



DOMINGO 17 DE ABRIL DE 2016

➡ La diabetes es una enfermedad crónica que, con la ayuda del tratamiento y algunas recomendaciones relacionadas con hábitos saludables, los pacientes pueden tener una vida larga, sana y feliz.

Diez consejos para controlar la diabetes



Comer más tomates podría reducir el riesgo de accidente cerebrovascular

⑥

EFE/MAURICIO DUEÑAS CASTAÑEDA

Un estilo de vida saludable y algunas recomendaciones contribuyen a un mejor control de la diabetes.

Por: Purificación León

Efe

“Vence a la diabetes” es el lema del día mundial de la salud que se celebra el 7 de abril y que este año está dedicado a esta enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que unos 350 millones de personas en todo el mundo tienen diabetes y considera que la cifra podría duplicarse en las próximas dos décadas.

La diabetes aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no es capaz de utilizar de manera eficaz la insulina que produce. La insulina es una hormona segregada por el páncreas que se encarga de que el azúcar presente en el torrente sanguíneo entre en las células y estas puedan obtener energía. Pero si el azúcar no puede llegar a las células para convertirse en energía, se acumula en la sangre hasta alcanzar niveles

perjudiciales.

Existen dos tipos principales de diabetes. La tipo 1 se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. En cambio, la diabetes tipo 2 se da porque el organismo utiliza la insulina de manera ineficaz. La del tipo 2 representa aproximadamente el 90% de los casos mundiales de diabetes y se debe, en gran medida, a un peso corporal excesivo y a la inactividad

física. “Hasta hace poco, este tipo de diabetes solo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños”, subraya la OMS.

Ante el gran número de casos de diabetes, varios expertos nos ofrecen sus recomendaciones para mantener la enfermedad bajo control:

1 Prevención, el primer paso. Aunque la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, existen medidas eficaces para evitar

la tipo 2.

“Se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes tipo 2 o retrasar su aparición”, destaca la OMS. Algunas de las medidas señaladas por esta entidad son tener un peso saludable, mantenerse activo físicamente o evitar el consumo de tabaco.

Asimismo, Rebeca Reyes, coordinadora del Grupo de Trabajo de Diabetes Mellitus de la Sociedad Española de

Endocrinología y Nutrición, indica que una alimentación saludable “puede ayudar a prevenir la aparición de ese tipo de diabetes y un estilo de vida saludable es una parte importante para el control efectivo de todas las formas de diabetes y para ayudar a evitar complicaciones”.

2 Dieta mediterránea. La doctora Reyes explica que para los diabéticos se recomiendan las mismas pautas

de alimentación que para la población general, es decir, la dieta mediterránea. “En el estudio PREDIMED se ha demostrado que la dieta mediterránea previene la enfermedad cardiovascular, por lo que debería ser la dieta de elección siempre”, subraya.

3 Evite las dietas “yoyó”.

Científicos del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN) han comprobado que los pacientes que reganan peso tras seguir una dieta de adelgazamiento son más susceptibles de padecer resistencia a la insulina y, a la larga, desarrollar diabetes.

4 Cuidado con los productos

“light”. Giuseppe Russolillo, presidente de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN), asegura que “un producto que viene con la etiqueta ‘light’ puede contener niveles de azúcar no aptos para un diabético ya que, a pesar de haber bajado la proporción de azúcar, esta puede seguir siendo demasiado elevada. Además, puede que se llame ‘light’ porque ha disminuido el porcentaje de otro ingre-



FOTO: EFE/EPA/WALLACE WOON

“Vence a la diabetes” es el lema del día mundial de la salud que se celebró el 7 de abril y que este año estuvo dedicado a esta enfermedad.

diente que no sea el azúcar”.

5 Haga ejercicio físico.

“La contracción muscular provocada por el ejercicio consume glucosa de la sangre y previene las complicaciones de la diabetes. Sus beneficios se producen también a otros niveles: mejora las cifras de tensión arterial, de colesterol y la función cardiovascular”, expresan los especialistas de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid (España).

