



## Soporte electromagnético contra la escoliosis



1.- En la imagen un especialista elongando el mecanismo implantado a una niña con escoliosis en la propia consulta sin método agresivo, a partir de los imanes que lleva el dispositivo. Foto: Ellipse Technologies

➔ El último avance para tratar la escoliosis o deformidad de la columna en los menores de 10 años, son unas barras que se implantan en la espalda mediante una única cirugía, en lugar de las cinco a diez intervenciones habituales. Se controlan con un potente electroimán exterior y se extienden en función del crecimiento del niño.

Por: Pablo Guzmán

La enciclopedia médica indica que la escoliosis es una deformidad de la columna en los niños y adolescentes, debida a defectos congénitos, a una enfermedad neuromuscular, a distintos síndromes, como el de Down, o a causas desconocidas y probablemente genéticas.

Uno de los últimos avances para solucionar este problema que puede generar problemas

físicos, como la asimetría del tronco, psicológicos, al repercutir sobre la autoestima del afectado, es una nueva técnica denominada Magec que, según sus creadores, corrige la escoliosis "adaptándose al crecimiento natural del niño sin necesidad de someterlo a cirugías periódicas, como hasta ahora".

El sistema Magec (derivado de "control magnético de expansión", en inglés) consta de dos barras de entre 4,5 y 5,5

milímetros de diámetro en las que van insertados unos imanes. Las varillas se alargan periódicamente por medio de un controlador electromagnético que se aproxima a la espalda del paciente, pulsando un botón y permitiendo programar en cada momento la elongación adecuada, para acompañar el crecimiento de la columna y darle soporte, según el fabricante Ellipse Technologies (<http://ellipse-tech.com/>).

EFE/MARIO LÓPEZ



Este nuevo procedimiento, indicado para niños menores de 10 años, requiere una sola intervención quirúrgica, sustituyendo a otras técnicas que obligaban al niño a pasar por el quirófano cada seis o nueve meses, lo que supone entre cinco y diez intervenciones hasta alcanzar la madurez, según indican desde la empresa fabricante.

El sistema consiste en unas "barras de crecimiento electromagnético", que se implantan junto a la columna vertebral, y que se controlan de manera remota mediante un potente imán exterior que activa un mecanismo, capaz de adaptar la longitud de este implante al crecimiento del niño, durante los años que siguen a la operación.

"Con este tratamiento del que pueden beneficiarse entre el 25 y el 30 por ciento de los menores de 10 años con escoliosis, la corrección es sencilla e indolora", según la empresa de tecnología sanitaria Acuña y Fombona (www.acuna-fombona.com).

## CUANDO LA COLUMNA INFANTIL SE DEFORMA.

"La escoliosis infantil, o mejor dicho la escoliosis de aparición



FOTO CEDIDA POR EL EDIDAS POR EL HOSPITAL VIRGEN DEL ROCÍO DE SEVILLA

**El doctor David Farrington, jefe de la Unidad de Ortopedia Infantil del Hospital Virgen del Rocío, de Sevilla (España).**

precoz (EAP), es una deformidad de la columna vertebral vista de frente que aparece antes de los 10 años de edad", explica a Efe el doctor David Farrington, jefe de la Unidad de Ortopedia Infantil del Hospital Virgen del Rocío, de Sevilla (España).

"Las barras de crecimiento convencionales son el método preservador de crecimiento más empleado en el tratamiento de la EAP que se aconseja operar", según Farrington.

"Este sistema requiere la colocación de unos implantes

a nivel proximal (cerca) y distal (algo más alejado) de la columna vertebral y el crecimiento se produce a través de una parte de la columna denominada "segmento raquídeo intermedio", controlándose la deformidad mediante repetidos procedimientos de elongación que hacen que la columna "crezca", indica.

"Estos procedimientos de elongación se realizan cada 6 a 9 meses, e implican someter al paciente a una anestesia general. Esta técnica se asocia a un

porcentaje de complicaciones alto, que aumenta con cada elongación, además del trauma psicológico para el paciente y sus padres que suponen las sucesivas entradas a quirófano", según este médico del Virgen del Rocío.

Para Farrington, la ventaja teórica del dispositivo Magec, cuya elongación no requiere una actuación quirúrgica, es "reducir las múltiples complicaciones relacionadas con la cirugía y el trauma psicológico, además de que el sistema debería supuestamente mejorar la mecánica de la corrección y el crecimiento".

