

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.cl

POR CLÍNICA ALEMANA

Recomendaciones para un uso eficiente de la silla de auto

Los niños son los pasajeros más vulnerables al interior del auto. Por eso es fundamental utilizar asientos y sillas de seguridad adaptados a su peso y talla. Si van sujetos de manera adecuada se reduce el riesgo de que sufran lesiones graves.

En este contexto de las vacaciones escolares de invierno, el jefe de la Urgencia Escolar de Clínica Alemana, doctor Guillermo Correia, hace un llamado a los padres para que siempre trasladen a sus hijos en silla de auto.

“Los estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), indican que el uso de estos sistemas de retención infantil, cuando son bien instalados, pueden salvar la vida y evitar secuelas en los niños más pequeños, hasta en un 80% de los casos”.

Si se usan sistemas de retención que se ajustan con cinturón de seguridad, el especialista indica que se trata de un mecanismo probado en salvar vidas, porque:

- Mantiene al pasajero estable en su asiento.
- En caso de colisión evita que el pasajero se desplace golpeándose con el parabrisas
- Impide que la persona salga expulsada del vehículo
- Disminuye las consecuencias físicas en caso de accidente o colisión

Con respecto a este último punto, el doctor Correia enumera los accidentes más comunes:

- Traumatismo Encéfalo Craneano (TEC)
- Fractura de cráneo
- Exposición craneal
- Múltiples heridas en el rostro por los vidrios del parabrisas.

El cirujano ejemplifica que un accidente automovilístico a 50 km/h equivale a una caída desde un tercer piso. En tanto, a 120 km/h es similar a hacerlo desde un piso 14.



Según cifras de la Conaset, cinco de cada diez padres no utilizan las sillas de auto y nueve de ellos no sabe usarlas como es debido.

SACAR LA PARKA ANTES DE ABROCHAR EL CINTURÓN

Muy pocos padres saben que deben sacarle la parka al niño antes de abrochar el cinturón de la silla o del automóvil. “El material con que se fabrican las parkas es fácilmente deslizable, por lo tanto, es mucho más fácil que el niño frente a un accidente salga expulsado”, explica Danissa Magliona, enfermera de Clínica Alemana.

El exceso de ropa, además, genera un espacio muy grande entre el tórax del menor y las fijaciones de la silla, lo que aumenta la posibilidad de que el sistema de retención no cumpla al

100% su función.

Lo correcto para sentar a los menores en sus sillas de auto es sacarles el exceso de ropa, parkas o abrigos, cuidando de que no se enfríen. Para ello se puede entibiar el ambiente del auto con el fin de evitar cambios bruscos de temperatura. Luego, sin parka, se recomienda ajustar bien las fijaciones de la silla para que sólo quede un dedo de separación entre el tórax del niño y el cinturón de seguridad.

En caso de frío, se puede tapar al menor con una manta o con la misma parka. De esta manera, ante un accidente la silla de seguridad funcionará correctamente.

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo
Fonasa, isapres y particular
Rejuvenecimiento
Cosmetología
Celulitis - Flacidez

Láser & Medika

Depilación
Láser Alexandrita y Diodo

Más promociones en
Lasermedika

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

VISA
Red compra transbank

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

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 Bichat, Otoplastia, Implante de mentón.
CIRUGÍA ESTÉTICA DE MAMAS: Aumento Mamario, Levantamiento de mamas, Reducción de Mamas, Ginecomastia, Recambio de implantes y cirugía secundaria de mamas.
CIRUGÍA ESTÉTICA DE CONTORNO 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
Huanhuali N°186, La Serena, 3er. Piso
Fono Fijo 512563000 opción 2

CLÍNICA LAS CONDES

CIRUGÍA Y QUIMIOTERAPIA LOGRAN CURARLO EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS

Según explica el doctor Juan Antonio Quintana, oncólogo infantil de Clínica Las Condes, el primer examen que se indica para el diagnóstico de este cáncer en niños es la radiografía.

