



## ¡Tengo un orzuelo ¿Qué hago?

Por: Dra Aliza

➔ De repente notas que te ha salido una incómoda pelotita rojiza en el párpado, justo en el borde de las pestañas. ¡Y cómo duele! Se trata de un orzuelo, o lo que es igual, un “granito” o absceso que se forma en el párpado producto de una infección. Algunas personas le dicen perrilla; otras lo confunden con un tipo de protuberancia similar, al chalazión que es diferente. Para aclarar las cosas, a continuación te explicamos por qué suceden, las diferencias entre ellos y más importante, lo que puedes hacer para aliviar las molestias.

De repente notas que te ha salido una incómoda pelotita rojiza en el párpado, justo en el borde de las pestañas. ¡Y cómo duele! Se trata de un orzuelo, o lo que es igual, un “granito” o absceso que se forma en el párpado producto de una infección. Algunas personas le dicen perrilla; otras lo confunden con un tipo de protuberancia similar, al chalazión que es

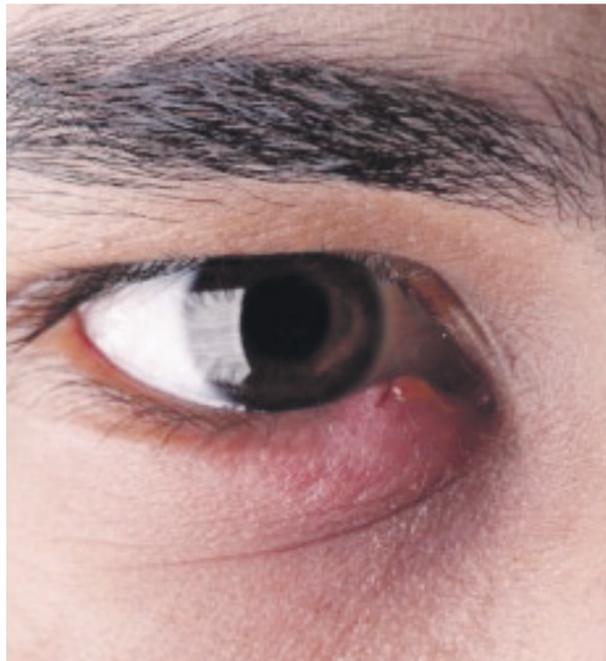
diferente. Para aclarar las cosas, a continuación te explicamos por qué suceden, las diferencias entre ellos y más importante, lo que puedes hacer para aliviar las molestias.

La piel del párpado es extremadamente delicada y sensible, por eso cualquier lesión o infección, por pequeña que sea, resulta dolorosa e incómoda y el orzuelo y el chalazión no son la excepción. “¡Ah!, ¿por qué a mí?” – Como

no se resuelve nada con la queja, mejor te explicamos qué son, qué los causa, y lo más importante, qué puedes hacer para curarlos.

¿Qué es un orzuelo y por qué sucede? Hay bacterias que viven sobre la piel del párpado sin ocasionar ningún problema. Pero cuando se van acumulando junto con células muertas en las grietas del párpado o en una glándula sebácea, puede surgir una infección y formarse un "grano" o protuberancia, en un proceso similar al que produce los granitos del acné en otras partes del rostro. Puede aparecer en el párpado superior o inferior, tanto por fuera como por dentro del borde del párpado.

El orzuelo externo se forma al lado de una pestaña. Empieza como un área sensible, inflamada y enrojecida que se va volviendo más visible y saliente. Puede durar varios días antes de que se reviente y sane. En la mayoría de los casos se pueden solucionar con sencillos cuidados en casa, pero en algunos casos más severos, es necesario visitar a un médico o a un oftalmólogo (el médico especializado en los ojos).



**El médico o el oftalmólogo probablemente te recetará un antibiótico local (en gotas o pomadas) o en pastillas. Úsalos siguiendo las instrucciones específicas que te indique.**

Cuando se forma por dentro del párpado se le llama orzuelo interno. Es igual de molesto y doloroso que el externo, pero no tiene la cabecita blanca de éste. Ya pasada la infección, la infla-

mación puede desaparecer completamente o quedar una bolita o nódulo relleno de líquido. En algunos casos, es necesario abrirlos y drenarlos.

¿Qué es un chalazión? A

menudo lo confunden con el orzuelo, pero el chalazión no se produce debido a una infección, sino porque una glándula sebácea queda completamente obstruida (tapada) con el propio sebo que ella produce. El chalazión crece más lentamente que el orzuelo y usualmente no duele, pero la inflamación sí puede interferir con la visión y resultar muy molesta.

Ahora te explicamos qué hacer para curarlos y aliviar las molestias:

En primer lugar, evita frotarte los ojos para no empeorar la inflamación o diseminar la infección.

No uses ni maquillaje ni lentes de contacto hasta que el chalazión o el orzuelo desaparezcan.

Aplicarte compresas húmedas y tibias sobre el párpado varias veces al día. Las compresas ayudan a acelerar la curación de los orzuelos y de los chalaziones ya que pueden contribuir a que un poro tapado se abra, facilitando el drenaje y la curación.

