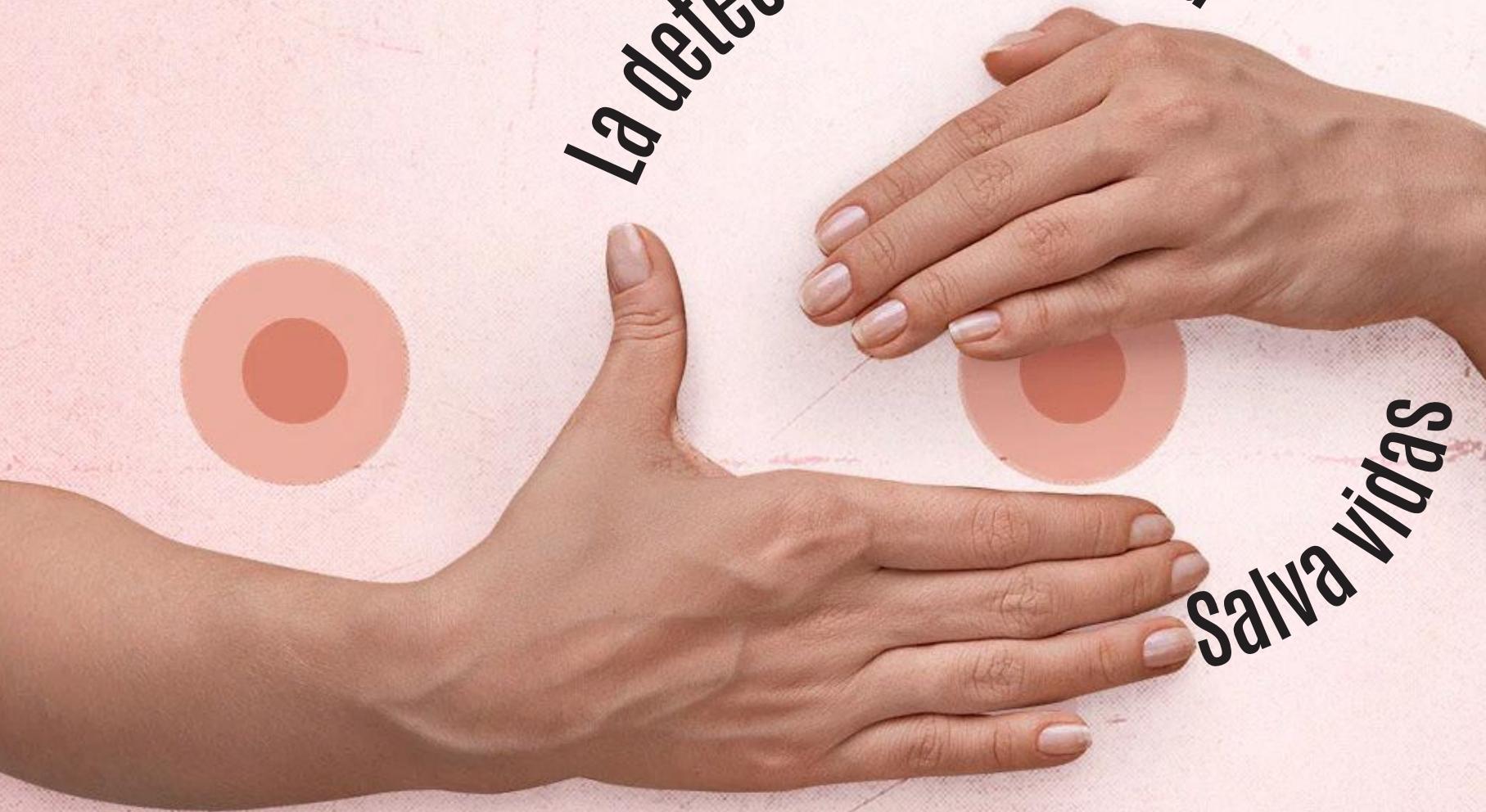


tu saludalDía

NÚMERO 01

La detección temprana



Salva vidas

Apecho Chile: transformando el dolor en propósito

Niños y pantallas
**el nuevo desafío
visual**

PÁGINA 10-13

Enfermedades

oculares más comunes

y cómo prevenirlas

Envejecer con propósito, el
**desafío de una vejez
activa y saludable**

PÁGINA 22-23

EDITORIAL

En cada etapa de la vida, cuidar la salud es un acto de amor propio. Esta edición busca recordarnos que el bienestar no solo se construye en consultas médicas, sino también en los pequeños hábitos, en la prevención y, sobre todo, en el vínculo con quienes nos rodean.

Vivimos en tiempos donde las pantallas, la prisa y el estrés nos alejan de lo esencial. Por eso, hablar de salud hoy es también hablar de equilibrio: de enseñar a los niños a cuidar sus ojos, de recordarnos, como mujeres, la importancia del autocuidado y la detección temprana del cáncer.

Y cuando hablamos de envejecer, lo hacemos desde la esperanza: una vejez activa, conectada, llena de propósito. Porque envejecer no es detenerse, es transformarse con sabiduría.

Cada historia, cada consejo y cada testimonio que encontrarás en estas páginas busca inspirarte a tomar decisiones conscientes, a conversar más sobre prevención y a mirar tu cuerpo con cariño. Porque la salud no solo se trata de curar, sino de vivir con propósito, de mirarnos con amor y de seguir disfrutando cada día con claridad y esperanza.



UN PRODUCTO DE



CONTACTO COMERCIAL

+56 9 92271967 Brasil 431, La Serena pmarquez@eldia.la

CONTENIDO

4 / **Un diagnóstico a tiempo salva vidas**

8 / **Apecho Chile, transformando el dolor en propósito**

10 / **Niños y pantallas el nuevo desafío visual**

14 / **La importancia del examen visual**

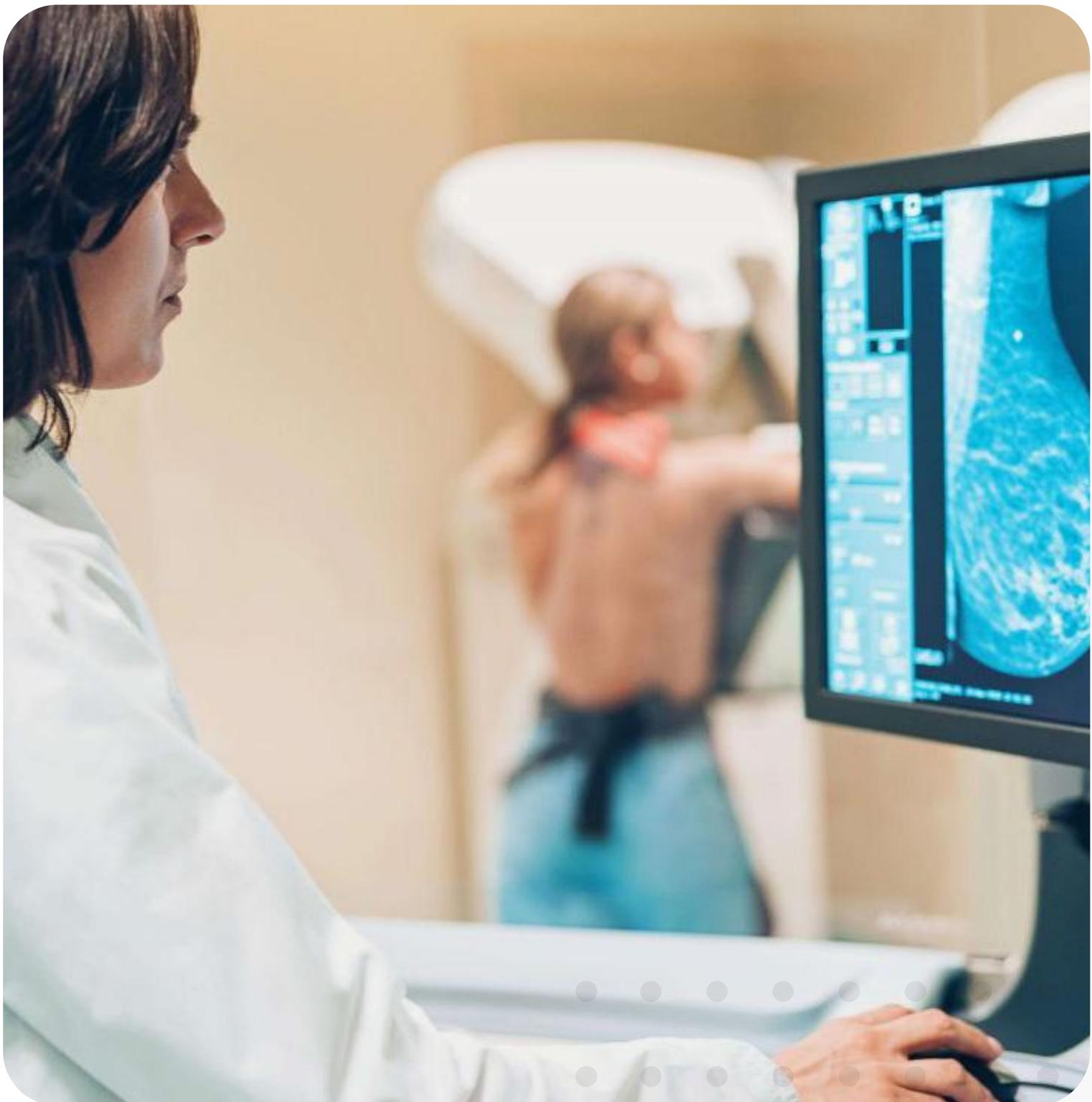
16 / **Enfermedades oculares y cómo prevenirlas**

