

# Vida & Salud

Si desea publicar en esta edición comuníquese con su ejecutiva comercial:

**Paola Márquez V.**

Teléfono: 51-2200420  
Celular: +569 92271967  
E-mail: pmarquez@eldia.la

## POR: CENTRO OFTALMOLÓGICO LÁSER (CEOLA)

Atención de primer nivel, a cargo de profesionales con vasta experiencia y en cómodas instalaciones, es lo que ofrece Centro Oftalmológico Láser (CEOLA), red que recientemente inauguró su centro médico en La Serena, ubicado en el centro comercial Paseo Balmaceda.

En sus 26 años de trayectoria, Centro Oftalmológico Láser ha realizado más de 150.000 cirugías exitosas en adultos, en una amplia variedad de patologías oftalmológicas que comprometen la calidad de vida, la visión y el bienestar de los pacientes.

Entre estas, encontramos cataratas, desprendimiento de retina, pterigion, glaucoma, miopía, hipermetropía, y astigmatismo, astigmatismo y miopía, además de enfermedades muy comunes en nuestra región de Coquimbo, tales como el pterigion, generado por la constante exposición al sol.

La Red Oftalmológica Láser está presente en las ciudades de Antofagasta, La Serena, Viña del Mar, Santiago, Hospital El Pino, Rancagua, Concepción, Los Ángeles, Temuco y Valdivia.

## TRATAMIENTOS Y SERVICIOS

CEOLA ofrece servicios a todos los oftalmólogos que requieran derivar a sus pacientes y realizar sus cirugías en sus pabellones. Una vez efectuada la atención en consulta particular, el especialista deriva al paciente al Centro Oftalmológico Láser, reserva un día, hora y pabellón para la cirugía.

Todas las cirugías son ambulatorias, procedimientos que se realizan en un pabellón de cirugía mayor ambulatoria y dos de cirugía menor. Además, CEOLA cuenta con tres salas de pre y post operatorios.

Entre las cirugías más demandadas en CEOLA, se encuentran las cataratas, patología más frecuente en la población de la tercera edad, así como el pterigion y cirugías Lasik (100% láser), que permiten al paciente dejar la dependencia del uso de anteojos. Sin embargo, la gama de tratamientos es más amplia y es así como en el Centro se pueden realizar incluso trasplantes de córnea.

## INSTALACIONES DE PRIMER NIVEL

Para realizar estos tratamientos y brindar atención de calidad, Centro Oftalmológico Láser ofrece a los especialistas todo el instrumental, medicamentos, el equipo humano para atender

## CENTRO OFTALMOLÓGICO LÁSER (CEOLA)



# Llega a La Serena el principal centro oftalmológico privado del país

La red de clínicas oftalmológicas más grande de Chile, Centro Oftalmológico Láser (CEOLA) llega a la región de Coquimbo, avalada por 26 años de historia y calidad y más de 150.000 cirugías exitosas.

pacientes en preoperatorio, pabellón y postoperatorio, además de equipos y tecnología de primer nivel.

De manera complementaria a las prestaciones oftalmológicas, CEOLA entrega servicios de cirugía plástica oftalmológica, que atiende casos como blefaroplastias y procedimientos dermatológicos.

Respecto de la infraestructura y los equipos, cuenta con siete consultas médicas disponibles para los oftalmólogos que necesiten atender consultas, sala de exámenes y una sala de procedimientos, todas con equipos de primer nivel y no invasivos, como el AngioVue, que permite

la visualización del sistema vascular del ojo en patologías como el glaucoma o en retina.

## UNA HISTORIA QUE AVALA

Centro Oftalmológico Láser (CEOLA) nació en 1993 y fue pionero en traer a Chile el primer equipo de Excimer láser para cirugías oculares. En un inicio, el objetivo del proyecto fue instalar un pabellón y prestar servicios de manera abierta a los oftalmólogos que requerían realizar cirugías.

## INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

CEOLA se ubica en el mall Paseo Balmaceda, sus instalaciones cuentan con conexión directa a los estacionamientos del centro comercial. Es importante mencionar que cada paciente que se realiza una cirugía debe asistir acompañado de un familiar. Atiende de lunes a viernes, entre 08.30 y 18.00 horas.

Para conocer más sobre Centro Oftalmológico Laser (CEOLA) puede ingresar a su sitio web [www.centrooftalmologicolaser.cl](http://www.centrooftalmologicolaser.cl), donde encontrará los datos de contacto y podrá solicitar horas de atención para consultas al 51 2 400640 y conocer detalles sobre las cirugías, exámenes o procedimientos al 51 2 400630. Cuenta con todas las formas de pago disponibles, atiende por FONASA y pronto, con Isapres y convenios corporativos.

**POR: EVELYN RUBIO,  
KINESIÓLOGA INTEGRATIVA**

El cáncer ha aumentado su tasa de prevalencia y es la segunda causa de muerte a nivel nacional y en algunas regiones la primera, superando a las enfermedades circulatorias (MINSAL, 2018)

“Como kinesiólogos siempre hemos enfocamos nuestro tratamiento hacia una mejor calidad de vida de las personas, y como ésta enfermedad compromete en distintos grados a la persona, el tratamiento va desde una línea preventiva, terapéutica a tratamiento paliativo o acompañamiento a su familia”, explica Evelyn Rubio, kinesióloga integrativa y terapeuta, Diplomada en Yoga y kinesiología y en Medicina Vibracional.

### LA PREVENCIÓN EN EL CÁNCER

Pareciera raro mencionar el carácter preventivo de un cáncer, pero la propia OMS (Organización Mundial de la Salud) hace referencia a que un 30% de los cánceres se pueden prevenir con un modo de vida sano.

Junto a ello la prevención es importante debido a que el cáncer no se hereda, sino que existen cierto tipo de genes que predisponen al desarrollo de éste. La prevención y detección temprana son claves debido a que existe una alta probabilidad de curación si se detecta a tiempo y se trata de la manera correcta.

### ASUMIR EL DIAGNÓSTICO

Asumir el diagnóstico de cáncer es una experiencia traumática, tiene la potencia de un tsunami, la persona entra en un estado de shock y se disparan todos sus miedos. Se vive una regresión emocional, la persona sale de su zona de confort, vive emociones intensas y sentimientos dolorosos, que nublan su intelecto y le hacen perder objetividad, no vislumbrando soluciones, explica Evelyn Rubio.

El mismo hecho de decir “tengo cáncer”, genera un impacto biopsicosocial en la persona, las secuelas físicas de la propia enfermedad o de los tratamientos recibidos, son necesarias de restituir a través de

TERAPIA KINÉSICA CONVENCIONAL E INTEGRATIVA EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

# Kinesiología: algo más que el ejercicio terapéutico

Hace algunos años atrás se pensaba que la kinesiología como disciplina de la salud no tenía ninguna relación con el tratamiento del cáncer. Actualmente ha cambiado esa visión, ya que el kinesiólogo es parte del equipo multidisciplinario que brinda apoyo a la rehabilitación del cáncer.



la terapia.

### TRATAMIENTO Y RESTITUCIÓN

Desde la kinesiología se busca restituir la condición física perdida, la restricción de la movilidad por la propia enfermedad o el dolor genera limitación al movimiento y eso repercusiones rápidas que empeoran la condición de la persona y su autonomía.

“Nosotros como kinesiólogos a través del ejercicio terapéutico combinado con técnicas de estiramiento, le enseñamos a la persona a restablecer la movilidad y la fuerza perdida. En la mayoría de los casos la baja de peso evidente, la pérdida de masa muscular combinado a la

vulnerabilidad de su sistema inmune hacen que la persona no tenga ganas de hacer ejercicio, sin embargo el ejercicio terapéutico dosificado y realizado por especialistas permite recuperar su condición cardio respiratoria y física”, detalla Evelyn Rubio.