"En el novedoso sistema las barras de crecimiento convencionales incorporan un sistema de distracción (separación y estiramiento) basado en electroimanes (que llevan internamente) con lo cual se logra distraer las barras mediante un control remoto aplicado de forma externa", según este facultativo.

"Los resultados preliminares de esta técnica son bastante prometedores habiéndose constatado que preserva el crecimiento, es segura y eficaz y tiene una tasa de complicaciones comparable a las barras de crecimiento convencionales", asegura.

## TÉCNICA PIONERA EN EL MUNDO.

"Cualquier paciente con EAP que requiera de tratamiento quirúrgico por la gravedad de la deformidad puede recibir el Magec, pero los pacientes que van a precisar realizarse un estudio mediante resonancia magnética (RM) debido a otras enfermedades subyacentes, no son candidatos, ya que, de momento, no es compatible el sistema con los aparatos de RM", señala.

"Asimismo los pacientes con una talla o un peso muy bajo pueden tener problemas relacionados con el tamaño del implante", añade.

"A nivel europeo este sistema se está empleando desde hace varios años en el Reino Unido, Francia, Alemania, Italia, Portugal y España, mientras que su reciente aprobación por parte de la FDA ha supuesto una gran difusión del sistema en los Estados Unidos", explica Farrington.

"La técnica quirúrgica mediante la cual se implantan las barras Magec es igual que la utilizada para colocar las barras convencionales, mientras que su elongación puede realizarse con la frecuencia que desee el cirujano, oscilando entre una periodicidad mensual y cada 6 meses", indica.

"A mayor número de vértebras incluidas en el sistema, mayor será la elongación que requiere en cada procedimiento. La técnica de elongación es muy sencilla y se realiza en la misma consulta con el paciente en la camilla. Es indolora, no requiere ni siquiera sedación y tiene una duración de unos cinco minutos", asegura.

"El control de las elongaciones se realiza con la ayuda de ecografías y, cada 6 meses, también se le efectúa una radiografía al menor intervenido, para evitar irradiarlo de forma repetida cada vez que se elonga el sistema", prosigue.

Estas técnicas de imagen mediante ultrasonidos y rayos X ayudan al médico a visualizar la posición de las barras y establecer cuánto deben expandirse en cada etapa del crecimiento. "Teóricamente las barras se elongan hasta que se alcanza el final del crecimiento para permitir el máximo crecimiento de la columna, a la vez que se controla la deformidad", señala.

"En este aspecto las opciones son las mismas que con las barras de crecimiento convencionales: se dejan para que mantengan la corrección de la deformidad sin someterlas ya a distracciones, o se retiran", concluye el experto.

**Verónica Abbott**

TERAPIA DE PAREJA  
SEXOLOGÍA CLÍNICA  
EDUCACIÓN SEXUAL  
ORIENTACIÓN FAMILIAR  
Y COACHING  
EDUCACIONAL

Parentalis  
Centro de apoyo  
a la familia y a la educación

Roosevelt 878 - La Serena  
Fono: 2213608 Cel: 52312070  
www.parentalis.cl

**Psicóloga**

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

**Fonasa - Particulares**

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

**Centro de Alta Complejidad en Implantología Estética y Rehabilitación Oral**

LOS VALLES  
Centro Médico y Odontológico

**"50% descuento en rehabilitación con implantes"**

\*Implante + Corona Unitario  
\$399.000. Sólo 20 cupos

TERAPIA INDIVIDUAL - PAREJA Y FAMILIA  
PSICOTERAPIA - PSICODIAGNOSTICOS

**EDGARD QUEVEDO TORRES**  
PSICOLOGO

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

FONO: 51-2224117  
91006792  
76919674

**María Elena Souyet L.**  
PSICÓLOGA CLÍNICA  
Pontificia Universidad Católica de Chile

Magíster 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

**Prof. Dr. Matías I. Letelier M.**  
Cirujano Dentista U. de Chile  
Implantología Oral  
Huanhualí 308 - La Serena  
www.doctorletelier.cl  
Fono: 051- 2529852

\* Promoción Julio. Incluye: Radiografías, Implante, Pabellón, Corona Porcelana y Control. Solo pago en efectivo.

**CENTRO TERAPEUTICO CLINICA DEL ESTRES**

Acupuntura, Quiropraxia y Masajes para controlar emociones, ansiedad y estrés, reducir dolores físicos crónicos y agudos, regular sueño y vigilia, control del sobrepeso, Regulación Integral.