6 Conserve la insulina ade-

cuadamente. Los pacientes con diabetes tipo 1 necesitan administrarse insulina para poder vivir. Esta sustancia debe conservarse en las condiciones apropiadas para preservar su acción.

En este sentido, los especialistas del Centro para la Innovación de la Diabetes Infantil Sant Joan de Déu de Barcelona (noreste de España) recomiendan guardar la insulina en la nevera a una temperatura de entre 4 grados centígrados y 8 grados centígrados mientras no se

utilice pues, de este modo, permanecerá en buen estado hasta la fecha de caducidad del envase.

No obstante, advierten de que administrar la insulina recién sacada de la nevera puede resultar doloroso. “Para evitar esta sensación, la insulina que está siendo utilizada se puede mantener a temperatura ambiente. Lo ideal es entre 15 y 29 grados centígrados”, afirman.

Sin embargo, destacan que hay que desechar la insulina que está en uso después de cuatro semanas a temperatura ambiente, tal y como recomiendan la mayoría de los fabricantes.

Asimismo, recalcan que la insulina no se debe almacenar en el congelador, ya que a temperaturas inferiores a 2 grados centígrados pierde su acción. Tampoco debe exponerse a la luz ni al calor.

7 Fomente la independencia de los niños con diabetes.

Si su hijo tiene diabetes, “enséñele a valorar por sí mismo sus resultados e implíquelo, en función de su edad y madurez, en el tratamiento de su enfermedad y en los controles”, aconsejan la psicóloga Olga Sanz Font y la Fundación para la Diabetes.

De igual modo, sugieren ir dando al niño pequeñas responsabilidades. “Considérela capaz de ir aprendiendo y manejando el tratamiento de la enfermedad igual que un niño sin diabetes puede aprender tareas de su vida cotidiana”, precisan.

8 Aproveche las nuevas tec-

nologías. Los avances tecnológicos están contribuyendo de manera muy positiva al tratamiento de la diabetes. En este sentido, Eduard Montanya, director científico del Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (CIBERDEM) afirma que la aportación de las nuevas tecnologías es muy importante y se da a niveles muy diferentes de la actividad asistencial.

“Por ejemplo, la aplicación de nuevas tecnologías con los sistemas telemáticos interactivos entre el paciente y el equipo sanitario facilita la comunicación del paciente con los profesionales de la salud y permite una continuidad asistencial mucho mejor”, añade.

9 Cuide sus pies. Es necesario revisarlos cada día en busca de cualquier pequeña rozadura, herida o enrojecimiento. “Si detecta lesiones en los pies no las manipule y consulte al personal sanitario que le atiende. Nunca trate de quitarse usted mismo los callos”, advierten los especialistas de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

“Hay que mantener los pies limpios, lavándolos a diario con agua tibia y jabón. El secado debe ser minucioso y debemos es-

forzarnos para eliminar la humedad de la zona interdental”, indican los expertos de la Unidad de Pie Diabético de la Clínica Universidad de Navarra.

“Para el cuidado de las uñas, se deben utilizar tijeras de punta roma y lima de cartón. Todo ello con buena luz y sirviéndose de la ayuda de una lupa y un espejo si fuera necesario. Nunca hay que usar tijeras de punta afilada, cortauñas u otros objetos punzantes. Tampoco limas metálicas, callicidas ni piedra pómez”, precisan.

“Las uñas deben cortarse de forma recta evitando cortar los lados. En cualquier caso, siempre que no se puedan realizar estos cuidados con la precisión que requieren, debe acudir al podólogo”, manifiestan.

10 Sométase a revisiones of-

talmológicas. “Si tiene diabetes, corre el riesgo de presentar retinopatía diabética, una patología que, si no se trata, puede ocasionar pérdida de visión”, apuntan los especialistas del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido. Para prevenir esta afección, aconsejan someterse a revisiones oftalmológicas una vez al año.

Estas recomendaciones, junto a un estilo de vida saludable, contribuirán a un mejor control de la enfermedad. De hecho, las autoridades sanitarias señalan que mediante la medicación, una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico se puede ayudar a prevenir y tratar las complicaciones que la diabetes trae consigo.

Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral

"50% descuento en rehabilitación con implantes"

Promoción de Implantes a \$399.000*

Sólo 20 cupos. Implante Oseointegrado más corona porcelana y laboratorio

Prof. Dr. Matías I. Letelier M.
Cirujano Dentista U. de Chile
Implantología Oral

Huanhualí 308 - La Serena
www.doctorletelier.cl
Fono: 51 - 2529852

*Pago único y al contado al momento de iniciar tratamiento

Miembro de la Sociedad de Implantología Oral de Chile - Miembro de la Sociedad de Prótesis de Chile - Miembro del International Team for Implantology.

PRIMERA RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE
ESTADOS UNIDOS - AUSTRALIA - MEXICO - ESPAÑA - CHINA - FILIPINAS - ARGENTINA
REINO UNIDO - COSTA RICA - REPUBLICA DOMINICANA - COLOMBIA - ECUADOR - PERU

MEDICINA REGENERATIVA CÉLULAS MADRES

- Lupus, Psoriasis, Alopecia
- Artritis, Artrosis, Heridas y Úlceras
- Rejuvenecimiento facial y sistémico
- Diabetes, Neuropatías, Epoc, Daño cardiaco
- Dolor de espalda, hombro, rodillas, articulaciones

CIRUGÍA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA

- Lipoescultura 3D con transferencia de grasa
- Implante mamario, Abdominoplastia, Lifting
- Ginecomastia, Párpados

MEDICINA ESTÉTICA

- Rejuvenecimiento facial
- Plasma rico en plaquetas, High Pure PRP
- Botox (Allergan), Mesolifting, Rellenos
- Ácido hialurónico, Várices, Rosacea
- Despigmentación facial, Peeling

CORPORALES

- Pre y Post operatorio
- Masajes anticelulíticos
- Reductivos (Aparotología)
- Depilación IPL

La Serena - Santiago - Concepción
Av. El Santo 1506, detrás de Mall Plaza La Serena
contacto@miespacioestetica.cl / +56 9 6844 3978

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

VidaSalud

mariaameliahermosilla@gmail.com
9-2169643

ASESORÍA, GESTIÓN Y ACREDITACIÓN SANITARIA

Gestionamos su Resolución Sanitaria:

- De instalación y funcionamiento de su Empresa.
- Ampliación o modificación de planta física.
- Construcción e implementación de Áreas o Salas de REAS (Residuos generados en Establecimientos de Atención de Salud).

¡PLANIFICA TU PROYECTO PERFECTO CON NOSOTROS!

+56961254860 - contacto@resygestchile.cl - www.resygestchile.cl



Por: **Marcela Villegas**

Autismo Chile

Por: **José Perich**

Autismo Chile



El apoyo mutuo es un término habitualmente utilizado por el Colectivo Autismo Chile como una forma de explicitar la necesidad de cooperación, reciprocidad y el trabajo en equipo, en un contexto en el que nos convoca una meta y una lucha compartida, los Derechos Humanos de las personas con Autismo en Chile. En ese mismo sentido la gratitud y el reconocimiento es parte de nuestra esencia colectiva, puesto que son escasas las instancias en que ese apoyo llega por parte de personas u organizaciones que no están directamente vinculadas al mundo del Autismo.

En ese contexto no podemos dejar pasar la oportunidad de manifestar nuestro más sincero pesar por la partida de nuestro compañero Señor Francisco Puga, Director del diario El Día de la Serena, quien generosa y desintere-

sadamente abrió un espacio para la difusión de nuestras demandas, políticas públicas de apoyo y protección social para las personas con Autismo, tratando con respeto, responsabilidad y dignidad la lucha de las familias por los derechos de sus hijos e hijas. Cabe destacar que las personas que han abierto una puerta de forma honesta y sincera hacia nuestro Colectivo no han sido muchas, por eso nuestra emoción por su partida y nuestros sentimientos de eterna gratitud.