18 / **Soledad en la vejez, cuando el silencio también duele**

20 / **Cuidadores, los héroes invisibles del envejecimiento**

22 / **Envejecer con propósito, el desafío de una vejez activa y saludable**





**UN DIAGNÓSTICO A TIEMPO
PUEDE SALVAR TU VIDA**

Detectar el cáncer de mama a tiempo puede marcar la diferencia entre la vida y la pérdida. Incorporar el autoexamen, la mamografía y los controles anuales en la rutina es un acto de amor propio y prevención.

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en mujeres en Chile. A pesar de las cifras y el preocupante escenario, detectado a tiempo, tiene una alta probabilidad de tratamiento exitoso. La clave está en la prevención, el control médico y en algo tan simple, pero poderoso como el autoexamen.

La mamografía sigue siendo el método más eficaz para detectar lesiones incluso antes de que sean palpables, se recomienda realizarlo cada año en mujeres mayores de 40, o antes si existe riesgo familiar.

Asimismo, el autoexamen mamario es el primer paso hacia esa detección oportuna. Realizarlo una vez al mes, idealmente una semana después del periodo menstrual, permite identificar cambios como bultos, retracciones, secreciones o alteraciones en la piel. Aunque no reemplaza la mamografía, es una herramienta de autoconocimiento que ayuda a detectar señales de alerta y consultar a tiempo.

Para la doctora Victoria Rivera, hablar de cáncer de mama “no es solo hablar de enfermedad, sino de vida, autocuidado y amor propio. Detrás de cada diagnóstico temprano hay una historia que pudo continuar. Crear conciencia, especialmente desde edades jóvenes, es clave. Incorporar el autoexamen en la rutina, agendar



controles anuales y vencer el miedo al diagnóstico son pasos concretos hacia una vida más plena y saludable”.

Por su parte, Camila Negrete directora de Apecho Chile, hace un llamado a las mujeres “tenemos un único y mayor riesgo para esta enfermedad que es ser mujer, y ya eso nos debería bastar para explorarnos, mirarnos y asistir regularmente a nuestros controles”.

“Para esto no hay vacuna, no hay pastillas para prevenirlo, hay solo una fór-

mula y es la detección temprana. Por eso conversemos con nuestras niñas, con nuestras compañeras de trabajo, con nuestras comunidades”, agrega Camila, quien fue diagnosticada con cáncer de mama en 2023, enfrentando posteriormente una mastectomía.

ATENCIÓNES MÉDICAS GRATUITAS EN COQUIMBO

En contexto al mes de la prevención del cáncer de mama, el Municipio de Coquimbo se encuentra realizando atenciones gratuitas con una Clínica Gine-



cológica Móvil y un Mamógrafo Móvil Regional, con el fin de concientizar.

Sobre esta iniciativa el director de la Dirección de Desarrollo Comunitario Cristóbal Reyes Bielefeld, explica que, “octubre es el mes para hacer un llamado a la prevención del cáncer de mama. Por eso, el alcalde Ali Manouchehri nos ha solicitado implementar estas atenciones, que no solo facilitan el acceso a exámenes médicos esenciales, sino que también buscan crear conciencia sobre la importancia de prevenir esta enfermedad. Sabemos que, en muchos casos, la falta de acceso a estos exámenes representa un obstáculo, por eso hemos organizado estas atenciones gratuitas, entendiendo que, si la enfermedad se detecta a tiempo, podemos salvar vidas”, expresó Reyes.

Las atenciones se están desarrollando en el Edificio Consistorial de Coquimbo, piso -2. Los horarios y fechas de atención son:

**Recuerda: tu cuerpo habla.
Escucharlo y cuidarlo es el primer
paso para prevenir.**

● **Clínica Ginecológica Móvil:** 15, 22 y 29 de octubre, de 08:30 a 16:30 horas. Dirigido a mujeres entre 25 y 64 años que no cuenten con examen PAP vigente no se lo hayan realizado.

● **Mamógrafo Móvil Regional (18 cupos diarios):** desde el miércoles 8 de octubre hasta el viernes 7 de noviembre, de lunes a viernes, 08:40 a 16:40 horas. 18 cupos diarios. Dirigido a mujeres de 50 a 69 años que no tengan mamografía vigente de los últimos 2 años.

Puedes solicitar una hora llamando al +56 9 8558 1600, también puedes hacerlo de manera presencial al Departamento de Equidad de Género y Diversidad, ubicado en Ossandón 166, o directamente al piso -2 del Edificio Consistorial, cuya dirección es Varela 1112.

***¡En la lucha contra
el cáncer de mama,
el tiempo es vida.
Detectar a tiempo
salva, y cada
chequeo puede ser
el comienzo de una
nueva oportunidad!***

Mini test de autoevaluación

¿Estás cuidando tu salud mamaria?

Responde con sinceridad y revisa cuánto estás priorizando tu bienestar.

1. ¿Realizas el autoexamen mamario al menos una vez al mes?

- Sí, forma parte de mi rutina.
- A veces, cuando me acuerdo.
- No, nunca lo hago.

2. ¿Cuándo fue tu última mamografía?

- Este año.
- Hace más de dos años.
- Nunca me la he hecho.

3. ¿Conoces los antecedentes familiares de cáncer de mama o ginecológico?

- Sí, y hago mis controles con frecuencia.
- No estoy segura.
- No, nunca lo he consultado.

4. ¿Tienes, al menos, una cita anual con tu ginecólogo o matrona?

- Sí, todos los años.
- Solo cuando tengo algún malestar.
- No tengo controles regulares.

5. ¿Eres consciente de los signos de alerta (bultos, secreciones, retracción del pezón o cambios en la piel)?

- Sí, los conozco y los observo.
- He escuchado algo, pero no sé exactamente qué buscar.
- No, no tengo información sobre eso.