- Médico Psiquiatra **Cassandra Parvez.**
- Acupunturista **Alejandro Valdés B.**  
Acreditado por Ministerio de Salud N°23417
- Terapeuta **Claudia Brown.**  
Piedras calientes, Sanación con símbolos y Agua, Drenaje
- Psicólogos clínicos

Henry Ford 877, La Serena - Tel: 051.2211871 Cel: 66890550  
mail: acupunturaserena@gmail.com - web: acupunturaserena.jimdo.com

**Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental**  
**REFUGIO DEL ELQUI**  
www.clinicarefugiodelqu.cl

- Evaluaciones psiquiátricas para internación en 24 horas.
- Sesiones familiares realizadas por equipo multidisciplinario.
- Test de drogas con resultados inmediatos.
- 6000 metros cuadrados de Áreas Verdes, emplazados en el valle del Elqui.
- Depresión, Bipolaridad, Trastornos de Personalidad, Adicciones y Trastornos Alimenticios.

**Condominio Las Campinas Sitio 13, ALTOVALSOL, La Serena**  
Administración: 74774480 Enfermería: 74774481 - 051-2211781  
Consulta: 98865436 - 051 2215825

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



Por: Sodexo

# Sodexo B&I entrega consejos para alimentarse de forma saludable y proteger el organismo en invierno

Durante la temporada de invierno, época en que las bajas temperaturas disminuyen la energía del organismo y el cuerpo demanda un mayor consumo de alimentos ricos en grasa y calorías, Sodexo Servicios de Beneficios e Incentivos, a través de su programa Vivir Bien, invita a las personas a cuidar su alimentación para combatir el frío de forma saludable, aumentar las defensas y al mismo tiempo fortalecer el sistema inmunológico.

“El frío provoca que el organismo trabaje mucho más fuerte para poder funcionar durante el día, desarrollando un mayor gasto energético para mantener nuestra temperatura corporal y, por ello, solemos tener más apetito y tendemos a comer más”, destaca Rinat Ratner, nutricionista y asesora

→ **Comer frutas y verduras de la estación, aprovechar las propiedades de los cítricos, y consumir diariamente un yogurt, son algunos de los tips que Sodexo Servicios de Beneficios e Incentivos entrega para estar saludables.**

del programa Vivir Bien de Sodexo Servicios de Beneficios e Incentivos.

En este sentido, y para mantener un estilo de vida saludable, es necesario comenzar por mantener una dieta equilibrada, natural y saludable, para lo cual Sodexo Servicios de Beneficios e Incentivos entrega algunos consejos que se pueden incorporar en el día a día no solo en invierno, sino que durante todo el año.

Consuma frutas y verduras de la estación: Es recomendable cocinarlas con cáscara, en trozos grandes, al vapor, al horno o hervidas con poca agua, para

así evitar la pérdida de vitaminas, minerales y fibra. No olvides que puedes preparar las verduras como budines, tortillas, guisos y cremas.

Encántese con las propiedades de los cítricos: La temporada invernal es la más indicada para consumir naranjas, mandarinas, pomelos y limones, ya que entregan beneficios nutricionales y funcionales por rico contenido de vitamina C.

Consuma ajo: Dentro de sus innumerables beneficios en la alimentación, en invierno ayuda a combatir infecciones por sus propiedades antivirales y antibacterianas.

No olvide consumir diariamente un yogurt: su consumo mantiene en óptimas condiciones la flora intestinal para resistir el efecto de algunos antibióticos o de ciertas infecciones o enfermedades invernales.

Mantenga el consumo de agua de 2 litros por día: Algunas de las alternativas para días fríos es optar por té o infusiones de hierba sin azúcar.

Deléitese con el calor de las sopas o consomés: recomendamos prepararlos de forma casera con verduras de temporada. Si incorporas carnes o algún producto que aumente

el contenido de grasas de la preparación, puedes extraer el exceso de grasas, enfriándola y luego refrigerándola, de esta forma se solidificarán las grasas en la superficie de la olla, lo cual hará que sea más fácil que la saques.

Prefiera snacks saludables en sus colaciones diarias: En invierno es muy tentador comer chocolates u otras grasas saturadas. En su reemplazo prefiere consumir frutos secos como maní, nueces, almendras y semillas. No olvides controlar sus porciones ya que son consideradas grasas saludables, pero con un alto aporte energético.