La persona de Don Francisco Puga viene a ser la concreción de la tan escasa Responsabilidad Social de la Prensa, en donde los medios son los agentes que tienen una tarea ante el bienestar general de la población, principalmente respecto de los grupos de compatriotas más vulnerables a la exclusión, la pobreza y la segregación. Esa responsabilidad social carece de sentido si no se sitúa dentro de un contexto y es llevada a cabo con un comportamiento ético que busca develar realidades que están ocultas para la mayoría de la población.

Respecto del tratamiento del Autismo por parte de los medios de comunicación, se espera que la Responsabilidad

Social de la Prensa sea concretada en varios ámbitos, algunos ya definidos previamente por otras organizaciones internacionales de apoyo a las personas con Autismo, entre ellos: promoción de una comprensión adecuada de la condición, desarrollo de una visión positiva del Autismo a través de la correcta utilización de la terminología que le atañe, un tratamiento de la realidad de las personas con Autismo carente de sensacionalismo y que facilite a los profesionales y a las familias un conocimiento que los oriente hacia apoyos basados en buenas prácticas y validadas científicamente, contribución a la superación de los mitos en torno al Autismo, apoyo explícito y denuncia sistemática ante la vulneración de los derechos humanos que viven las personas con Autismo y sus familias y ante la urgencia de contar con políticas de apoyo y protección social, entre otras.

Una vez más la invitación es clara, que el espacio generado por el Señor Francisco Puga sea un ejemplo para la prensa y que podamos contar con su apoyo en esta nuestra lucha, justa, digna y legítima.

Vamos por el apoyo mutuo, vamos por esa Ley de Autismo para Chile ahora!

Autismo y medios de comunicación: Una alianza necesaria

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

Talleres de Ayukewun

- Preparación para el parto
- Gimnasia para Embarazadas y Post Parto
- Prevención de dolores Musculares en el Embarazo y Post Parto

Yolanda Ortiz Rojas
 Kinesióloga Especialista en Embarazo y Post Parto

contacto@ayukewun.cl

Punta de Teatinos #454, La Serena | +51 2548851

Dr. Alberto Balut Kong
 Otorrinolaringólogo y Cirujía Plástica Nasal.
 Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

ORTODONCIA MODERNA
 PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

THOMAS JEFFERSON 1550 (Huanhuai / Larrain Alcalde)
 FONOS : (51) 2524385
 www.ortodonciamoderna.cl

Lo más nuevo en tecnología

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.

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
 Dr. Alvaro Bustos
 Médico Nutriólogo: Dra. Ana Ledesma
 Dra. Francisca Rosso

Nutricionistas: Claudia Muñoz, Macarena Opazo, Karla Olivares
 Kinesióloga: Melissa Abdala
 Psicólogo: Francisco Pérez

Centro Médico San Bartolomé Raúl Bitrán 1541, La Serena.
 Centro Médico Clínica Elqui Av. El Santo 1475, La Serena.

51 - 2480115 51 - 2563000

PROMOCIÓN BOTOX

Dra. Mónica Lucía Ariño Mojica
 Médico cirujano especialista en medicina estética anti-aging

Tercio Superior

1 Zona	Ahora \$90.000 Antes \$120.000
2 Zonas	Ahora \$140.000 Antes \$180.000
3 Zonas	Ahora \$180.000 Antes \$270.000

Promoción válida desde el 22 de febrero al 31 de marzo

Ernesto Molina 1533 San Joaquín
 Fonos: 2-293532/ +56 9 92659470 - Mardepiel.cl

AHORA ESTAREMOS OPERANDO EN CLÍNICA ELQUI

- > Manga gástricas
- > Bypass Gástrico
- > Plicatura Gástrica
- > Cirugías de la DIABETES

www.clod.cl

Dr. Alberto Maldonado Fajardo
 Miembro del Depto. de Cirugía Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile

Solicitar hora:
 9 96221086
 9 42790558

Por: UCN

SINDROME "CUELLO DE TEXTO"

Tecnologías que enferman

Es una patología asociada a los avances tecnológicos y cada día son más las personas afectadas por sus dolencias. El síndrome "cuello de texto" pareciera que ha llegado para quedarse.