Lávate bien las manos antes de aplicar las compresas sobre el párpado. Usa un trozo de gaza o una bolita de algodón humedecidos

en agua tibia. Coloca la compresa sobre el párpado cerrado y déjala trabajar de 5 a 10 minutos hasta que se enfríe. Puedes usar solución salina en lugar de agua para acelerar la curación.

Deja que el chalazión o el orzuelo se abran por sí solos. No los aprietes ni los pinches.

Puedes comprar medicamentos sin receta, indicados específicamente para los orzuelos o para limpiar los ojos y los párpados (por ejemplo, ungüentos oftálmicos como Styel, soluciones como Bausch y Lomb Eye Wash para limpiar los párpados, así como toallitas diseñadas para el mismo propósito como Ocusoft Lid Scrub y Stygiene). Estos productos son algunos de los que se consiguen en Estados Unidos. Seguramente hay algunos equivalentes en tu país.

### Más cuidados

Si a pesar de todos tus cuidados, ni el chalazión ni el orzuelo mejoran, llama al doctor en los siguientes casos:

El orzuelo crece rápidamente y/o demasiado, duele mucho y drena pus.

El enrojecimiento y la

inflamación se extienden por el párpado.

### Tienes dificultad con la visión.

El orzuelo no mejora después de 3 días de atenderlo en casa y no se cura en una semana.

El médico o el oftalmólogo probablemente te recetará un antibiótico local (en gotas o pomadas) o en pastillas. Úsalos siguiendo las instrucciones específicas que te indique.

En algunos casos el médico tendrá que abrir el orzuelo o el chalazión para drenarlos y te recomendará que además de las pomadas y gotas antibióticas, te laves cuidadosamente el párpado usando un jabón suave (como el que usan los bebés). Aplica el jabón sobre el párpado utilizando una mota de algodón o una gaza limpia.

Ahora que ya sabes qué hacer, sigue los pasos indicados y ten paciencia. En unos días verás desaparecer tu orzuelo. En caso de duda, consulta siempre con tu médico. Los ojos son muy importantes y hay que brindarles el cuidado que se merecen para mantenerlos saludables.

**Dr. Marcos Berry**  
Cirujía de Obesidad

Manga gástrica  
Bypass gástrico  
Balón gástrico  
Cirugía para Diabetes

[www.marcosberry.com](http://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](http://www.nutricionentretenida.cl)

**NUTRASALUD**  
Centro de Salud y Nutrición Integral

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

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

**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](http://www.lasermedika.cl)  
Fono: 2214313

**ORTODONCIA MODERNA**  
PROFESIONALES QUE DAN CONFIANZA

¡AVERIGÜE POR NUESTRA PROMOCION!

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

Ortodoncia Tradicional  
Ortodoncia Estética  
Ortodoncia Lingual

Lo más nuevo en tecnología

**Clínica Psiquiátrica y de Salud Mental**  
REFUGIO DEL ELQUI

[www.clinicarefugiodelelqui.cl](http://www.clinicarefugiodelelqui.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

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](http://www.qimedicinachina.cl)

PARTE 2

# Láser e la medicina

Por: Centro Láser

En esta II parte trataremos el uso del laser en Medicina. La incorporación del laser en Medicina ha traído grandes cambios en los tratamientos, reduciendo los tiempos quirúrgicos, menos complicaciones, uso de anestesia local, procedimientos ambulatorios. Su precisión de corte y la coagulación inmediata lo hacen un instrumento inigualable.

El uso del laser en Medicina está presente en casi todas las especialidades: Neurocirugía, Ginecología, Urología, Oftalmología, Dermatología, entre otras.

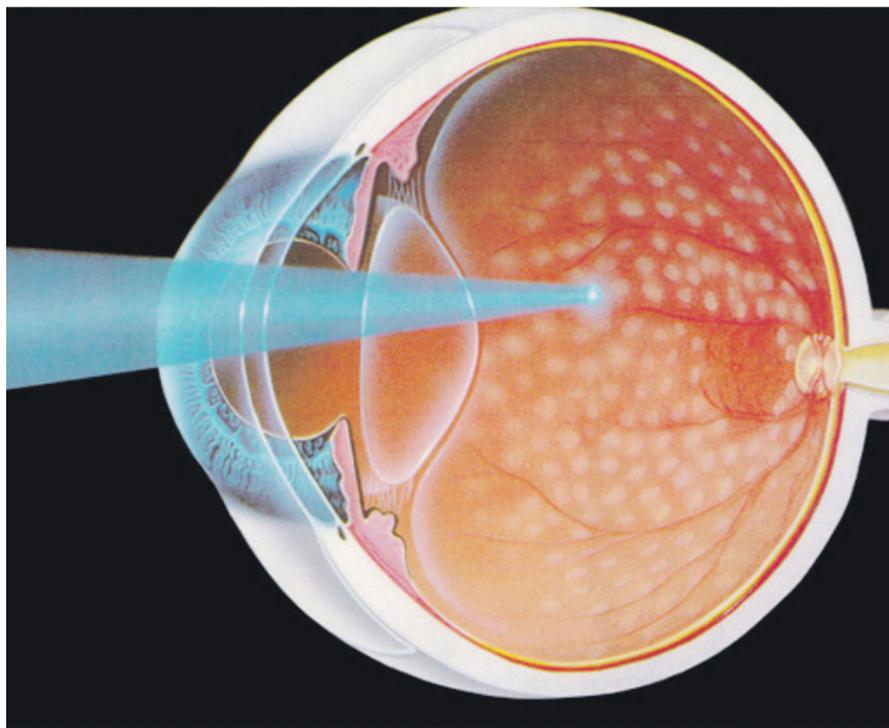
El primer uso médico fue en Oftalmología en 1961 en el Hospital Presbiteriano de Nueva York, se eliminó un pequeño tumor retinal.