Resultados

- **Mayoría de respuestas A:**

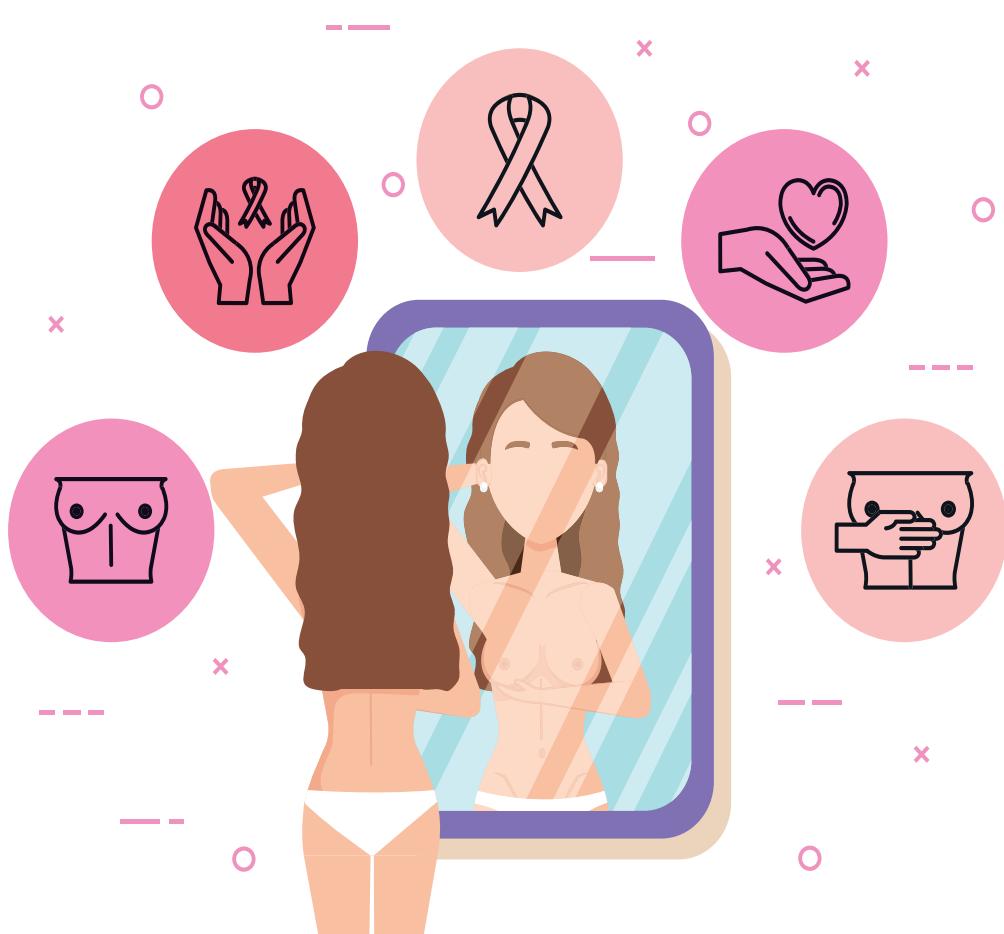
¡Vas por un excelente camino! Mantén tus controles y sigue compartiendo conciencia con otras mujeres.

- **Mayoría de respuestas B:**

Estás avanzando, pero puedes mejorar. Agenda tu mamografía y revisa tus rutinas de autoexamen.

- **Mayoría de respuestas C:**

Es momento de priorizarte. Consulta con tu centro de salud y comienza tus controles. Detectar a tiempo salva vidas.



4 REGLAS PARA LA PREVENCIÓN

- Realiza el autoexamen mamario una vez al mes.
- Agenda tu mamografía anual a partir de los 40 años (o antes, si hay antecedentes familiares).
- Consulta de inmediato si notas cambios en tamaño, textura o secreción.
- Mantén controles ginecológicos regulares y hábitos saludables.

APECHO CHILE: TRANSFORMANDO EL DOLOR EN PROPÓSITO



Camila Negrete tiene 38 años y hoy convierte su experiencia con el cáncer de mama en una cruzada por la salud, el autocuidado y la contención femenina, a través de charlas para mujeres de diversas edades.

Hay historias que nacen en los momentos más luminosos, y otras que florecen justo cuando todo parece derrumbarse. La de Camila Negrete Castellón, fundadora de Apecho Chile, pertenece a las segundas: esas que enseñan que el amor propio, la resiliencia y la empatía pueden surgir incluso en medio del dolor.

Apecho Chile nació el año 2023, en un periodo profundamente difícil para Camila. Su vida dio un giro abrupto tras recibir un diagnóstico de cáncer de mama y enfrentar una mastectomía, una experiencia que no solo afectó su cuerpo, sino también su emocionalidad, sus rutinas y su forma de ver el mundo.

“En medio del impacto físico y emocional que implica esta enfermedad, comenzaron a aparecer oportunidades que jamás imaginé y mucho menos en un contexto tan adverso”, recuerda Camila, quien además enfatiza en que “fue ahí cuando entendí que lo que me estaba pasando no podía quedar solo en mí, tenía que transformarlo en algo más grande”.

Desde esa convicción, Camila dio vida a Apecho, con una idea clara: abrir la conversación sobre salud femenina desde el autocuidado, la prevención y la contención mutua. Quiso que el mensaje llegara a todas partes, a las casas, los colegios y los



"En medio del impacto físico y emocional que implica esta enfermedad, comenzaron a aparecer oportunidades que jamás imaginé".

"Cada charla es única. Y cada vez que una mujer se emociona, se reconoce o se permite hablar desde su verdad, siento que Apecho está cumpliendo su propósito".

espacios de trabajo, para que las mujeres comprendieran que no están solas, y que hablar de su cuerpo y su bienestar no debe ser un tabú.

"Apecho es mi proyecto personal, algo que desarrollo a mi ritmo, entre mi trabajo, mis controles médicos y mi rol de mamá. Es una extensión de lo que viví y de lo que quiero compartir con otras mujeres", explica.

Las jornadas de autocuidado que realizan son el corazón del proyecto. En ellas, Camila como paciente, madre y mujer, comparte su experiencia con honestidad y sin filtros, buscando generar un espacio seguro donde otras puedan reconocerse, reflexionar y emocionarse.

"Cada charla es única. Y cada vez que una mujer se emociona, se reconoce o se permite hablar desde su verdad, siento que Apecho está cumpliendo su propósito. La retribución emocional que recibo luego de cada jornada es increíble. Me voy llena de amor. Y eso es lo que me impulsa a seguir", relata.

EL IMPACTO EN ESPACIOS LABORALES

Detrás de Apecho no solo hay un testimonio de superación, sino una invitación colectiva a reconnectar con el cuerpo, a normalizar las conversaciones sobre salud y a acompañarnos con empatía.

Aunque al principio Camila imaginaba que su público principal serían niñas y adolescentes, el camino la llevó por una dirección diferente. Hoy, su mayor impacto se da en instituciones y empresas, donde realiza jornadas para mujeres trabajadoras. "Pasamos gran parte de nuestra vida en el trabajo, y es justamente ahí donde debemos abrir espacios para hablar de salud, cuerpo y emociones. En cada jornada me sorprende la necesidad que existe de ser escuchadas, de compartir experiencias y de sentir acompañamiento".

Estas instancias se han transformado en experiencias profundamente humanas, donde las participantes se reconocen en las historias de otras y descubren que hablar de autocuidado también es hablar de dignidad, respeto y amor propio.

UNA COMUNIDAD QUE CRECE CON AMOR

El crecimiento de Apecho ha sido orgánico, sostenido y lleno de significado. Su principal canal de difusión es Instagram (@apecho_chile), donde Camila comparte reflexiones, información, testimonios y convocatorias a actividades.

Asimismo, gracias al apoyo de marcas regionales y nacionales, como Callegari y Ford, el proyecto ha podido expandirse con coherencia y respeto, generando alianzas que van más allá de la difusión. "Han creído en el propósito, y eso ha sido fundamental para llegar más lejos", agrega Camila.

En cuanto a futuras instancias de participación, el próximo 25 de octubre, Camila será parte de la II Feria Oncológica del Centro de Oncología Integral de Clínica MEDS, en Santiago. Este evento reúne a organizaciones, empresas y actores relevantes en la concientización sobre el cáncer de mama, y representa una gran oportunidad para visibilizar el trabajo de Apecho a nivel nacional.

"Estar en la Feria Oncológica es un paso importante para seguir tejendo redes y visibilizar la importancia del autocuidado desde un enfoque humano. Creo profundamente que la vinculación con las personas y las empresas es donde está el mayor potencial de expansión. La salud emocional y física de las mujeres también debe ser parte de la cultura laboral", afirma

INFANCIA Y PANTALLAS:

¿CÓMO PROTEGER

LA SALUD OCULAR?

Los ojos también necesitan descanso. Limitar el tiempo frente a dispositivos digitales, hacer pausas frecuentes y fomentar el juego al aire libre son claves para cuidar la vista desde la niñez.

En la era digital que hoy vivimos, los ojos de niños, niñas y adolescentes están más expuestos que nunca. Videojuegos, redes sociales, horas de streaming, incluso clases en línea, han transformado la forma en que aprenden, se entretienen y se comunican. Sin embargo, este cambio también ha traído consigo un nuevo reto: cuidar la salud visual frente al uso excesivo de pantallas.

