están hambrientas por recibir de un hombre algo que necesitan darse a sí mismas.
8. Tener términos y condiciones indica que tienes opciones.	18. Un pequeño distanciamiento combinado con un aspecto de autocontrol lo pondrá nervioso, pues pensará que puede estarte perdiendo.
9. Si lo asfixias, él va a ponerse a la defensiva y va a buscar una ruta de escape para proteger su dignidad.	19. La capacidad de decidir cómo quieres vivir, y la capacidad de escoger cómo quieres que te traten son las dos cosas que te darán más poder que cualquier objeto material.
10. Más que nada, él se está fijando en si serás demasiado dependiente emocionalmente.	20. La cualidad más atractiva de todas es la DIGNIDAD.

libro la autora Sherry Argov "Por qué los hombres aman a las cabronas". Este libro causó una dicotomía en

nuestra sociedad chilena, ya que el vocablo "cabrona" es para nosotros una mujer egoísta, malvada y con



malas intenciones. Sin embargo, la autora lo alude a una personalidad con cualidades similares a la Diosa Artemisa.

La Cabrona, es una mujer que habla con sus acciones, no está obsesionada con complacer a un hombre, o a alguien más que a sí misma, no se acompleja por la opinión de otro, ya sea un hombre o cualquier otra persona en su vida. Ella no intenta vivir bajo los estándares de nadie más, sólo bajo los suyos. Dentro de la relación de pareja, una cabrona nunca siente que la hayan conquistado por completo y lo siguen intentando. Algunos hombres los intentan toda su vida.

Cuando un hombre está con una mujer dispuesta a ceder en todo, es casi como si lo invitara a maltratarla. En el momento en que la mujer tiene las ideas claras, por lo general el hombre queda mucho más intrigado con respecto a ella. Él pensará en ella constantemente, nunca tendrá suficiente de ella y, en cierto momento, decidirá que no puede vivir sin ella.

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 51235 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

CENTROLASER

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 Nutricionistas: Claudia Muñoz,
Dr. Alvaro Bustos Macarena Opazo, Karla Olivares
Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma Kinesióloga: Melissa Abdala
Dra. Francisca Rosso Psicólogo: Francisco Perez

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

N&S Centro Dental La Serena

✓ ORTODONCIA MODERNA Y ESTÉTICA
✓ URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.
✓ ESTÉTICA DENTAL
✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
✓ ORTODONCIA
✓ PERIODONCIA
✓ ODONTOPEDIATRIA
✓ CIRUGIA BUCAL
✓ RADIOLOGIA DENTAL
✓ ENDODONCIA

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

“Autismo: del código de barras a una condición evolutiva diversa”

Por: **Marcela Villegas Otárola**

Educadora de Diferencial Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y Doctora en Psicología del Aprendizaje y de la Educación



Este 18 de febrero se conmemoró el Día Internacional del Síndrome de Asperger, declarado en el año 2006 en memoria del nacimiento de Hans Asperger, psiquiatra austríaco que definió la condición en octubre de 1943 en un artículo denominado “Psicopatía Autística en la Infancia”, aún cuando no fue hasta 1981 cuando Lorna Wing accede al referido trabajo y acuña el término “Síndrome de Asperger”. En el año 1994 esta entidad clínica fue incorporada por primera vez al “Manual Estadístico de Diagnóstico de Trastornos Mentales” (DSM-IV), incluyéndola dentro de los Trastornos Generalizados del Desarrollo, junto al Trastorno Autista; es decir, cincuenta años después de que Asperger publicara por primera vez acerca de la condición.