El tratamiento del cáncer, ya sea la radiación o la cirugía donde se extirpan los ganglios linfáticos, pueden generar alteraciones en el sistema linfático, efecto conocido como linfedema. Afectan con mayor frecuencia, a los brazos y las piernas, aunque también puede afectar vías urinarias, vejiga entre otros.

Desde la kinesiología se hace un manejo con drenaje linfático manual, combinado con ejercicios terapéuticos, presoterapia,

vendaje multicapas, entre otros, para evitar que esta condición se transforme en algo crónico.

### KINESIOLOGÍA INTEGRATIVA

Actualmente, además del manejo convencional del cáncer, se abre una nueva línea de tratamiento, la kinesiología integrativa, disciplina que no sólo aborda el cuerpo físico (energía condensada) sino que abarca a la persona como un ser integral, e incorpora otras herramientas terapéuticas que trabajan con los otros cuerpos energéticos, que si bien no vemos, existen.

Evelyn se dedica a esta área de la kinesiología, donde en las sesiones se incorpora herramientas terapéuticas como la terapia floral, el reiki, la bioenergética, el biomagnetismo, entre otros como elementos ayudantes a la terapia. Se le explica a los pacientes que además de su cuerpo físico hay un cuerpo emocional, sutil o energético que también se enfermó, y que restableciendo ese equilibrio directamente repercutirá en su cuerpo físico.

“Este enfoque integrativo de la enfermedad, la ve como un llamado de alerta a generar un cambio. A veces este tsunami llamado cáncer, es el movimiento necesario para mirar la vida que llevan, el estilo de vida, la nutrición, las relaciones, ya que algo gatilla que esos genes potenciales se activasen y se enfermedad apareciera en la persona. Ya que todos tenemos esas células potenciales a enfermarse de cáncer, ¿Por qué algunas personas enferman y otras no?”, concluye Evelyn Rubio.

**CLÍNICA DENTAL**  
**AV Alberto Ventura**

Universidad de Chile. Especialidad en Implantología Bucomáxilofacial

**IMPLANTE MÁS CORONA \$540.000 PRECIO FINAL**

Red compra transbank

VISITANOS EN: HUANHUALÍ 495, LA SERENA ☎ 51-2214017  
www.avclinicadental.cl

**NUTRICIONISTA**  
**Giannina Pomaroli Rizzoli**

NUTRICIONISTA CLÍNICA  
Mg. Nutrición y alimentos Universidad de Chile - Diplomada Nutrición Clínica Adultos, PUC

Diabetes Mellitus  
Hipertensión Arterial  
Resistencia Insulina  
Enfermedades Hepáticas  
Enfermedades Renales  
Enfermedades Gastrointestinales  
Cancer, entre otras

Consulta incluye:  
Examen Bioimpedanciometría Inbody  
Calorimetría indirecta

**FONASA - PARTICULAR**  
Fono: +56 9 92515533

Horario de atención: Lunes a jueves 8:30-18:30 Hrs. / Viernes 8:30-13:00 Hrs.

**EDIFICIO MÉDICO ALEXANDER FLEMING BALMACEDA 1015, LA SERENA. CONSULTA 207**

**LABORATORIO CLÍNICO**  
**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 2 225236 - Fax 225263.  
DENTIMED Balmaceda 985, Of.208. Fono 2 211496  
www.laboratoriodracanovas.cl

**Domicilios - Urgencias**

POR: CLÍNICA ALEMANA

SE DEBE CONDUCIR DE MANERA RESPONSABLE Y AJUSTADA A LA LEY

# Accidentes asociados al mal uso de los scooter

Los scooter se han vuelto una nueva forma de transporte rápida, sustentable y, según la comuna, gratuita; sin embargo, han incrementado los ingresos de pacientes al Servicio de Urgencia por caídas y choques.

Según la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), el trimestre comprendido entre diciembre de 2018 y enero y febrero de 2019, los accidentes de traslado relacionados a vehículos motorizados de dos ruedas -sean estos mecánicos o eléctricos-, se incrementaron un 27% en comparación al mismo período del año anterior.