Según especialistas en oftalmología pediátrica, pasar muchas horas frente a celulares, tablets o computadores puede generar fatiga visual digital, una condición que

provoca visión borrosa, enrojecimiento, dolor de cabeza y sensación de ojos secos o cansados.

En los niños, además, “puede influir en el desarrollo visual, ya que pasar menos tiempo al aire libre se asocia a un aumento en los casos de miopía. Este fenómeno, conocido como miopía inducida por el estilo de vida, ha crecido en los últimos años con el uso de dispositivos desde edades tempranas”, señala la Dra. Paola Andonie, oftalmóloga de Clínica Elquivisión.

Respecto a las señales que deben alertar a los padres



Regla del 20-20-20

Esta regla establece que por cada 20 minutos que estés frente a una pantalla, debes desviar tu mirada y enfocar un objeto que se encuentre a 20 pies (aproximadamente 6 metros) de distancia durante al menos 20 segundos.

La idea detrás de esta regla es permitir que los músculos de tus ojos se relajen y reajusten su enfoque, contrarrestando el esfuerzo constante que realizan al mirar de cerca una pantalla.

para acudir al oftalmólogo, la experta precisa en que "si el niño entrecierra los ojos, se acerca demasiado a las pantallas o libros, se queja de dolor de cabeza o se frota los ojos con frecuencia, es importante realizar una evaluación oftalmológica. En muchos casos, estos signos pueden pasar desapercibidos y confundirse con distracción o cansancio".

"Un control anual permite detectar y corregir a tiempo defectos refractivos como la miopía, la hipermetropía o el astigmatismo, previniendo que afecten su aprendizaje o rendimiento escolar", agrega.

UN EQUILIBRIO 100% NECESARIO

La buena noticia para padres y cuidadores es que el equilibrio es posible. Las pantallas son parte de la vida moderna y pueden también ser una herramienta de aprendizaje, siempre que existan límites claros, pausas visuales y acompañamiento de los adultos.



"Idealmente, los niños menores de 5 años deberían tener una exposición muy limitada, ojalá nula, y los escolares no más de 2 horas al día fuera del uso educativo".

Dra. Paola Andonie, oftalmóloga de Clínica Elquivisión.

Cuidar los ojos desde la infancia es invertir en una visión saludable para toda la vida. Y en tiempos donde la tecnología llegó para quedarse, enseñar a mirar con conciencia puede ser el mejor hábito que cultivemos en nuestros niños.

El tiempo frente a pantallas debe ser restringido y supervisado por los adultos, así lo subraya la doctora Paola Andonie de Clínica Elquivisión, "idealmente, los niños menores de 5 años deberían tener una exposición muy limitada, ojalá nula, y los escolares no más de 2 horas al día fuera del uso educativo".

Sin embargo, más importante que el tiempo total es la calidad de los hábitos visuales, "hacer pausas cada 20 minutos, mantener una distancia mínima de 40 cm de las pantallas y preferir actividades al aire libre, ya que la luz natural ayuda a un desarrollo ocular equilibrado y reduce el riesgo de miopía", finaliza Andonie.



RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA VISIÓN DE NUESTROS HIJOS:

Luz natural: Pasar al menos 2 horas al día al aire libre ayuda a prevenir la miopía.

Distancia saludable: mantén el dispositivo a unos 40 cm de los ojos.

Sin pantallas antes de dormir: el brillo altera el descanso y la lubricación ocular.

Acompañamiento adulto: supervisar y limitar el tiempo de exposición es clave.



Más de 10 años de experiencia,
más de 200 mil atenciones y más
de 5.000 cirugías oftalmológicas.

En Elquivisión combinamos experiencia médica y tecnología de última generación para ofrecerte una atención cercana, precisa y confiable.

OFRECEMOS ATENCIÓN INTEGRAL EN:



CONSULTAS
OFTALMOLÓGICAS
ESPECIALIZADAS



EXÁMENES
DIAGNÓSTICOS



PROCEDIMIENTOS
Y CIRUGÍAS
OCULARES

📍 **LA SERENA:**

Amunátegui 785, Edificio Arenas de Amunátegui, esquina Benavente, cuarto piso.

🕒 **WhatsApp:** +56 9 4225 3698 | +56 9 4225 3768 | +56 9 4225 3769

📞 **Teléfonos:** 51 240 0270 | 51 240 0271 | 51 240 0278

📍 **COQUIMBO**

Av. Videla 348, Edificio Arenas de Coquimbo, quinto piso.

🕒 **WhatsApp:** +56 9 8912 6769

En Elquivisión, estamos para acompañarte en cada etapa de tu salud visual

NO OLVIDES REALIZARLO:

LA IMPORTANCIA

DEL EXAMEN VISUAL

Muchas enfermedades oculares avanzan de manera silenciosa, sin presentar síntomas en sus etapas iniciales. Por eso, realizar un examen visual completo y periódico no solo sirve para saber si necesitamos lentes, sino también para cuidar la salud integral de nuestros ojos.

A través de este examen, es posible evaluar estructuras internas del ojo y detectar a tiempo afecciones como glaucoma, cataratas o alteraciones en la retina, que pueden provocar pérdida irreversible de la visión si no se tratan de forma oportuna.

Así lo destaca el Dr. Marco Aguilar, oftalmólogo con subespecialidad en retina, “muchas enfermedades oculares avanzan de forma silenciosa. Un examen visual completo no solo mide la agudeza visual, sino que también permite evaluar la salud de estructuras internas del ojo y detectar afecciones antes de que provoquen síntomas. Detectar a tiempo estos cambios es esencial para preservar la visión, y evitar la ceguera, ya que el daño ocular, una vez instaurado, muchas veces no puede revertirse”.

Respecto a cada cuánto tiempo es necesario realizar la visita a un especialista, el oftalmólogo Marco Aguilar señala que en personas sin molestias visuales, se recomienda realizar un control cada uno o dos años.

Sin embargo, en mayores de 40 años, personas con diabetes o con antecedentes

No es necesario notar síntomas, la prevención es el primer paso para conservar la visión y mantener una buena salud ocular a lo largo de los años. ¡Una inversión en calidad de vida!

tes familiares de enfermedades oculares, los controles deben ser anuales. “El riesgo de desarrollar patologías crónicas aumenta con la edad, por lo que la frecuencia ideal siempre debe definirse de manera personalizada, considerando los antecedentes y necesidades de cada paciente”, subraya.