Con estas recomendaciones Sodexo Servicios de Beneficios e Incentivos invita a las personas a Vivir Bien este invierno y al mismo tiempo a mejorar su calidad de vida

**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

**CLINICA DENTAL COQUIMBO**

**ORTODONCIA**  
FRENILLOS ESTETICOS  
100% INVISIBLES  
**ODONTOLOGIA INTEGRAL**  
NIÑOS Y ADULTOS

**DR. PABLO VILLAR SIMON**  
**DRA. MARLENE IDE CASANUEVA**

WWW.ESTETICAORAL.CL - Fono: 2314 312

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

**¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!**

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estetica  
Ortodoncia Lingual

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

Lo más nuevo en tecnología

**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 224897-098185237 / LA SERENA**

**MEDICINA INTERNA** | **Dr. Felix Jacob Jure**  
FONASA - PARTICULARES  
**FONO: 2 212076**

**AS CLINICA DENTAL**

**Dra. Astrid Sánchez**

FRENILLOS ESTÉTICOS  
IMPLANTES  
Radiología digitalizada  
Blanqueamiento Láser

Avenida Gabriela Mistral 2842  
Sector San Joaquín Teléfono:  
(51) 527889  
+56 9 57313802  
www.asdental.cl  
asdental.laserena@gmail.com

**DENTHUS**  
CELEBRAMOS 10 AÑOS!

Una linda sonrisa te cambia la vida

**20%\*** IMPLANTOLOGÍA  
**60%\*\*** ODONTOLOGÍA GENERAL

\* Descuento NO aplica en Laboratorios e Insumos.  
\*\* Descuento se aplica sobre arancel de referencia. Colegio de Dentistas de Chile.

Av. Estadio 1648, La Serena | (051 2) 219307 - 220457  
**www.denthus.cl**  
Promoción válida hasta el 31 de Julio de 2015

**LAS ARAUCARIAS**

**ODONTOLOGÍA**

-Dr. Pablo Lazcano  
Odontología Estética Restauradora  
-Dra. Marcela Rojas  
Odontopediatría  
Atención con Anestesia General  
-Dr. Rodrigo Klenner  
Ortodoncia  
-Dra. Angeles Valdivia  
Periodoncia  
-Dra. Carolina Neira  
Endodoncia  
-Dra. Camila Barriga  
Odontología Integral  
-Dr. Darwin Perez  
Odontología Integral

• ATENCION NIÑOS TODAS LAS EDADES, PACIENTES ESPECIALES  
• ATENCION CON OXIDO NITROSO Y ANESTESIA GENERAL

Tenemos a su disposición todas las especialidades Odontológicas  
Av. Gabriel Gonzalez Videla 2026 - La Serena (Frente COPEC)  
Fono: 512216512 - cel: 82378392  
Visitanos en www.dentalaraucarias.cl

**CLÍNICA DENTAL**  
**AV Alberto Ventura**  
www.avclinicadental.cl

REHABILITACIÓN ORAL - PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE - IMPLANTOLOGÍA

VUELVE A SONREÍR

22 14 017

Red compra | transbank | Huanhuai # 495 • La Serena



Por: MiEspacio

# El sueño y el paso del tiempo

Uno de los temas que más preocupan a la gente es el envejecimiento. Entre otros padecimientos, con la edad los patrones de sueño tienden a cambiar. La mayoría de las personas encuentran que este proceso los lleva a tener dificultades para conciliar el sueño, se despiertan con más frecuencia durante la noche y se levantan más temprano por la mañana. Pero no te preocupes, hay forma de prepararse para sobrellevar estos cambios inevitables.



¿Qué causa los problemas en el sueño?

Junto con los cambios físicos que se producen a medida que envejecemos, los cambios en nuestros patrones de sueño son una parte del proceso normal

de envejecimiento. Puede haber muchos motivos que causen problemas relacionados con el sueño.

Cuando cumplimos o superamos los 65 años de edad,

nuestro horario de acostarnos y despertarnos puede no funcionar tan bien como cuando éramos jóvenes.

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo produce menor cantidad de las sustancias químicas, como la melatonina y algunas hormonas, como la del crecimiento, que nos ayudan a dormir bien.

Algunos hábitos en el estilo de vida como una mala alimentación, fumar, tomar alcohol o bebidas con cafeína pueden causar problemas del sueño.

Algunas enfermedades físicas y/o psiquiátricas, podrían no permitirnos dormir o po-

dría ser algún medicamento que tomamos. Sin embargo, independientemente de la edad, cualquiera puede tener un trastorno del sueño, como la apnea del sueño.