Al respecto el doctor Juan José Zamorano, traumatólogo de Clínica Alemana, confirma esta alza de accidentes. Para evitar lesiones y tomar las medidas pertinentes el especialista de la Unidad de Columna respondió las siguientes preguntas:

## ¿Qué lesiones podemos experimentar con el uso incorrecto del scooter eléctrico?

R.- Se pueden experimentar múltiples lesiones traumáticas, relacionadas con las caídas desde el scooter o con el impacto contra un peatón. Las más frecuentes afectan la cabeza/cara y extremidades superiores (manos y muñecas principalmente).

En la mayoría de los casos se trata de lesiones menores, pero se ha recibido pacientes con heridas o fracturas más complejas que han requerido tratamiento quirúrgico. En menor frecuencia hemos observado lesiones en las extremidades inferiores, columna y tórax (costillas).

## ¿Han aumentado las lesiones en manos y muñecas por estos accidentes?

R.- Efectivamente, hemos observado (aún sin registros oficiales) un aumento en la frecuencia de lesiones de manos y muñecas, probablemente en relación al uso de scooters eléctricos y otros medios de transporte.

Golpe en la cabeza, golpes en la muñeca y esguince en pie o mano son algunas de las lesiones asociadas a su uso irresponsable.

## ¿Cuáles son los mejores consejos para generar conciencia en un buen uso del scooter y evitar accidentes?

R.- En primer lugar, siempre usar casco, para disminuir la gravedad de lesiones relacionadas con golpes en la cabeza e idealmente también usar chalecos reflectantes o accesorios para hacerse más visibles al resto de los usuarios de las vías.

Segundo, es muy importante respetar la normativa vigente con respecto los que se consideran dentro de la categoría de "ciclos", por lo que deben circular por las ciclo vías y vías habilitadas para ello y no por la vereda.

Estas nuevas formas de traslado conllevan más responsabilidades ciudadanas, y han generado una serie de polémicas debido a que muchos de los usuarios no respetan la normativa e incluso han protagonizado atropellos a peatones.

"Muchas veces el conductor prefiere circular por la vereda debido a que considera que es más seguro que transitar por la calle. El problema, es que se desplazan a velocidades de 30 km/hora o más, por espacios llenos de peatones y, habitualmente, en superficies irregulares, por lo que no es infrecuente que ocurran accidentes, afectando tanto a conductores de scooters como a peatones", concluye el doctor Zamorano.



ODONTOLOGÍA AVANZADA  
**sonrie**

**ATENCIÓN ESPECIAL AL ADULTO MAYOR**  
Financiamiento directo en tratamientos.

Dentaduras completas en base a 2 implantes.  
Reconstrucción de hueso para implantes.  
Frenillos con controles cada 2 meses.  
**(Para todas las edades)**  
Tratamiento de conductos en 1 sesión  
Extracciones dentales sin dolor  
Tapaduras del color y forma del diente

**hasta 24 CUOTAS**  
sin pie y sin intereses

Coquimbo: Aldunate 1459 of. 05  
Fono: 51 2 549136 Celular y Whatsapp: +56944263119  
La Serena: Amunátegui 489 of. 305 (3er piso)  
Fono: 51 2 350720 Celular y Whatsapp: +56944263120  
Ovalle: Benavente 1075  
centro comercial Open Plaza Ovalle, local 2140.

**CLOD**  
Cirugía laparoscópica de la obesidad y diabetes

Equipo de alta experiencia, más de 1200 pacientes operados nos acreditan, 8 años de experiencia dedicados a cirugía Bariátrica.