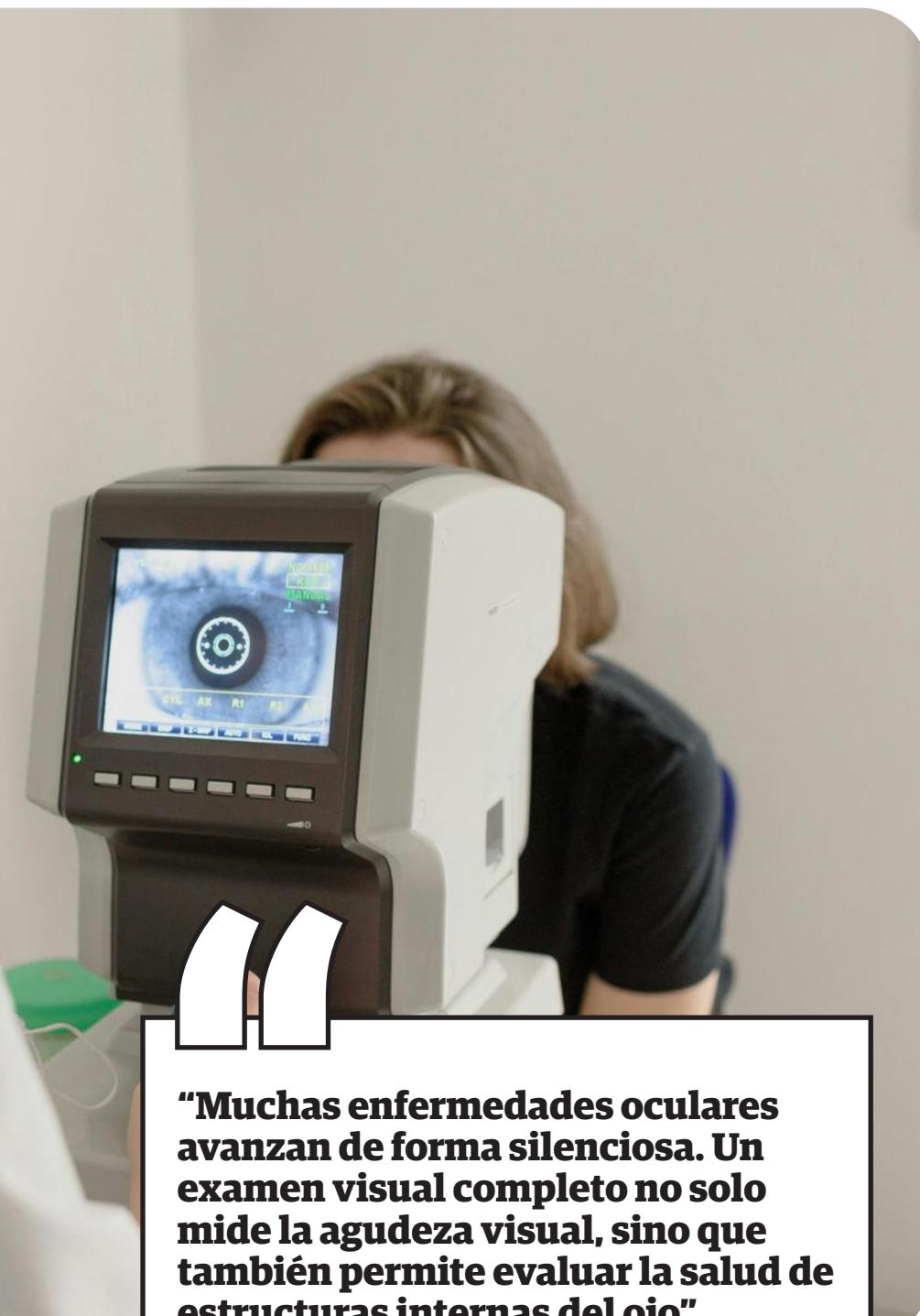
EXÁMEN VISUAL EN NIÑOS

El primer control visual en niños se recomienda a los cuatro años, pero “si presentan problemas como estrabismo o manchas en los ojos, se deben derivar de inmediato”, comenta el doc-

tor Andrés Wilson Troncoso del Centro Oftalmológico Láser de La Serena.

Asimismo, detalla que “si es que el examen visual a los cuatro años sale normal, uno sugiere un examen cada dos o tres años. En los adultos, generalmente, si ya siente síntomas de mala visión, visión de lejos, borrosa, debe consultar. Los pacientes que presentan patologías comitantes como la diabetes y la hipertensión, se recomienda que el examen visual se haga una vez al año”.





“Muchas enfermedades oculares avanzan de forma silenciosa. Un examen visual completo no solo mide la agudeza visual, sino que también permite evaluar la salud de estructuras internas del ojo”.

Marco Aguilar, oftalmólogo con subespecialidad en retina. Elquivisión.

En aquellos pacientes ya detectados con patologías visuales, como miopía, astigmatismo, presbicia, “se recomienda que el control sea una vez al año, para verificar si requieren algún cambio en su receta de lentes y/o en algún tipo de medicamento”, agrega el especialista.

¿QUÉ INCLUYE UN EXAMEN VISUAL COMPLETO?

El examen visual es mucho más que medir la agudeza o recetar lentes. Debe incluir la medición de la presión intraocular,

la observación del fondo de ojo y la evaluación de estructuras como la córnea, el cristalino y la retina.

“En Elquivisión contamos con equipos de última generación que permiten detectar alteraciones milimétricas en el nervio óptico o la mácula, lo que mejora el diagnóstico precoz. En algunos casos, se complementa con exámenes de imagen, topografía corneal o tomografía OCT, según cada caso”, precisa el oftalmólogo Marco Aguilar.

Recomendaciones antes del examen:

Evita la sobrecarga visual: No uses dispositivos digitales, leas o conduzcas durante períodos prolongados antes del examen para no fatigar la vista.

Duerme bien: Descansar la noche anterior puede ayudar a que tus ojos estén más relajados para la prueba.



Recomendaciones durante el examen:

No fuerces la vista: Si no puedes ver bien una letra, no entrecierres los ojos. El objetivo es evaluar tu visión actual. ¡Sé sincero!

Sigue las instrucciones: Te pedirán que cubras un ojo con la mano o un oclusor para evaluar cada ojo por separado.

Comunícate con el profesional:

Si algo no se ve claro, si te duele o te incomoda, comunícalo. Es importante hacer preguntas y expresar lo que sientes para que el resultado sea más preciso.

No te preocupes por “reprobar”: El propósito de una prueba de agudeza visual es medir tu visión actual, no “aprobarla”.

VISIÓN EN RIESGO: ENFERMEDADES OCULARES MÁS COMUNES Y CÓMO PREVENIRLAS



Glaucoma, cataratas y degeneración macular son las principales causas de pérdida visual irreversible en adultos mayores. Su detección temprana y los avances en tratamientos permiten hoy mantener una buena calidad de vida y preservar la vista por más tiempo.



RECOMENDACIONES PARA CUIDAR TUS OJOS

- **CUIDA TUS OJOS DE LA RADIACIÓN UV.**

- **INCLUYE UNA ALIMENTACIÓN RICA EN ANTIOXIDANTES.**

"La mayoría puede causar pérdida visual irreversible si no se diagnostican a tiempo".

Daniel García, oftalmólogo con subespecialidad en vítreo y retina.

Ver bien no solo depende de usar lentes adecuados. La salud ocular puede verse amenazada por enfermedades silenciosas que avanzan sin dar señales hasta etapas muy tardías. Entre las más frecuentes se encuentran el glaucoma, las cataratas y la degeneración macular relacionada con la edad, patologías que pueden causar daño irreversible si no se detectan a tiempo.

El daño ocular, una vez instaurado, muchas veces no puede revertirse. Sin embargo, cuando se detecta a tiempo, los tratamientos actuales permiten detener o ralentizar significativamente su avance.

Así lo destaca Daniel García, oftalmólogo con subespecialidad en vítreo y retina “la mayoría puede causar pérdida visual irreversible si no se diagnostican a tiempo. En etapas iniciales suelen ser asintomáticas, por lo que la detección precoz a través de controles oftalmológicos es clave para preservar la visión. Un diagnóstico temprano permite iniciar tratamientos que evitan o retrasan el daño permanente al nervio óptico, y/o a la retina, dependiendo de la enfermedad”.

La mejor manera de cuidar los ojos es prevenir. Los especialistas recomiendan realizar exámenes oftalmológicos de

manera anual, especialmente en personas mayores de 40 años, diabéticas o con antecedentes familiares de enfermedades oculares.

También es importante proteger los ojos de la radiación UV, mantener una alimentación rica en antioxidantes y evitar el tabaquismo, un factor de riesgo comprobado en el desarrollo de patologías oculares.

TRATAMIENTOS MODERNOS Y MENOS INVASIVOS

Hoy existen terapias seguras y de alta efectividad para tratar estas enfermedades oculares que van en alza. “Contamos con terapias muy efectivas y menos invasivas. En el caso de las cataratas, las cirugías con facoemulsificación y lentes intraoculares personalizados permiten recuperar la visión rápidamente. En glaucoma, se utilizan tratamientos láser y microdispositivos de drenaje que controlan la presión ocular con alta precisión”, comenta el oftalmólogo Daniel García.

En el caso de la degeneración macular relacionada a la edad, de tipo exudativa, “los medicamentos intravítreos han cambiado el pronóstico de la enfermedad, deteniendo o incluso mejorando parcial o totalmente la visión en muchos pacientes”, agrega el especialista.

¡Señales de alerta que NO debes ignorar!

Aunque muchas veces las molestias aparecen cuando el daño ya está avanzado, existen síntomas que pueden servir de advertencia. Toma nota y no lo ignores:

- **Glaucoma:** La pérdida del campo visual periférico o visión borrosa suele aparecer de manera tardía, por lo que la revisión preventiva es lo fundamental.

- **Cataratas:** Los pacientes notan visión nublada, dificultad para ver de noche o sensibilidad excesiva a la luz.

- **Degeneración macular:** Aparecen imágenes distorsionadas o zonas oscuras en el centro de la visión, lo que afecta actividades cotidianas como leer o reconocer rostros.

Ante cualquiera de estos signos, debes acudir a un especialista de inmediato, es crucial para evitar complicaciones.