Los menores se quejan de un fuerte y persistente dolor de huesos. Es el pediatra o el traumatólogo el que indica esta primera radiografía. Según estos resultados, se realiza una biopsia del hueso afectado.

“Para el tratamiento definitivo es importante que la biopsia sea realizada por un traumatólogo con experiencia en tumores óseos para que la haga de manera precisa y realice un buen análisis. Sólo con la biopsia, recién se certifica este cáncer. Existen varios tipos”, dice el oncólogo.

El tratamiento, señala el especialista, depende de si el tumor está localizado o tiene metástasis. Como generalmente se extiende a los pulmones, una vez diagnosticado, también se debe realizar una radiografía de tórax para revisar los pulmones. Para verificar su presencia en otros huesos se indican exámenes de imágenes más específicos, como un PET o cintigrama óseo.

Todos los pacientes que tienen osteosarcoma deben pasar por cirugía y quimioterapia.

Hace años, cuando sólo se indicaba la cirugía, el 90% de los casos desarrollaba metástasis a los pocos meses, por lo que hoy día todos los pacientes deben ser intervenidos para sacar el hueso afectado. Como se trata de un cáncer resistente a la radioterapia, esta no se indica.

“Dependiendo del tamaño del cáncer y de la edad del paciente, se intenta una cirugía conservadora. En la cirugía se

Osteosarcoma: ¿Cuál es el tratamiento para el cáncer de hueso en niños?



El osteosarcoma es un cáncer a los huesos que se desarrolla principalmente durante la adolescencia. De hecho, la mayoría de los casos se diagnostica en menores entre los 10 y los 18 años, sin diferencias de género.

trata de sacar el hueso afectado y dejar los bordes libres de cáncer y en ese espacio poner un injerto óseo o una endoprótesis”, dice el doctor.

Pero si se trata de un niño de seis años, la cirugía conservadora será difícil porque no ha terminado su crecimiento y con el tiempo se producirá una asimetría entre una extremidad y otra.

“Si es un niño más grande y el tumor es chico, se saca el hueso y se deja algo

en su reemplazo. Existe también la posibilidad de unas prótesis especiales, crecedoras. Cuando se utilizan, no es necesario una segunda operación para ir adecuándose al crecimiento del menor”, indica el doctor Quintana. En el caso de esta última opción, pueden “crecer” hasta 16 cm.

Lo más importante, insiste el oncólogo, es que el diagnóstico sea temprano y el tratamiento se realice en un centro con experiencia.



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

24 CUOTAS
sin pie y sin intereses

Coquimbo: Aldunate 1459 of. 05
Fono: 51 2 549136 Celular y Whatsapp: +56944263119
La Serena: Amunategui 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 nutriólogo y nutricionista.

Cirugías Paquetizadas desde \$3.900.000

Facilidades de pago

Manga gástrica Cirugías de la DIABETES
Bypass Gástrico Balón Intragastrico
Plicatura Gástrica

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

Estadía gratis en Santiago

tus **VARICES** tienen **SOLUCIÓN**

Dr. Javier Fernández Dodds

CIRUGIA VASCULAR Y ENDOVASCULAR - UNIVERSIDAD DE CHILE
EXPERIENCIA EN ENFERMEDADES ARTERIALES Y VENOSAS
VARICES - TROMBOSIS

ESTUDIOS DIAGNOSTICOS POR IMAGENES
ECO DOPPLER VENOSO

SOLICITAR HORA EN NUESTROS CENTROS
LA SERENA - SANTIAGO

+56 9 44 374327 (directo o vía whatsapp)

WWW.VASCULARHOLLEY.CL
clinicavascularholley@gmail.com

AGENDAR HORA: Jueves 25, viernes 26 y sábado 27 de julio.
al **+56 9 44374327**

Dentro de la naturaleza se encuentran todos los minerales, vitaminas y proteínas esenciales para mantener la salud. Es por ello que cada vez, las personas están acogiéndose a esta tendencia de preferir productos más naturales

POR: FARMACIAS KNOP

Ha llegado la temporada que genera más preocupación entre los chilenos, debido al alto contagio de enfermedades, y no es otra que el invierno. Las bajas temperaturas y la excesiva calefacción traen consigo que haya menos ventilación, mayor contaminación y las condiciones adecuadas que alargan la vida de virus y bacterias en el ambiente.