El avance de la tecnología sin duda ha beneficiado a la comunidad en muchos aspectos de la vida. Sin embargo, estos importantes avances no han estado exentos de problemas que afectan la calidad de vida de la comunidad. Uno de ellos es el denominado Síndrome "cuello de texto".

El término fue acuñado por el doctor Dean Fishman para describir el dolor del cuello, cabeza y hombros causado por la posición hacia delante y hacia abajo de estas partes de nuestro cuerpo y que ejercen una fuerte presión sobre la columna vertebral, dolencias que se encuentran asociadas, en la mayoría de los casos, por pasar mucho tiempo revisando en mano el móvil o cualquier otro dispositivo.

En Chile, un 35,8% de las personas tiene un Smartphone con conexión a internet. Según la Subsecretaría de Telecomunicaciones, entre



Jornada de actualización UCN para profesionales de la salud

Conscientes de los grandes desafíos que presenta la salud en nuestro país y como una forma de fortalecer el vínculo de los profesionales que, perteneciendo a la red asistencial, cumplen labores docente asistencial con la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, se llevará a cabo el 29 de abril el primer curso taller "Autocuidado en el Trabajo y Actualizaciones Disciplinarias en Atención Primaria".

Además, se espera potenciar en los participantes la adopción de conductas de autocuidado en el entorno laboral así como también actualizar en temas disciplinares de interés, dados los requerimientos del sistema.

2010 y 2014 los dispositivos móviles conectados aumentaron de 19 a 51,8 por cada 100 habitantes.

Según la American Academy of Pediatrics y la Canadian Pediatric Society, nuestros hijos dedican entre 2 a 3 horas del día al uso de estas tecnologías, y los adultos dedicamos de 3 a 4 veces más de tiempo en el uso de estos aparatos que hace una década.

El kinesiólogo y coordinador de ergonomía de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte, Daniel Larraguibel, señaló que el uso constante de smartphones, tablets y computadores portátiles provoca un dolor cervical que, inicialmente, es leve pero que puede ir incrementándose hasta generar dolencias invalidantes.

"El desplazamiento del centro de gravedad de la cabeza hacia delante y abajo, de manera constante, fatiga en forma precoz la musculatura extensora de cabeza y cuello, genera una rectificación en

la curva cervical, provocando estrés mecánico constante en articulaciones de columna cervical, inflamación en tejidos blandos e irritación de estructuras nerviosas", explicó.

Además agrega que se podrían producir trastornos a nivel de discos intervertebrales, tendinitis de hombros y muñecas, trastornos ligados a fatiga visual y enfermedades articulares degenerativas como la artrosis a nivel cervical en un período prolongado de tiempo.

Cabe señalar que la cabeza humana pesa, en promedio, 5,5 kg, pero conforme el cuello se dobla hacia adelante aumenta el peso sobre las vértebras cervicales ubicadas en la parte alta de la espalda. Cuando la inclinación es de 15 grados, el peso aumenta 12 kg; con 45 grados es de 22 kg, y con 60 grados es de 27 kg. Esta situación se vuelve crítica con el uso excesivo de dispositivos móviles.

¿Cómo prevenir esta patología? El kinesiólogo y académico UCN, Daniel Larraguibel,

recomendó disminuir el uso de aparatos, utilizándolos cuando sea necesario solamente; y mejorar la postura, acercándolos a nivel de nuestra vista.

Además indicó que es importante "limitar el uso de aparatos en nuestros hijos, realizar ejercicios compensatorios de columna cervical y extremidades superiores cada 15 minutos de uso continuo, y visitar al oftalmólogo para un examen visual anual con el objetivo de impedir compensaciones posturales en relación a la pérdida de capacidad visual o de enfoque".

Finalmente agrega "el uso adecuado de almohadas es fundamental. La almohada ideal es aquella que le permite una posición neutra de descanso sin molestias. Si durante la noche despierta varias veces a acomodar su almohada, significa que ésta es deficiente. Se recomienda posición fetal al dormir y si duerme de espaldas vasta un almohada pequeña apoye la curvatura natural de la zona cervical a nivel de nuca".