En una pequeña casa de barrio, don Jorge prepara su desayuno mientras la radio rompe el silencio del día. Desde que su esposa falleció, la voz del locutor se ha vuelto su compañía más constante. A veces, pasa días sin hablar con nadie. "Me acostumbro a escuchar. Ya hablar, casi no se da", comenta con una mezcla de resignación y dulzura. Su historia se repite en miles de hogares del país, donde la soledad se ha convertido en una de las mayores amenazas para la salud mental y emocional de las personas mayores.

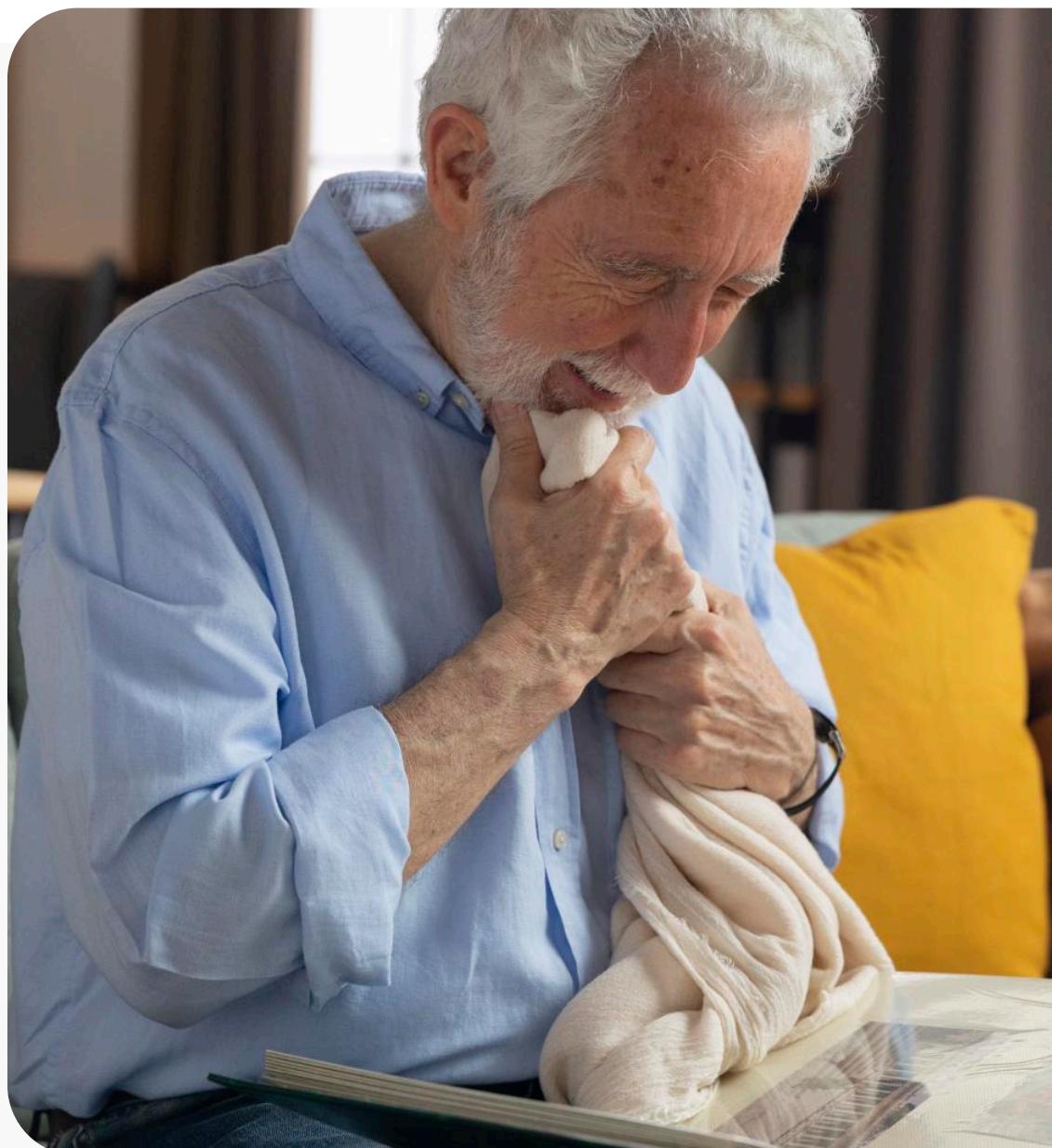
El envejecimiento de la población chilena es un fenómeno creciente. Según cifras del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en el último CENSO 2024, más del 20% de la población tiene sobre 60 años, y una parte importante vive sola o con escaso contacto familiar. Esta desconexión, muchas veces invisible, puede derivar en cuadros de depresión, ansiedad e incluso enfermedades físicas.

Las cifras presentadas ratifican el avance en el envejecimiento de la población. Al comparar con censos anteriores se observa un aumento del porcentaje de personas de 65 años o más, que alcanzó el 14% en el Censo 2024, mientras que 32 años antes, en 1992, era 6,6% (8,1% en 2002 y 11,4% en 2017). Al mismo tiempo, se observa una disminución de personas con 14 o menos años desde 29,4% en 1992 a 17,7% en 2024.

Con lo anterior, el índice de envejecimiento en Chile en 2024 muestra que por cada 100 personas de 14 años o menos hay 79 personas de 65 años o más. Esta cifra era 22,3 en 1992 (31,3 en 2002; 56,9 en 2017). Las regiones con el mayor Índice de Envejecimiento son Valparaíso (98,6) y Ñuble (97,6). En tanto las regiones con los menores valores son Tarapacá (43,9) y Antofagasta (49,3).

CUANDO EL VÍNCULO SE CONVIERTE EN MEDICINA

Diversos estudios demuestran que mantener vínculos sociales activos puede retrasar el deterioro cognitivo y mejorar la calidad de vida en la vejez. Compartir una comida, recibir una visita o participar en un taller son actos sencillos que generan un enorme impacto en la salud mental.



SOLEDAD EN LA VEJEZ: CUANDO EL SILENCIO TAMBIÉN DUELE

La falta de compañía en la tercera edad no solo afecta el ánimo. También puede enfermar el cuerpo y el corazón. En Chile, miles de adultos mayores viven en soledad, un desafío silencioso que exige empatía, escucha y compañía.

“Un llamado, una visita, una conversación puede cambiar un día completo para una persona mayor. El acompañamiento no siempre requiere tiempo ni grandes recursos; basta con presencia y atención genuina”.

Carolina Zúñiga, psicóloga.

“La soledad no deseada es un factor de riesgo tan importante como el tabaquismo o la obesidad”, explica la psicóloga gerontológica Carolina Zúñiga, quien trabaja acompañando a adultos mayores en centros diurnos. También agrega que “no se trata solo de sentirse triste: el aislamiento sostenido puede afectar la memoria, la inmunidad y el corazón. Necesitamos entender que el bienestar emocional es parte fundamental de la salud integral”.

Por eso, iniciativas comunitarias y públicas son muy necesarias. En Coquimbo, por ejemplo, hoy existe el Centro para el Bienestar del Adulto Mayor “Armonía”, un recinto municipal pionero en el país, inaugurado el año pasado y que agrupa áreas de espaciamiento y servicios gratuitos enfocados en la atención integral de personas mayores.

20% de la población chilena tiene sobre 60 años.

El espacio ubicado en calle Carlos Mondaca N°68, Baquedano, cuenta con una variada programación de actividades de acompañamiento y talleres artísticos, de bienestar, gastronomía, tecnología y más. Además de servicios para realizar trámites de BancoEstado, Servicio de Registro Civil e Identificación, entre otros.

Por otra parte, Zúñiga enfatiza en que el desafío, sin embargo, no recae solo en las instituciones. La familia, los vecinos y la comunidad también juegan un rol clave. “Un llamado, una visita, una conversación puede cambiar un día completo para una persona mayor. El acompañamiento no siempre requiere tiempo ni grandes recursos, basta con presencia y atención genuina”.

ESPACIO MAYOR: LA APP QUE ACOMPAÑA A LOS ADULTOS MAYORES

Espacio Mayor es una plataforma de Fundación Conecta Mayor UC, que reúne en un solo lugar lo que hoy está disperso en múltiples aplicaciones, integrando accesibilidad tecnológica, contenidos educativos, culturales y de salud, junto con herramientas que potencian la autonomía y el bienestar de los adultos mayores.