El síndrome de las piernas inquietas o el trastorno de movimiento periódico de las extremidades también puede causar problemas del sueño.

Los cambios en la arquitectura del sueño o de los ritmos circadianos o biológicos, que coordinan el calendario de nuestras funciones corporales, incluyendo el sueño. Por ejemplo, las personas mayores tienden a tener sueño por la tarde y se despiertan más temprano en la mañana en comparación con los adultos más jóvenes. Este patrón se llama síndrome de fase de sueño avanzada, donde el ritmo de sueño se desplaza hacia adelante.

La prevalencia del insomnio también es mayor entre los adultos mayores, que puede ocasionar mucho sueño durante el día, dificultad para concentrarse, aumento en el riesgo de accidentes y enfermedades, estrés, así como la reducción significativa de la calidad de vida.

Prevención

La dificultad para dormir es un problema molesto. El insomnio crónico es una de las principales causas de accidentes automovilísticos y depresión. Debido a que el sueño de las personas mayores es más liviano y se despiertan con mayor frecuencia, pueden sentirse privadas de sueño, aun cuando su tiempo total para dormir no haya cambiado.

La privación del sueño con el tiempo puede ocasionar

confusión y otros cambios mentales, así como ser síntoma de depresión, por eso, y como siempre te recomendamos en Vida y Salud, es muy importante que consultes a un médico.

Las personas de edad avanzada responden de una manera diferente a las medicinas en comparación con los adultos jóvenes. Es muy importante consultar con un especialista antes de tomar medicinas para dormir. Algunos antidepresivos no ocasionan los mismos efectos secundarios que las medicinas para insomnio. Quizá un antihistamínico suave funciona mejor que una pastilla para dormir y aliviar el insomnio a corto plazo, sin embargo, la mayoría de los expertos no recomiendan este tipo de medicinas en los adultos mayores.

**Q Medicina China**

**Nadia Albarrán Meixner**  
Médico Acupunturista

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

**50% DE DESCUENTO A TERCERA EDAD.**

contacto@qimedicinachina.cl | Ramón Ángel Jara 730, La Serena  
+56 9 74989665  
www.qimedicinachina.cl

**Depilación Láser y Dermatología**

Director Médico **Felipe Guerrero**  
Dermatólogo

Depilación Laser Alexandrita  
Botox - Hialurónico  
Nutricionista  
Celulitis - Flacidez

George Washington #560 - La Serena  
www.lasermedika.cl  
Fono: 2214313

**Dra. Francisca Espinosa R.**  
Médico Cirujano

**Especialidad en Medicina Estética y Anti Envejecimiento, Sobrepeso y Obesidad**

Tratamientos Dermatológicos - Rinomodelación - Rejuvenecimiento facial y corporal - Botox - Ácido hialurónico - Plasma rico en plaquetas - Tratamiento de várices y telangiectasias - Anticaída de cabello - Peeling combinados.

www.dermatoestetica.cl - contacto@dermatoestetica.cl  
Avenida Estadio 1978, Megadent 2do piso, La Serena. Tel: 51 2561783  
Dermatoestética Dra Francisca Espinosa



**“Usted puede decirle adiós a sus lentes”**

Cirugía Refractiva Lasik

**CENTRO OFTALMOLOGICO LASIK IV REGION**

Clínica Elqui  
Av. El Santo 1475,  
La Serena.

51 - 2 563 019  
51 - 2 563 020

www.pasteur.cl

**GLOBALSTEM CELLSGROUP Chile** PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE

Protocolos internacionales de tratamiento con trasplante autólogo de células madre y factores de crecimiento, realizado en fresco, mayoritariamente ambulatorio; habitualmente con anestesia local y de acuerdo a guías internacionales de manejo de biotumores, para regeneración de tejidos. Sin límite de edad, de acuerdo a la condición clínica de cada paciente, aplicable a todo daño tisular.

**MEDICINA AGE MANAGEMENT & ESTETICA**  
Rejuvenecimiento con factores de crecimiento, Fat Transfer e incorporación de células madre mesenquimales a tejidos.  
REJUVENECIMIENTO, OPTIMIZACION Y RELLENOS MANOS, CUELLO, ROSTRO, PIEL, HERIDAS, ULCERAS VARICOSAS, CICATRIZACION.