"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

Dr. Juan Pablo Del Villar Urriolagoitia

Ortodoncia
Odontología general
Urgencias dentales
Endodoncia
Prótesis fija y removible
Blanqueamiento
Implantes dentales

■ Balmaceda N° 1115, La Serena - Oficina 408
Edificio Portal Amunátegui - Fono: 2 578700

■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3
Fono: 2 - 316683

Bella Serena
"Su salud es nuestra pasión"

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"

CENTRO LASER
OF T A L M O L O G I A
C I R U G I A D E R M A T O F A C I A L

● DEFECTOS FACIALES
● LASER ESTETICA
● REJUVENECIMIENTO FACIAL
● ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA

(51) 222 3962
HUANHUALÍ 735 - LA SERENA

N&S Centro Dental Clínicas La Serena

✓ **ORTODONCIA MODERNA Y ESTÉTICA**
✓ URGENCIAS DENTALES 24 Hrs.
✓ ESTÉTICA DENTAL
✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
✓ ORTODONCIA
✓ PERIODONCIA
✓ ODONTOPEDIATRIA
✓ CIRUGIA BUCCAL
✓ RADIOLOGÍA DENTAL
✓ ENDODONCIA

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

CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES

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: 51-2549136 51-2324323

LA SERENA: Amunátegui 1115, oficina 305.
Portal Amunátegui. Fono: 51-2350720

www.odontologiaavanzadasonrie.cl
odavanzadas@gmail.com

Por: Dra Aliza

PROBLEMAS HORMONALES

Cinco factores que afectan tu fertilidad

¿Por qué no quedo embarazada? Te has preguntado tras más de un año de tratar de concebir un hijo. Con un poco de frustración y tristeza, esta pregunta puede resultar difícil de hacer y de responder. Pero ante todo, no pierdas la calma ni la esperanza. Hablando con tu médico sobre tu caso particular y haciéndote los estudios necesarios para determinar la causa que impide tu embarazo, es probable que puedas recibir algún tratamiento para poder lograr tu sueño de ser madre.

El tema de la edad siempre surge en estos casos. Recuerda que las mujeres nacemos con un número determinado de óvulos. Esto quiere decir que a medida que pasa el tiempo, estos óvulos se van agotando y su calidad va disminuyendo. De acuerdo a los estudios, las probabilidades de tener un bebé se reducen de un 3% a 5% por cada año que pasa luego de los 30 años.

Aquí te presento de manera general otros factores que pueden incidir en tu fertilidad. Toma nota.

Problemas hormonales. La ovulación, o el proceso



Cuando a una mujer se le dificulta quedar embarazada, el siguiente paso es estudiar cuáles son las posibles causas de la infertilidad. Aquí te hablo de los 5 factores principales que pueden afectar tu fertilidad y que contribuyan a que aún no logres embarazarte.

mediante el cual se libera el huevo para ser fecundado, puede verse afectado si hay algún desequilibrio hormonal. Para saber si tienes algún problema hormonal que afecte o impida la ovulación, tu médico te recomendará algunos exámenes de sangre para medir estas con precisión.

Daños en las trompas de Falopio. Estos pueden ser ocasionados por endometriosis, infecciones pélvicas y cirugías en la pelvis. Las trompas de Falopio son los conductos encargados de llevar el óvulo desde el ovario hasta el útero en donde puede ser fertilizado por los espermatozoides.

Problemas en el útero. En ocasiones la forma anatómica del útero o la presencia de quistes, pólipos o tumores puede interferir en tu capacidad para quedar embarazada.

Problemas con el cuello del útero o el cérvix (el cuello de la matriz). Puede suceder, en raras ocasiones, que el esperma no pueda pasar hacia el útero por el canal cervical debido a alguna

anormalidad como producción anormal de mucosidad o algún daño causado por una cirugía previa. Para quedar embarazada, si padeces de esta condición, es necesario hacer una inseminación intrauterina.