La app gratuita y disponible para todo público, cuenta con tres características importantes: Es accesible, cuenta con un diseño de letras grandes, botones claros y un enfoque geronto-tecnológico que facilita la navegación.

Es gratuita y segura, es desarrollada por Conecta Mayor UC, perteneciente a la Pontificia Universidad Católica de Chile y validada por la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile. Y Contiene todo en un solo lugar, unifica en una sola plataforma información y servicios esenciales para las personas mayores.

La descarga de la aplicación se encuentra disponible para Android, Iphone y Huawei.



CUIDADORES: ENTRE EL AMOR, EL AGOTAMIENTO Y LA RESILIENCIA DE QUIENES SOSTIENEN LA VIDA

Detrás de cada adulto mayor que sigue en casa, hay una historia de entrega silenciosa. Héroes invisibles que, sin capa ni horario, sostienen la memoria y el cariño de su ser querido, incluso cuando el tiempo y la enfermedad parecen borrarlo todo.

En muchas casas de Chile, el envejecimiento se vive puertas adentro, en silencio. Allí, lejos del mundo, se libran batallas diarias en medio de medicamentos, pañales, rutinas médicas y desvelos. Son los cuidadores -hijas, hijos, nietos, esposas o vecinos- quienes, con mucho amor, pero a la vez cansancio, sostienen la vida y la dignidad de quienes alguna vez se preocuparon de ellos.

En Chile, más de 160 mil personas se encuentran inscritas como Cuidadoras en el Registro Social de Hogares (RSH). El 86% son mujeres, mientras que sólo el 14% son hombres. En cuanto a su edad, el 46% tiene entre 40 y 59 años, el 29% entre 60 y 79 años y el 23% de las personas cuidadoras tiene entre 18 y 29 años.

Otro dato relevante es la clasificación socioeconómica, donde el 79% pertenecen a hogares ubicados en el tramo 1 de clasificación, que corresponde a aquellos con menos cantidad de ingresos. Un dato que refleja no solo el inmenso desafío de cuidar, sino, además de cuidar en condiciones donde el dinero es escaso.

UNA HISTORIA ENTRE EL AMOR Y LA PÉRDIDA

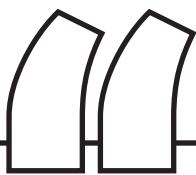
Hace más de cincuenta años, Mario y María comenzaron una historia de amor que resistió el paso del tiempo. Hoy, sus días de vejez transcurren en una población de Ovalle, la casa que vio crecer a sus hijos y nietos, se ha convertido en un espacio de cuidados hospitalarios y mucha resiliencia.

Él, diagnosticado con Alzheimer, tiene aún movilidad, pero vive entre días de lucidez y otros de profunda confusión, donde los recuerdos se desdibujan y hasta el camino al baño puede parecer ajeno.

Ella, afectada por fibrosis pulmonar y otras patologías, está postrada y depende de la hospitalización domiciliaria para seguir su tratamiento.

Sus dos hijas son hoy su sostén. Han adaptado sus trabajos, turnos, horarios y a sus propias familias, para poder acompañarlos. Y es que la vida sigue y las cuentas deben seguir pagándose. Los días transcurren entre alarmas de medicamentos, pañales, nebulizadores y silencios prolongados. Pero, en medio del caos y el estrés que hace temblar el bienestar de la salud mental, también resiste esa fuerza invisible que solo el amor puede explicar.

Ambas hijas, hoy presentan síntomas de estrés y otros malestares físicos que ya dificultan el día a día. Una realidad que representa la que viven cientos de cuidadores a lo largo del país, pero de la que poco se habla.



“Entre tanta exigencia, los cuidadores suelen quedar emocionalmente aislados, sin redes sólidas o acompañamiento psicológico”.

“Apoyarlos, capacitarlos y ofrecerles espacios de descanso y contención emocional no es un lujo: es una necesidad”.



Acreditación para personas cuidadoras

Las personas cuidadoras son aquellas que, de manera no remunerada, entregan asistencia permanente a quienes tienen una discapacidad, dependencia funcional moderada o severa, invalidez y/o necesidades educativas especiales permanentes.

Hoy en día, quienes cumplen estas labores, se pueden acreditar como cuidador o cuidadora en el Registro Social de Hogares para obtener una credencial que entrega acceso preferente en distintas instituciones públicas. El trámite puede realizarse de manera online en <https://www.registrosocial.gob.cl/cuidados>, o de manera presencial en la municipalidad.

También existe un aporte mensual de hasta \$32.991, destinado a quienes cuidan a personas con discapacidad o grados de dependencia moderada o severa.

SÍNDROME DEL CUIDADOR

Según datos del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), un alto porcentaje de las personas cuidadoras presenta síntomas de agotamiento físico y emocional, derivados de la sobrecarga que implica cuidar sin apoyo suficiente.

El síndrome del cuidador —caracterizado por estrés crónico, insomnio, ansiedad y desgaste físico— es una realidad creciente en una población chilena que envejece aceleradamente. La expectativa de vida aumenta, pero los sistemas de apoyo y las políticas públicas siguen siendo insuficientes.

“Cuidar a otro implica un nivel de entrega que muchas veces pasa inadvertido. Son personas que postergan su propia salud y su tiempo libre, porque muchas veces no existe más red de apoyo en quien apoyarse en su entorno familiar”, explica la psicóloga Paulina Castro.

Aunque no se hable mucho del tema, el cuidado prolongado transforma la vida familiar. Los espacios se reorganizan, los roles cambian y las rutinas se ajustan al ritmo de la enfermedad. “Entre tanta exigencia, los cuidadores suelen quedar emocionalmente aislados, sin redes sólidas o acompañamiento psicológico”, agrega Castro.

Asimismo, la profesional enfatiza en la falta de políticas públicas y programas de salud que vayan en apoyo directo de los cuidadores. “El envejecimiento es un proceso que no solo afecta a quien lo vive, sino también a todo su entorno. Reconocer a los cuidadores como un pilar fundamental del sistema de salud y bienestar es un paso urgente para una sociedad que envejece. Apoyarlos, capacitarlos y ofrecerles espacios de descanso y contención emocional no es un lujo: es una necesidad”.



SONREIR A UNA NUEVA VIDA, NO CUESTA TANTO

IMPLANTOLOGÍA Y PRESTIGIO, AHORA A TU ALCANCE

CLÍNICA ESTÉTICA DENTAL

AV Alberto Ventura

Implantes dentales de titanio y coronas de zirconio

EXPERIENCIA • TRAYECTORIA • SERIEDAD

FACILIDADES DE PAGO

Teléfono: +51 2 214 017

Celular: +56 9 9 259 92 26

www.avclinicadental.cl



Universidad de Chile.
Especialidad en Implantología
Bucomáxilo facial

Huanhualí 495
La Serena

ENVEJECER CON PROPÓSITO: EL DESAFÍO DE UNA VEJEZ ACTIVA Y SALUDABLE

El paso de los años no tiene por qué ir de la mano con la pérdida de autonomía. Mantener el cuerpo en movimiento, la mente despierta y los vínculos sociales activos puede transformar la vejez en una etapa plena, significativa y llena de vida.

En los últimos años, Chile ha avanzado hacia convertirse en uno de los países más envejecidos de América Latina. Según cifras del INE, más del 20% de la población supera los 60 años, un dato que plantea un gran desafío: ¿cómo acompañar este proceso de manera que la vejez no solo sea más larga, sino también más feliz?

Para los especialistas, la respuesta está en mantener la mente y el cuerpo activos, fomentar la autonomía y sobre todo darle sentido a cada día. Envejecer con propósito no significa negar el paso del tiempo, sino vivirlo con conciencia, bienestar y conexión con los demás.

LA CLAVE: CUERPO Y MENTE EN MOVIMIENTO

La actividad física regular es una de las principales herramientas para conservar la salud y prevenir enfermedades crónicas. Así lo comenta el kinesiólogo Carlos Bahamondes, especialista en envejecimiento saludable, "la movilidad es el gran predictor de calidad de vida en la vejez. Caminar, bailar o practicar ejercicios suaves como el yoga o el tai chi ayudan no solo al cuerpo, sino

también al ánimo. No hay edad para empezar. Incluso 20 minutos diarios marcan una diferencia", enfatiza Rojas".