Desde 1981 que ha existido el debate de cuán lejos y cuán cerca está el Síndrome de Asperger del Trastorno Autista, si acaso es o no es una entidad diferente del Autismo y sobre cuáles serían los elementos que los diferencian y cuáles los que los alejan. En el año 2014 esta discusión se incrementó al incluir ambas categorías diagnósticas dentro de un mismo continuo por sobre ambos conceptos, el Trastorno del Espectro del Autismo (TEA), que fuera acuñado ya en 1979 por Lorna Wing en base a tres criterios fundamentales: Trastorno de reciprocidad social, trastorno de comunicación verbal y no verbal y ausencia de capacidad simbólica y conducta imaginativa; a los que posteriormente añadió, los patrones repetitivos de actividad e intereses. De este modo, el concepto de TEA es utilizado para concretar una concepción multidimensional de un “continuo” (no una categoría), en el que se ven alterados cualitativamente un conjunto de capacidades, con diversa afectación de estos elementos claves.

La expresión de este continuo ha generado un fuerte debate

respecto de si es conveniente utilizar el concepto “TEA” para referirse a condiciones y funcionamientos tan diversos y si este continuo tendría o no alguna utilidad respecto de los procesos de diagnóstico, evaluación e intervención; este antiguo debate y la necesidad de diferenciar entre las diferentes manifestaciones y dificultades ha generado por mucho tiempo la utilización de diversas “etiquetas diferenciadoras” que más que clarificar la situación han venido a complejizarla aun más, sobre todo para las familias que recién reciben el diagnóstico sobre la condición de uno de sus hijos/as. Lamentablemente estas “etiquetas” aumentan la confusión y provocan una velada segregación entre las personas que presentan una condición dentro del Espectro del Autismo, entre ellas podemos recordar las referencias a un Autismo de Alto Funcionamiento (que nos lleva a pensar que existe un Autismo de bajo funcionamiento o algo por el estilo), Autismo Leve, Autismo Severo, Disfasia Mixta, Trastornos Pragmáticos del Lenguaje, entre otras, lo cual ha sido fomentado, además, por el uso de “test certificados” que arrojan “puntuajes” incomprensibles que parecieran reflejar el funcionamiento de una persona, los que además resultan ser absolutamente inaccesibles a nivel económico para la realidad de nuestro país. Este mal uso de las categorías diagnósticas ha llevado a generar expectativas y respuestas de intervención centradas mayormente en la etiqueta que en las necesidades, olvidando que las clasificaciones de los manuales y famosos test no son más que una referencia descriptora general y que en ningún caso representan la identidad de una persona, ni menos sus requerimientos de apoyo.

En lo sustancial no podemos olvidar que tras todas estas etiquetas hay una persona con una condición evolutiva diversa, que es

la manifestación de una restricción biológica cuya fuente es un desarrollo diferente del sistema nervioso central. Si hablamos de una condición evolutiva, entonces nos parece lógico que debemos centrarnos en la evolución y no en la anomalía, en los hitos del desarrollo y no en la patología; en las necesidades de apoyo individual que contribuyen a acercar a la persona a ese nivel de evolución que le permita sentirse en armonía consigo mismo y con su entorno, en plenitud y en bienestar. Desde esta perspectiva hemos de centrarnos en los apoyos y la fuente que los provee y no en la etiqueta, el test o la “técnica certificada” que intenta mitigar o erradicar una condición compleja pero evolutivamente legítima.

Cuando nos centramos en la evolución y en las necesidades individuales de la persona los apoyos se naturalizan y la fuente de los mismos se ubica en su contexto vital natural (familia y comunidad) y la “clasificación” y la técnica pasa a ser sólo un medio cuya utilidad no es la satisfacción del experto sino la promoción de la calidad de vida de la persona a quien intencionalmente queremos y debemos apoyar, en un contexto de buen trato, de respeto, de confianza, satisfacción y seguridad.

Cuando nos centramos en el desarrollo entendemos que la diversidad es parte de la naturaleza humana y como tal, debe ser comprendida desde lo que sabemos de nuestro ser biológico, cognitivo y social y no únicamente desde lo que sabemos de una u otra nomenclatura y técnica en particular, por muy atractiva, sofisticada y certificada que esta nos parezca.

Costará movilizar creencias, el lenguaje cambiará con facilidad en la medida en que los “expertos” nos llamen a generarlo y “certificarlo”, sin embargo, cambiar creencias y por cierto actitudes es el gran desafío.