La buena noticia es que para no sufrir un ataque de ansiedad por preocupación de contagio al tocar el microbús u otro lugar de uso común de multitudes, cada persona puede tomar medidas extras en su alimentación para protegerse de esos microorganismos que sólo tienen como meta de vida encontrar un huésped para enfermarlo.

Es así como dentro de la naturaleza se encuentra todo lo que el cuerpo necesita para blindarse frente a los agentes externos que pueden enfermarlo. Los antioxidantes actualmente son las mejores herramientas que se pueden utilizar para cuidar el cuerpo de adentro hacia afuera y hay que tener presente que reforzar las defensas sólo es uno de sus muchos beneficios para la salud.

Por ello es importante nutrirse adecuadamente, pero ocurre que muchas veces no nos preocupamos de alimentarnos correctamente, por eso es bueno conocer algunos frutos que idealmente se consumen frescos y cuando no es la temporada de cosecha existen como antioxidantes en cápsulas que serán de utilidad estos próximos meses de frío:



LOS BENEFICIOS DE LO NATURAL

Cinco alimentos antioxidantes en cápsulas, para mantener la salud en invierno

EL ACAÍ

Es una gran fuente de antioxidantes, contiene hasta 33 veces más antioxidantes que el vino tinto, además es rica en vitaminas A, B y C, minerales como hierro y calcio, también contiene fibra, proteínas, ácidos grasos, omega-3 y aminoácidos esenciales.

EL GOJI

Es una baya procedente del Himalaya, se caracteriza por su alto nivel de antioxidantes, en especial de beta-caroteno, son ricas en vitamina C y B, además poseen minerales como hierro, zinc, magnesio, calcio, fósforo, cobre y selenio.

EL MAQUI

Por su parte, es un fruto que crece en el sur de Chile, altamente antioxidante pues contiene grandes cantidades de vitamina C, polifenoles, antocianinas, contiene fibra, proteínas, potasio, hierro, fósforo y calcio.

ARANDANOS

Son reconocidos por todas sus propiedades antiage debido a su alto índice de antioxidantes, su gran contenido en fibra, vitamina K y manganeso. Además, están formados por un elevado contenido en polifenoles y flavonoides, los cuales favorecen la prevención de infecciones urinarias impidiendo la adherencia de bacterias sobre las paredes del tracto urinario.

TE VERDE

Esta bebida ancestral es rica en antioxidantes, incluso más potentes que la vitamina C. Todo su poder para la salud viene dado por las catequinas, compuestos antioxidantes conocidos como flavonoides. Además de prevenir diversas enfermedades también mejora el metabolismo y genera un efecto energizante.

Al respecto, la especialista María Elena Rudolphi, química farmacéutica de Farmacias KNOP, comenta que "los antioxidantes actualmente se han vuelto una potente herramienta de prevención para la salud. La forma más sencilla de asegurar que se está consumiendo las cantidades diarias recomendadas es a través de suplementos naturales en cápsulas, ya que entregan todos los beneficios concentrados".

En ese sentido, indica que estos mismos alimentos se pueden encontrar en formato de suplemento como Acai + Vitamina C, Goji + Vitamina C, Maqui + Vitamina C, Arándanos + Vitamina C y Té Verde Matcha + Vitamina C. Se deben consumir 2 cápsulas diarias para completar la cantidad necesaria para que el organismo se mantenga saludable y fuerte frente a las amenazas externas.

Tratamiento de Neurofeedback: Estimulación Cerebral para adultos, adolescentes y niños.



Depresión, Ansiedad, Estrés Postraumático, Déficit Atencional, Fobias, Trastornos del sueño, entre otros.