La estimulación cognitiva es tan importante como la actividad física. Leer, resolver crucigramas, pintar, aprender algo nuevo o incluso jugar cartas estimula la atención y la memoria. "El cerebro, igual que los músculos, necesita entrenamiento constante. Las actividades que implican desafío o aprendizaje son las que más protegen contra el deterioro cognitivo", señala Catalina Bahamondes, enfermera dedicada al trabajo con personas mayores en programas de acompañamiento emocional.

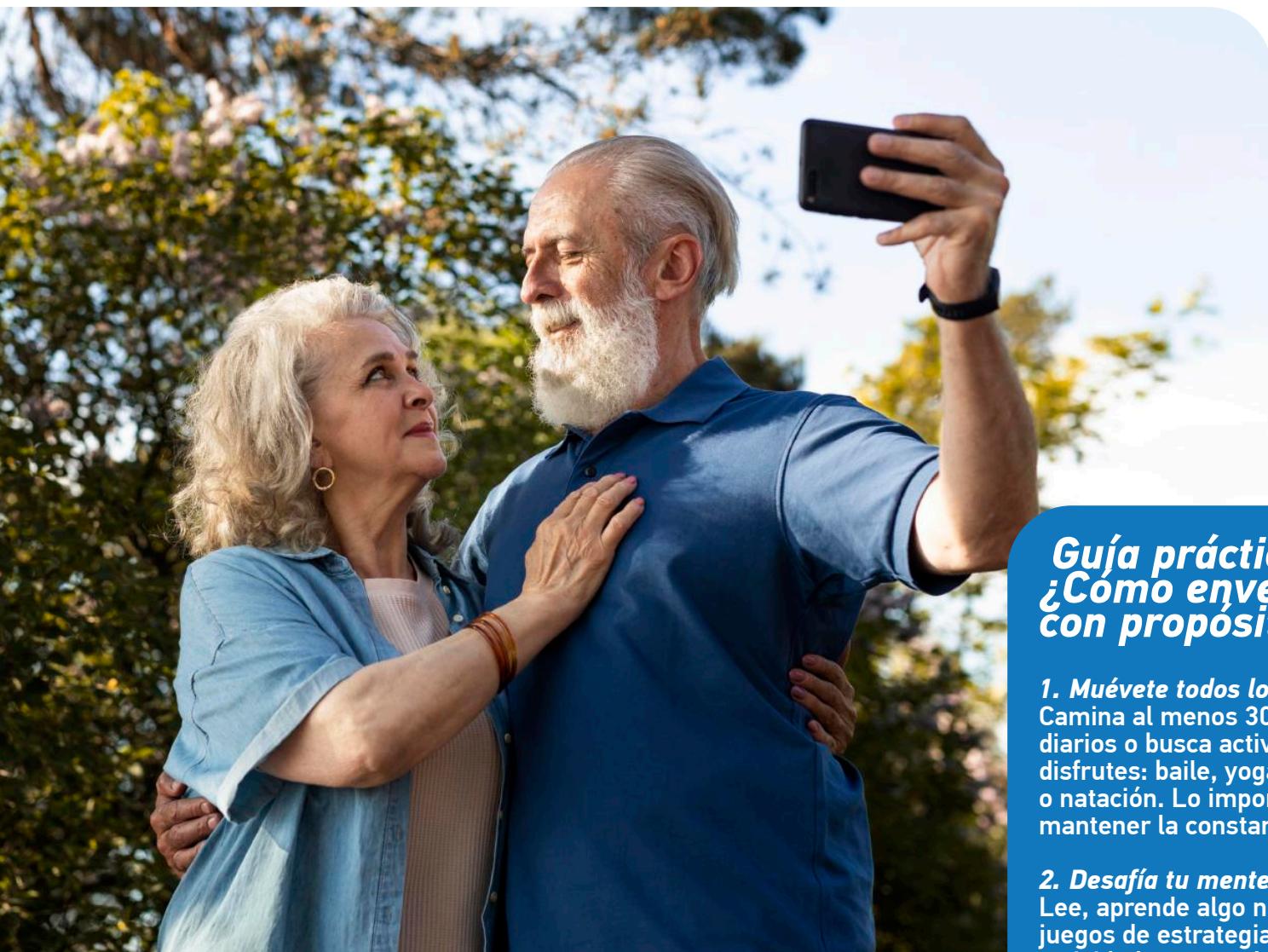
Por otra parte, Bahamondes profundiza en que la soledad "puede ser tan perjudicial como una enfermedad. Participar en actividades sociales, grupos de adultos mayores, voluntariados o clubes deportivos no solo mantiene el ánimo, sino que también reduce los niveles de estrés y mejora la autoestima".

Asimismo, agrega que "el sentido de pertenencia es clave para una vejez feliz. Las personas que se sienten útiles y acompañadas viven más y mejor".



"La movilidad es el gran predictor de calidad de vida en la vejez. Caminar, bailar o practicar ejercicios suaves como el yoga o el tai chi ayudan no solo al cuerpo, sino también al ánimo".

Catalina Bahamondes, enfermera.



Guía práctica: ¿Cómo envejecer con propósito?

1. Muévete todos los días.

Camina al menos 30 minutos diarios o busca actividades que disfrutes: baile, yoga, jardinería o natación. Lo importante es mantener la constancia.

2. Desafía tu mente.

Lee, aprende algo nuevo, juega juegos de estrategia o realiza actividades manuales que requieran concentración.

3. Mantén redes de apoyo.

Habla con tu familia, participa en talleres, visita amigos o involúcrate en actividades comunitarias. Compartir es una forma de sanar.

4. Come consciente.

Prioriza frutas, verduras, legumbres y agua. Una alimentación equilibrada mejora el ánimo y la energía.

5. Cuida tu salud mental.

Hablar de lo que sientes, buscar compañía o apoyo psicológico no es debilidad, es parte del autocuidado.

6. Agradece y establece metas.

Cada día puede tener un propósito, por pequeño que sea: cuidar tus plantas, llamar a alguien o aprender una palabra nueva. La motivación es la mejor medicina.

Actividad para realizar en casa: “MI DIARIO DE RECUERDOS FELICES”

Con esta actividad podrás fortalecer la memoria, estimular las emociones positivas y reconectar con la historia personal.

Materiales:

- Un cuaderno o libreta.
- Lápices o plumones de colores.
- Fotografías antiguas (opcionales).

Manos a la obra:

1. Elige un momento del pasado que te traiga una sonrisa: un viaje, una reunión familiar, un logro personal o un recuerdo de infancia.

2. Escríbelo con detalle. Describe qué sentías, con quién estabas, qué aromas o sonidos recuerdas. No importa la ortografía, lo importante es expresarte.

3. Decóralo. Agrega dibujos, recortes o una foto relacionada.

4. Léelo en voz alta. Revivir recuerdos positivos ayuda a fortalecer la autoestima y ejercitarse la memoria.

Tip adicional: puedes crear un pequeño grupo con amigos o familiares para compartir estos recuerdos cada semana por videollamada o reunión. Escuchar y contar historias es un excelente ejercicio emocional y cognitivo.



TU VISIÓN EN MANOS EXPERTAS.

LA EXCELENCIA OFTALMOLÓGICA
EN LA SERENA.

CENTRO
OFTALMOLÓGICO
LÁSER

RED CEOLA CHILE



LA RED OFTALMOLÓGICA MAS GRANDE DEL PAÍS.

Dr. Andrés Wilson Troncoso
Dr. Hugo Valdivia Bascuñán
Dr. Fernando Leiva Pérez
Dr. José Luis Rodríguez Palacios
Dra. Javiera Compán Vitali
Dra. Rosana Hernández Estévez
T.M. Rocío Urtubia Collao
T.M. Catalina Astudillo
T.M. Alexis Cabrera Sandoval



CONSULTAS MÉDICAS EXÁMENES CIRUGIAS

- Cataratas
- Lasik
- Glaucoma
- Vitrectomía
- Retinopatía diabética
- Pterigión
- Chalazión
- Queratocono
- Fondo de Ojo



Correo: ayudalaserena@centrolaser.cl

@ceola.laserena

WhatsApp:

+56 93267 8482

+56 23 201 20 00

512 400 640

512 400 630

Consultas médicas
Exámenes y Cirugías

www.centrooftalmologicolasere.cl