**REGENERACION OSTEOARTICULAR**  
Dolor y deterioro por desgaste, envejecimiento o lesiones deportivas, osteoarticulares, tendinosos, ligamentosos y musculares.  
ARTROSIS, DOLOR DE ESPALDA, HOMBRO, RODILLAS, MANOS, CUELLO Y ARTICULACIONES. DESGARROS, DISTENSIONES, SOBRE USO.

**PATOLOGIA CRONICA**  
Patología crónicas, insuficiencias con daño de órganos y tejido físico o neural. Deterioro por envejecimiento o enfermedad.  
DIABETES, NEUROPATIAS, PIE DIABETICO, EPOC, DAÑO CARDIACO, DAÑO HEPATICO, PANCREATICO Y DISFUNCION ERECTIL.

**ENFERMEDADES AUTOINMUNES E INFLAMATORIAS**  
Inmunomodulación por medio de trasplante autólogo en alteraciones de la inmunidad e inflamación crónica.  
ARTRITIS REUMATOIDE, LUPUS, PSORIASIS, ALOPECIA, ESCLEROSIS LATERAL AMIOTROFICA, ESCLEROSIS MULTIPLE, MIOPATIAS.

MEDICOS ESPECIALIZADOS POR AREA  
info@stemcellgroup.cl - biotumores.regenerativa@gmail.com  
www.stemcellgroup.cl - www.globalstemcellgroup.com  
Síguenos en twitter @StemCellChile también en facebook www.facebook.com/StemCellChile  
Buscamos en tu Uber: Global Stem Cells Group  
En WhatsApp: +569 6218 9021

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

La Serena · Santiago · Concepción EN LA SERENA AGENTE SU HORA HOY  
Av. El Santo 1506 - Días: Mall Plaza La Serena contacto@miespacioestetica.cl | +56 9 6844 3978 051-252-9312

**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 Pantorillas,  
- 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  
Clínica Elqui 2563011-2563029  
Megasalud 2337400 / Centro Prosalud 2428215 / Financiamiento

**N&S Centro Dental Clínicas La Serena**

**URGENCIAS DENTALES**  
✓ ESTÉTICA DENTAL  
✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL  
✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE  
✓ ORTODONCIA  
✓ PERIODONCIA  
✓ ODONTOPEDIATRIA  
✓ CIRUGÍA BUCAL  
✓ RADIOLOGÍA DENTAL  
✓ ENDODONCIA

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

**CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES**



Por: UCN

Llegaron las vacaciones de invierno y nuestros niños descansan... pero, advierte la nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte, Paula Cavieres, ello no es motivo para que se relajen en todo y hay rutinas que se deben mantener como por ejemplo la alimentación.

Si bien durante este periodo se tiende a romper la rutina y se prioriza el esparcimiento, la comida juega un rol muy importante. "Como es invierno, tendemos a cocinar más preparaciones caseras y el ocio puede contribuir a adquirir un mal hábito alimentario de puro aburrimiento", dice la profesional. Y advierte que, cuando se tiene el tiempo ocupado se piensa menos en comer, "pero con tiempo libre la comida pasa a ser un pasatiempo". Por eso, recomienda tratar de tener ocupados a los niños con actividades físicas y ojalá en familia, como caminar o andar en bicicleta.

Otra buena estrategia de entretención, agrega, es el cocinar en familia, "y qué mejor con un trasfondo de enseñanza, como lo es la formación de hábitos en alimentación saludable". Si nuestro panorama es salir de paseo o viajar, comenta, lo mejor es llevar para el camino sándwich de pan integral con agregados livianos, como lechuga, tomate y atún; también son buena opción las galletas de avena, jugos bajos en azúcar o agua natural para beber, "así evitamos la tentación de comer golosinas dulces o saladas que pueden alterar los horarios de comida y la calidad de la misma". Al respecto, Paula Cavieres recuerda que, en el panorama epidemiológico nacional, el exceso de peso rodea el 67% en la población adulta y la obesidad infantil alcanza más de un 10%, según la última Encuesta Nacional de Salud y Controles del niño sano (MINSAL).

Y para ayudar a los padres a disfrutar el cocinar en familia, entrega los siguientes consejos:

Haga partícipe a sus hijos en su alimentación: pídeles que colaboren en las compras del supermercado, aprovechando de explicarles los beneficios de los alimentos en su salud.