**Equipo multidisciplinario con psicóloga, médico nutrióloga y nutricionista.**

**Cirugías Paquetizadas desde \$3.900.000**

**Facilidades de pago**  
Manga gástrica Cirugías de la DIABETES  
Bypass gástrico Balón Intragástrico  
Plicatura gástrica

Estadía gratis en Santiago

**Dr. Alberto Maldonado Fajardo** **CM Diagnoc**  
Miembro del Depto. de Cirugía Consulta en Santiago en  
Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile Clínica Redsalud Providencia y  
Cel: 966071115 y 942790558 Centro Médico Integramédica Alameda.  
[www.clod.cl](http://www.clod.cl)

tus **VARICES** tienen **SOLUCIÓN**

**Dr. Javier Fernández Dodds**

CIRUGÍA VASCULAR Y ENDOVASCULAR - UNIVERSIDAD DE CHILE  
EXPERIENCIA EN ENFERMEDADES ARTERIALES Y VENOSAS  
VÁRICES - TROMBOSIS

ESTUDIOS DIAGNÓSTICOS POR IMÁGENES  
ECO DOPPLER VENOSO

SOLICITAR HORA EN NUESTROS CENTROS  
LA SERENA - SANTIAGO

+56 9 44 374327 (directo o vía whatsapp)

[WWW.VASCULARHOLLEY.CL](http://WWW.VASCULARHOLLEY.CL)  
[clinicavascularholley@gmail.com](mailto:clinicavascularholley@gmail.com)

AGENDAR HORA: Jueves 24, viernes 25 y sábado 26 de Octubre  
al **+56 9 44374327**

POR . CLINICA LAS CONDES

Conversamos con la doctora Paulina Neira, radióloga de Imágenes de la Mama de Clínica Las Condes, quien nos ayudó a responder las preguntas más comunes sobre los distintos procedimientos que existen para la detección oportuna y el tratamiento adecuado de esta enfermedad.

### SÍNTOMAS SOSPECHOSOS

Nódulo mamario que se siente distinto del tejido mamario de alrededor.

Cambio de tamaño, forma o apariencia de una mama.

Cambios en la piel de la mama como enrojecimiento o retracción.

Retracción del pezón.

Descamación o erosión de la piel de la areola.

### ¿QUIÉNES DEBEN REALIZARSE UNA MAMOGRAFÍA Y CADA CUÁNTO TIEMPO?

Las guías médicas recomiendan realizar la mamografía en forma periódica a las mujeres asintomáticas en riesgo normal o promedio, como un método de screening.

La edad de inicio y el intervalo entre una mamografía y otra varía según las diferentes guías siendo entre los 40 y 50 años la edad de inicio y el intervalo entre 1 o 2 años. La decisión de cuándo empezar y cada cuánto tiempo realizar la mamografía debe ser tomado por la mujer después de haber sido informada por su médico sobre los beneficios y daños del screening.

La decisión con respecto a qué edad

LA MAMOGRAFÍA ES LA MEJOR HERRAMIENTA DE DETECCIÓN

## Cáncer de mama, la importancia del diagnóstico precoz

La detección a tiempo sigue siendo una herramienta fundamental en la lucha contra el cáncer de mama, una enfermedad que se ha convertido en la primera causa de muerte por cáncer en la mujer en Chile.

terminar el control mamográfico regular debe ser individualizado en el contexto del estado de salud y longevidad estimada de cada mujer.

### ¿Y EN EL CASO DE TENER UN FAMILIAR DIRECTO CON CÁNCER DE MAMA?

En las mujeres con aumento del riesgo de tener cáncer de mama por sus antecedentes familiares directos se recomienda empezar a hacer la mamografía de screening 10 años antes de la edad de la presentación del cáncer en su familia o desde los 40 años, lo que ocurra primero. En estos casos el examen debe realizarse anualmente.

### ¿TIENE ALGÚN RIESGO PARA LA SALUD REALIZARSE UNA MAMOGRAFÍA?

El screening con mamografía, al igual

como ocurre con otros exámenes, tiene beneficios y perjuicios, y entre estos últimos están los denominados falsos positivos. Esto se produce cuando la mamografía muestra alguna lesión con cierto grado de sospecha, pero que después de estudiarla finalmente resulta benigna, es decir, una falsa alarma. En todo caso, la tasa de falsos positivos es menor en los centros especializados en mama.