Causas que se desconocen. Se estima que la causa de la infertilidad en aproximadamente el 20% de las parejas no se pueden explicar a ciencia cierta, se desconoce la causa. Aún en estos casos de infertilidad, algunos tratamientos y/o la fertilización in vitro podrían ser la respuesta para lograr un embarazo exitoso.

Recuerda que cuando se trata de un embarazo, es un asunto de dos. Si tus exámenes están en orden, es probable que el problema sea de tu pareja. Para determinar la infertilidad masculina se hace una prueba que determina la calidad del semen.

Consulta tus dudas con un especialista y no pierdas la fe. Un estado de ánimo positivo contribuye a lograr mejores resultados cuando se trata de la salud.

Dra. Jimena Zarama
Médico cirujano-Sub Geriátrica
Medicina regenerativa
Master training in Aesthetic medicine

BioCell

Atención Geriátrica.
Atención medicina general.
Medicina regenerativa Stem Cell - 03.
Cirugías menores, tratamientos médicos, control de peso.
Atención médica, enfermería y kinesioterapia en domicilio.
Nutricionista.
Psicología Clínica.
Medicina estética.
Control de enfermería y curaciones avanzadas.

www.biocell.cl - contacto@biocell.cl - Fono: 51 2354666
Av. Juan Cisternas 1960, Of. 32, Edificio Vita, La Serena

Q Medicina China

Dra. Nadia Albarrán Meixner
Médico general y acupunturista

LUMBAGO, DEPRESION, INSOMNIO, TINITUS, ANSIEDAD, COLON IRRITABLE, ARTRITIS, FIBROMALGIA, CEFALEA, PARALISIS, NEURALGIA, LESIONES DEPORTIVAS, TRASTORNOS MENSTRUALES Y DE FERTILIDAD FEMENINA Y MASCULINA, ETC.

DESCUENTO ADULTO MAYOR

Ramón Ángel Jara 730, La Serena +56 9 74989665
www.qmedicinachina.cl

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

NUTRICIONISTA

Giannina Pomarolli Rizzoli
Mg(C) Nutrición y alimentos Universidad de Chile
Diplomada Nutrición Clínica Adultos, Universidad Católica

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

Atención : Niños | Adultos | Embarazadas
Adultos Mayores | enfermedades

FONASA - PARTICULAR

La consulta cuenta con calorimetría Indirecta para evaluar el gasto energético en reposo y bioimpedancia tetrapolar para analizar la composición corporal

Reserva de horas:
Teléfono: 9 92515533
E-mail: nutr.pomarolli@gmail.com

DENTHA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Primera clínica La Florida

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 +56 9 56698637

Calle el Arándano #5308 continuación Av.18 de septiembre, La Florida, frente al Unimarc. (+569) 5669 8637 51 235 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: 51-2-561783

Conozca las bondades del REIKI y disfrute de un momento para usted

- > Mejore su autoestima.
- > Reduzca el estrés.
- > Aumente la claridad mental y la concentración.
- > Acelere la habilidad natural de su cuerpo para auto-sanar enfermedades.
- > Armonice, energice, estabilice y relájese física, mental, emocional y espiritualmente.

Centro de Terapias Complementarias de Salud
www.terapiasdeluz.cl
Contacto: (51) 2669795 / (+569) 96796975

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

Por: Dra Aliza

vidasalud.com

El licopeno es un carotenoide presente en la sangre humana y en la piel, así como en el hígado, las glándulas suprarrenales, los pulmones, la próstata y el colon. Numerosos estudios correlacionan el alto consumo de alimentos que contienen licopeno o altos niveles de suero de licopeno con una menor incidencia de cáncer, enfermedades cardiovasculares y degeneración macular.

Los seres humanos obtienen el licopeno en la dieta principalmente de los tomates (en México, jitomates) y los productos elaborados a base del tomate. El licopeno también se encuentra en los albaricoques (chabacanos), el pomelo rosa (toronja rosa), la guayaba, el jugo de guayaba, el puré de escaramujo (rosa mosqueta o tapaculo), el aceite de palma y la sandía. Los suplementos de licopeno se han vuelto muy populares recientemente debido a sus supuestas propiedades antioxidantes.