Jrison Cantuarias Stamatakos
Psicóloga Clínica Acreditada

Contacto: +56993173392
e-Mail: ps.jrison@gmail.com
Cisternas 2283 - Of. B 15 - La Serena

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



Domicilios - Urgencias

CLÍNICA DENTAL
AV Alberto Ventura
www.avclinicadental.cl

Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomaxilofacial

IMPLANTE MÁS CORONA \$540.000 PRECIO FINAL

Red compra transbank.
Huanhuailí # 495 • La Serena avclinicadental.cl 512214017



POR: CLÍNICA INDISA

Es importante recalcar que este diagnóstico sólo lo puede dar un profesional del área de neurología o psiquiatría, y se realiza determinando la alteración en la calidad de vida que generan los síntomas de inatención, impulsividad e hiperactividad del paciente.

De acuerdo con la especialista, los orígenes del TDAH son inciertos. “Se postula que este déficit tiene una base genética y que puede ser hereditario en hasta un 80%. Por lo tanto, no hay algo que lo provoque. Es una conjunción de genes y ambiente que propicia la aparición de los síntomas durante el desarrollo de un niño”, señala la doctora.

De igual manera, el ambiente y las condiciones en las cuales se desenvuelve una persona pueden agravar los síntomas de este trastorno. Un ejemplo de lo anterior es el abuso de drogas, tanto en el período de gestación del niño como en su etapa de adolescencia; también puede influir el maltrato o el bullying.

Asimismo, la neuróloga explica que el TDAH es la punta del iceberg, ya que muchas veces se observan otras condiciones o alteraciones del neurodesarrollo. Entre ellas, están los trastornos del lenguaje; la coordinación motora, de conducta y aprendizaje (dislexia o discalculia); la ansiedad y el espectro autista.

Cuando hablamos de los lugares donde se desenvuelven los niños, es importante



SE DEBE ABORDAR DE MANERA MULTIDISCIPLINARIA

¿Cómo manejar el trastorno de déficit atencional?

fijarse en su educación estudiantil. “Por ejemplo, un niño de primero básico con dislexia, que le está costando mucho aprender a leer y que tiene también dificultad en

la coordinación motora (escribe lento), lo más probable es que durante la clase se aburra, se distraiga, se mueva constantemente en la sala de clases y sea impulsivo,

El 13 de julio se conmemoró el Día del Trastorno de déficit atencional e hiperactividad (TDAH) a nivel mundial. Al respecto, la neuróloga infantil de Clínica INDISA, Ángela Pugin, nos entrega más información sobre una patología que si bien es común que se detecte durante la infancia, también es posible que se descubra en la adultez.

provocando que la profesora le llame la atención constantemente al interrumpir la clase”, explica la profesional.

A lo anterior, agrega que “ese mismo niño, en un sistema educacional más flexible, puede que manifieste los síntomas de déficit atencional de manera más tardía o que no los manifieste, dependiendo de la severidad de los síntomas y las exigencias del ambiente. El diagnóstico es clínico y está determinado por la alteración en la calidad de vida que generan los síntomas de inatención, impulsividad e hiperactividad”.

Si bien este trastorno no tiene cura, “lo ideal es abordarlo multidisciplinariamente en forma precoz, estar atentos a las condiciones asociadas, manejo adecuado por los profesores y los padres, sumado a un apoyo psicológico y farmacológico, entre otros. Todo esto es para prevenir una mayor incidencia de problemas de salud mental en la adultez”, asegura la doctora Pugin.

M100
MUJERES
LÍDERES
 REGIÓN DE COQUIMBO



INVITAN:





CONVOCATORIA

PROGRAMA
INCUBADORA
DE NEGOCIOS

- :: SEMINARIOS
- :: WORKSHOPS ESPECIALIZADOS
- :: ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL
- :: BOOTCAMP
- :: MISIÓN COMERCIAL INTERNACIONAL
- :: NETWORKING
- :: FINANCIAMIENTO
- :: RONDA DE NEGOCIOS

POSTULA EN: WWW.M100MUJERESLIDERES.CL