Otro punto en contra es lo que se ha llamado sobrediagnóstico. Esto se produce porque con el screening se asume que el cáncer avanza hasta causar la muerte, lo que en el cáncer de mama es verdadero y falso. Algunos de los tumores llamados carcinomas ductuales in situ que son hallados por screening, crecen muy lentamente, o no lo hacen del todo.

Hay estudios que muestran que solo un 30% de los carcinomas ductuales in situ

evolucionan a carcinoma infiltrante que es el tipo de cáncer que puede ser letal. Por lo tanto, estas lesiones podrían nunca convertirse en verdaderas lesiones mortales. Debido a que no es posible diferenciar entre los que avanzarán y los que no lo harán, todos son tratados de la misma manera.

También ocurre, en algunos casos, que el screening puede causar una sensación de falsa seguridad, ya que no todos los cánceres pueden ser detectados con mamografía. Otros daños son las molestias que puede producir el hacer la mamografía y la radiación de ésta que, en todo caso, es baja.

### ¿CÓMO SE CONFIRMA EL DIAGNÓSTICO?

Generalmente, cuando se encuentra una imagen sospechosa en una mamografía se complementa el estudio con una ecografía para caracterizar mejor la lesión.

Si existe una lesión sospechosa, se debe hacer una biopsia percutánea, procedimiento que permite extraer muestras de un tejido para su posterior análisis microscópico. Con eso se puede tener un diagnóstico más definitivo.

¿Si no hay antecedentes familiares ni se está en grupo de riesgo por otros factores, de todas formas, se debe hacer una mamografía?

En relación a la detección de cánceres por medio de la autopalpación en la población de riesgo normal, la evidencia científica no muestra beneficio. Tampoco el examen físico de mama hecho por el médico tiene suficiente evidencia como para recomendarlo como método eficaz de diagnóstico para cáncer de mama.

### DR. DIEGO POLANCO

Miembro Sociedad Chilena de Cirugía Plástica  
Médico Cirujano Pontificia Universidad Católica de Chile  
www.diegopolanco.cl - dpolanco@puc.cl - +56963367351

**CIRUGÍA ESTÉTICA FACIAL:** Lifting facial y cervical, Rinoplastia, Blefaroplastia, Bolas de Bicha, Otoplastia, Implante de mentón.  
**CIRUGÍA ESTÉTICA DE MAMAS:** Aumento Mamario, Levantamiento de mamas, Reducción de Mamas, Ginecomastía, Recambio de implantes y cirugía secundaria de mamas.  
**CIRUGÍA ESTÉTICA DE CONTOURNO CORPORAL Y GLÚTEOS:** Abdominoplastia, Lipoescultura, Implante de Glúteos, Transferencia de tejido adiposo en glúteos.

**CENTRO MÉDICO MEGADENT PLUS**  
Avda. Estadio 1978, 2º Piso. La Serena.  
Fono Fijo 512561783 - +56963367351

**CENTRO MÉDICO CLÍNICA ELQUI**  
Huanhualí Nº186, La Serena. 3er. Piso  
Fono Fijo 512563000 opción 2

### 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: (51) 2224117 - 9 57036505 - La Serena  
Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

### Felipe Guerrero

Director Médico - Dermatólogo

Fonasa, isapres y particular

Acné  
Manchas y cicatrices.  
Botox, ácido hialurónico.

### Depilación

Láser Alexandrita y Diodo

Más promociones en

**Lasermedika**

Juan Cisternas 1960, Of: 33, La Serena  
Fono: 51-2350823 Cel: 9 68785996



**CHUCK E. CHEESE'S**



**TODOS LOS JUEGOS  
POR EL TIEMPO QUE ELIJAS  
Es la nueva forma de jugar!**

**¡15 MINUTOS GRATIS!**

\*Por compras sobre \$15.000 presenta este cupón y obtén 15 min. Gratis. 1 cupón por boleta, no acumulable con esta y otras promociones. Tarjeta Play Pass no está incluida.

**CHUCK E. CHEESE'S**