Respete los horarios de las comidas, manteniendo las 4 comidas principales, más una colación. Así, al volver a clases, el cambio no será tan brusco y los horarios se podrán volver



## Vacaciones de invierno: una oportunidad de cocinar en familia saludablemente

➔ Integrar a los niños en la compra de alimentos, mantener los horarios de comida y enseñar con el ejemplo se cuentan entre las recomendaciones de Paula Cavieres, nutricionista de la UCN.



a adecuar rápidamente.

Reduzca el consumo de bebidas azucaradas, optando por jugos de frutas, de preferencia cítricas como las naranjas, mandarinas, kiwis y pomelos, que son una buena

alternativa para entregarles de forma natural las vitaminas y minerales que los ayudarán a mantenerse fuertes y combatir los resfríos que aparecen en esta estación.

Prefiera el consumo de le-

gumbres: este periodo es una gran instancia para incentivar su consumo y variar su forma de presentación, como guisos, hamburguesas o ensaladas, agregando arroz o fideos para mejorar la calidad de

la proteína.

Potenciar el postre: si según los niños el plato de fondo estuvo "fome", lo mejor es que el postre haga la diferencia, pero manteniendo el cuidado con los dulces. La mejor opción son las frutas de la estación, que se pueden mezclar con yogurt, "y además hágalos crear caras divertidas o animales, eso los entusiasma", aconseja la nutricionista.

Sea un buen ejemplo: la mejor manera de mejorar la dieta de su hijo, es que usted coma variado, ya que él imitará sus gustos.



**Paula Cavieres.**  
Nutricionista y académica de la Universidad Católica del Norte.



**Dra. LILIANA SANABRIA POVEDA**  
 Médico Cirujano  
 Medicina General y de familia  
 Salud Ocupacional  
 Enfermedades Agudas y Crónicas  
 Medicina Preventiva - Hipertensión Arterial  
 Diabetes - Obesidad  
 Balmaceda 1015 - Of 317 - Edificio Fleming  
 Fono: (051) 2224117 - La Serena  
 Ahora atención con bono FONASA y Cruz Blanca

**Dr. Ignacio Cáceres**  
 Especialista en implantología y rehabilitación dentomaxilar.  
**Servicios:**  
 Implantología Dentomaxilar  
 Cirugía bucal  
 Estética Dental  
**PROMOCION: IMPLANTE DE TITANIO + CORONA DE PORCELANA \$550.000**  
 Datos Contacto: Henríquez #405, oficina 11. Coquimbo. Fono: +56 9 62381491

**Dr. Alberto Balut Kong**  
 Otorrinlaringólogo y Cirugía Plástica Nasal.  
 Botox y relleno facial  
 Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

**Dr. Marcos Berry**  
 Cirugía de Obesidad  
 Manga gástrica  
 Bypass gástrico  
 Balón gástrico  
 Cirugía para Diabetes  
 www.marcosberry.com  
 Av. Estadio 1978 2do piso, Megadent  
 Teléfono: (562) 2561783

Camila Arriagada Palma  
 Nutricionista  
**A PARTIR DEL 30 DE JUNIO**  
**NUEVA DIRECCIÓN NUTRASALUD**  
 Juan Antonio Ríos SUR 551  
 www.nutricionentretenida.cl  
**NUTRASALUD**  
 Consultas: 94943746 / 051 2 663125

**CENTRO MEDICO Los Perales**  
**FISIATRIA**  
**Dra. Jessica Miranda Muñiz**  
 (Universidad de Chile)  
 Tendinitis - Lumbagos - Artrosis - Artritis - Accidentes Cerebro Vasculares - Amputados - Lesionados Medulares - Hombro doloroso  
 Patología de pie - Parálisis facial - Hernias de columna  
 Fibromialgia - Parálisis Cerebral Infantil - Síndrome Túnel Carpiano  
**Los Perales 826 - Fono: 051 2 528459 - La Serena**

**Kinesióloga**  
 Annamaria Camello C.  
 Fono: (51) 2211111  
 (09) 77763707

**Ortodoncista**  
 María Catalina Juliá G.  
 Fono: (51) 2223627  
 (51) 2221320

**Nutricionista**  
 Nicole Reinking E.  
 Fono: (51) 2211111  
 (09) 82955080

**Medicina Estética**  
 Patricia Céspedes D.  
 www.clinicaestetica.patriciacespedes.cl  
 Fono (51) 2664748

Abraham Lincoln #1627 esquina California

**LABORATORIO CLINICO XIMA**  
**NUEVA DIRECCION LABORATORIO CENTRAL**  
 CALIFORNIA 878, POB. ROMERAL  
 LA SERENA  
 FONO: 2 244758