En un estudio llevado a cabo en Finlandia, los investigadores analizaron los datos de 1.031 hombres de 46 a 65 años de edad, del estudio Kuopio de Factores de Riesgo para la Cardiopatía Isquémica. Se midieron los niveles en la sangre de varios carotenoides y se evaluó su posible asociación con el riesgo de accidente cerebrovascular.

Durante un periodo medio de seguimiento de 12,1 años,



El Dato

El tomate

Es un alimento con apenas veinte calorías cada cien gramos y su mayor componente es el agua, seguido de los hidratos de carbono y con una buena cantidad de fibras, minerales (potasio y fósforo) y vitaminas (C, E, A y del grupo B). Además, tiene un alto porcentaje de carotenos como el licopeno, pigmento natural que le aporta su color rojo característico y que lo convierte en una excelente fuente de antioxidantes, tan importantes para nuestro organismo.

Comer más tomates podría reducir el riesgo de accidente cerebrovascular (ACV)

Un estudio finlandés ha vinculado altas concentraciones de licopeno en la sangre con una reducción en el riesgo de derrame cerebral (accidente cerebrovascular o apoplejía) en los hombres.

se identificaron 67 derrames. Los investigadores encontraron que los hombres con las mayores concentraciones de licopeno en sangre tenían un riesgo 59 por ciento menor de accidente isquémico y 55 menor de cualquier tipo de accidente cerebrovascular, en comparación con los que tenían las concentraciones más bajas. No se asociaron significativamente con el riesgo de apoplejía las concentraciones de otros carotenoides, ni siquiera el retinol.

Los investigadores concluyeron que el aumento de la ingesta de licopeno podría reducir el riesgo de accidente cerebrovascular en los hombres. Se necesitan investigaciones adicionales para evaluar estos hallazgos.

Además del licopeno, se han estudiado muchas otras terapias integrales por su potencial para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular. Varios estudios en poblaciones grandes han examinado los efectos de la ingesta de ácidos grasos omega-3 en el

riesgo de accidente cerebrovascular. Algunos estudios sugieren beneficios, mientras que otros no lo hacen. Igualmente, los estudios que han medido la asociación entre la ingesta de vitamina C y el riesgo de accidente cerebrovascular han producido resultados variables. Algunos estudios no han detectado ningún beneficio, mientras que otros reportan que una dosis baja diaria de vitamina C podría reducir el riesgo de muerte por accidente cerebrovascular.

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS
Atención Fonasa y particulares

EDGARD QUEVEDO TORRES
PSICOLOGO

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

FONO: 51-2224117
9 91006792
9 76919674

Felipe Guerrero
Director Médico - Dermatólogo

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: 9 68785996

Láser Medika

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: 51 2 528459 - La Serena

AS
CLÍNICA DENTAL

FRENILLOS ESTÉTICOS
IMPLANTES
Radiología digitalizada
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842
Sector San Joaquín Teléfono:
(51) 2527889 / +56 9 57313802

Av. Irarrazabal 4888 Stgo.
Of. 203-204-206
2 27521434 / +56 9 90002359

www.asdental.cl
asdental.laserena@gmail.com

Dra. Astrid Sánchez

Psicóloga

María Cecilia González
Magíster en Psicología Clínica Infante Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

Fonasa - Particulares

Balmaceda # 2195 of. 306
La Serena - Cel: 9 85969692

CLÍNICA DENTAL

Dr. Miguel Jacob Jure
Odontología General - Cirugía
Prótesis Fija y Removible
Endodoncia - Radiografías
Blanqueamiento

URGENCIA 98185237
PRESUPUESTO GRATIS

ISAPRES - PARTICULARES Y CONVENIOS
PENI 467 / FONOS 2 224897- 9 98185237 / LA SERENA

MEDICINA INTERNA

Dr. Felix Jacob Jure
FONASA - PARTICULARES
FONO: 2 212076