En eso andamos por estos días, tratando de organizar una filosofía y una práctica efectivamente inclusiva, en la cual no existen las etiquetas más que para asegurar por parte del estado los apoyos - ni de manera explícita ni velada, sólo evolución y promoción del desarrollo a partir de experiencias vitales naturales, satisfactorias y significativas. Sean todos bienvenidos y bienvenidas a transitar con nosotros por este camino.

Ley de Autismo Chile ahora!

Nunca + solos!

“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

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 **MIESPACIO CLINICO**
REGENESTEM Chile 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 & ESTÉTICA
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.

PAATOLOGIA CRONICA
Diabetes, Neuropatías, Pie diabético, EPOC, Daño cardiaco
Daño Hepático, Daño Pancreático, Difusión Erectil.

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

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA

www.miespacioclinico-cl-webnode.cl
whatsapp +56 968442878
contacto@miespacioclinico.cl

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

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

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

“50% descuento en rehabilitación con implantes”

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

RECETAS SALUDABLES

Pechuga en Salsa Verde y Arroz con Calabacita

El carotenoide y sus efectos en la piel

Por: **Doctora Aliza**

Posted in Dieta y Nutrición,
Medicina Natural, Mujeres.

Este delicioso platillo mexicano tiene ácido fólico que es importante para las mujeres embarazadas y que ayuda al correcto funcionamiento del cerebro. Lo puedes preparar una noche antes y guardarlo en un tupper. Busca que el recipiente tenga divisiones para que no se mezclen los sabores del pollo y del arroz. Es saludable para los diabéticos y para el corazón y ayuda a mantener un peso saludable. ¡Disfrútalo!

Tiempo de preparación: 30 minutos

Dificultad: Baja

Ingredientes (para 1 porción):
- 90 gr (3.25 oz) de pechuga de pollo
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 chile serrano
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tomates verdes
- ¼ de taza de arroz
- 1 calabacita
- ¼ taza de agua o caldo de pollo desgrasado
- cilantro para adornar

Preparación:

- Corta rebanadas delgadas de la calabacita verde.
- Agrega aceite a una olla y sofríe 1 ajo y ¼ de la cebolla finamente picados.
- Agrega el arroz y sofríelo ligeramente.
- Añade ½ taza de agua, la calabacita y un poco de sal. Deja hervir, tapa la olla y baja el fuego. Deja cocinar a fuego bajo por 20 minutos.
- Pasado ese tiempo destapa la olla y mueve con cuidado

el arroz con la ayuda de un tenedor.

- Calienta el ¼ de cebolla restante, el ajo, el chile y los tomates verdes.

- Coloca la verdura asada en la licuadora y ¼ taza de agua o caldo de pollo desgrasado. Licúa hasta obtener una salsa.

- Añade un poco de aceite vegetal a un sartén y cocina la pechuga de pollo, vierte la salsa verde encima y cocina por alrededor de 5 minutos.

- Sirve la pechuga de pollo junto con el arroz.

- Adorna con el cilantro

Rinde: 1 porción

Por porción: 311 calorías; 12.8 g grasas; 76.5 mg colesterol; 17.9 g carbohidratos; 0.0 g azúcares; 29.4 g proteína; 0.2 g fibra

Fuente de la Receta: Pechuga en Salsa Verde y Arroz con Calabacita en Kiwilimon



Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

Láser Medika

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

Fonasa, isapres y particular.

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 Removable
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

Taller de Terapia Floral Flores del Desierto
Esencias en alta concentración preparadas mediante el método del cristal (sin cortar la flor)

Aprenda:
- El uso de las esencias para el equilibrio mental-emocional
- La técnica de evaluación Bio-Energética de diagnóstico

Incluye Set de Flores del Desierto de 20 esencias y manual

Sábado 12 de Marzo 2016, de 9:00 a 18:00 hrs
contacto@terapiasdeluz.cl +56 950132262

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

Dra. Astrid Sánchez

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

Ortodoncia
Odontología general
Urgencias dentales
Endodoncia
Prótesis fija y removable
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.laboratoriocanovas.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