**RECINTO ENI**  
 Fono/Fax: 2248769  
 Venta Bonos Electrónicos  
 FONASA e ISAPRES

**CENTRO MÉDICO OSSIS**  
 Almirante Allard 401  
 Fono 2673930  
 La Serena

**CENTRO MÉDICO MÁS SALUD**  
 Larrain Alcalde 1085 - Depto. 102  
 Fono: 224552 - La Serena  
 Venta Bonos Electrónicos  
 FONASA e ISAPRES

**LABORATORIO CLINICO DRA. GLORIA CANOVAS**  
 Director Técnico, Exámenes Clínicos Completos  
 Equipos y Técnicas Certificadas y Optimizadas  
 Bonos Electrónicos: FONASA e Isapres  
 Sala de Toma de Muestras  
**LA SERENA LABORATORIO CENTRAL**  
 Edo. de la Barra 260, Fono 2225236 - Fax 225263.  
**DENTIMED** Balmaceda 985, Of.208. Fono 2211496  
 www.laboratoriodrakanovas.cl  
 Domicilios - Urgencias

**Cirugía de la obesidad y de la Diabetes**  
 Realizada por un equipo de alta experiencia  
 Bypass gástrico  
 Manga Gástrica  
 Plicatura Gástrica  
 Cirugía de la Diabetes  
**Estadía gratis en Santiago**  
**Dr. Alberto Maldonado Fajardo**  
 Miembro del Depto. de Cirugía  
 Bariátrica de la Sociedad de Cirujanos de Chile  
**Fonos: 96221086 42790558**

**Dra. Jimena Zarama**  
 Estética & Age Management  
**MIESPACIO CLINICO**  
 medicina regeneración tisular  
 Envejecimiento  
 Várices  
 Heridas ulcerosas  
 Pigmentación  
 Flaccidez de tejidos  
 Dismorfia facial  
 Líneas de expresión  
 Centro Asociado de:  
**GLOBALSTEM CELLSGROUP**  
 REGENERATION Chile  
 PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE  
**La Serena · Santiago · Concepción**  
 EN LA SERENA AGENDE SU HORA HOY  
 Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena  
 contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978 **051-252 9312**

**Centro Médico Mar de Piel**  
 Salud y Belleza en mar de piel.  
**Dra. Mónica Ariño Mojica**  
**Nuevo Procedimiento en Mar de Piel:**  
 Botox  
 Acido Hialurónico  
 Plasma Rico en Plaquetas  
 Peeling  
 Tratamientos Corporales  
 Spa Relajación  
 Levantamiento de Glúteos  
 Liftig Redensificante con Hilos Tensores  
 Generadores de Colágeno.  
 Realize su Consulta de Evaluación en Promoción 2x1.  
 Ernesto Molina N° 1533, Serena Oriente 1  
 Fono: 293532 - 92659470  
 www.mardepiel.com - mardepiel@gmail.com

**IS imagensALUD**  
 Pasión por Mejorar  
**IMAGENOLOGIA**  
 RADIOGRAFÍA DIGITAL  
 MAMOGRAFÍA DIGITAL  
 SCANNER MULTICORTE  
 RESONANCIA MAGNÉTICA NUCLEAR  
 ECOTOMOGRAFÍA DOPPLER COLOR  
**COQUIMBO 051-2322831**  
**LA SERENA 051-2490644**  
 Venta de Bonos Electrónicos  
**FONASA / ISAPRES / PARTICULARES / CONVENIOS**

**NUEVO** Centro de Estudio Apnea del Sueño  
**Dormirse en cualquier lugar puede ser mortal**  
**CLINICA Elqui+**  
 RED CLÍNICAS Regionales  
 Polisomnografía  
 Examen clínico e imágenes  
 Cirugía Maxilo Facial  
 Cirugía Otorrino  
 Procedimientos  
**(51) 2563081 / (51) 2563000**  
 Avenida El Santo 1475 LA SERENA  
 www.clinicaelqui.cl  
 Clínica Elqui

**CENTRO LASER**  
 OFTALMOLOGIA  
 CIRUGIA DERMATOFACIAL  
**:: DEFECTOS FACIALES**  
**:: LASER ESTETICA**  
**:: REJUVENECIMIENTO FACIAL**  
**:: ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA**  
**(51) 222 3962**  
**HUANHUALÍ 735 - LA SERENA**