En 1968 se ocupa el laser de Argon también en Oftalmología.

En 1972 el laser de dióxido de carbono (CO2) en Otorrinolaringología.

1977 laser de Neodimio: Itrio-Aluminio-Granate (Nd: YAG)

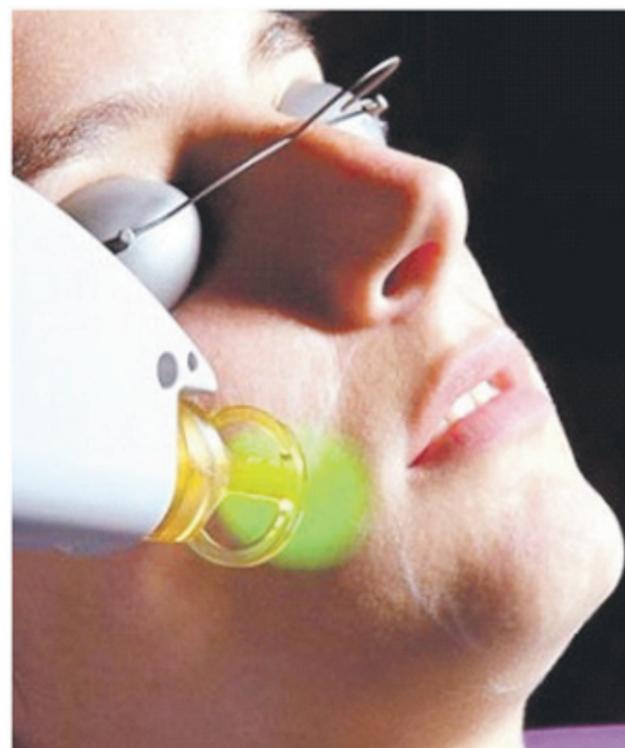
➔ El uso del laser en Medicina está presente en casi todas las especialidades: Neurocirugía, Ginecología, Urología, Oftalmología, Dermatología, entre otras.



en cirugía gastrointestinal. Actualmente en Oftalmología se usan los siguientes tipos de laser:

- Argon : iris y retina
- Nd: YAG : iris y opacidad capsular del cristalino
- Argon Flururo : córnea

para cirugía refractiva  
En Cirugía Dermatofacial:



- Erbium:YAG (Er:YAG): acné cicatricial, cicatrices, arrugas finas, regeneración cutánea, mejoría textura, estrías, creación de poros drenaje, siringomas, tumores benignos.

- Nd: YAG: acné activo y cicatricial, arrugas finas, mejoría textura, depilación, pigmentaciones, cicatrices, mejoría textura, lesiones vasculares, verrugas, lipólisis, várices.

En esta especialidad el complemento de la Luz Pulsada Intensa permite mejorar los resultados.

En próximo artículo ampliaremos los conceptos en esta especialidad.

CENTRO LASER  
Huanhualí 735  
51 222 3962  
La Serena

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

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

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

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

**GLOBALSTEM CELLSGROUP**  
REGENESTEM Chile

**MIESPACIO CLINICO**  
medicina regeneración tisular

**PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE**

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

ESTADOS UNIDOS - AUSTRALIA - MEXICO - ESPAÑA - CHINA - FILIPINAS - ARGENTINA - PERU - INDIA - COSTA RICA - REPUBLICA DOMINICANA - COLOMBIA - ECUADOR - PERU

**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, tendinosas, ligamentosas y musculares.  
ARTROSIS, DOLOR DE ESPALDA, HOMBRO, RODILLAS, MANOS, CUELLO Y ARTICULACIONES, DESGARROS, DISTENSIONES, SOBRE USO.

**PATOLOGIA CRONICA**  
Patología crónicas, insuficiencias con daño de organos 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

[www.miespacioclinico-cl.webnode.cl/](http://www.miespacioclinico-cl.webnode.cl/)  
whatsapp +56 968443978

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

**La Serena · Santiago · Concepción**  
Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena  
contacto@miespacioestetica.cl // +56 9 6844 3978 **051-252-9312**

**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](http://www.laboratoriodrakanovas.cl)

**Domicilios - Urgencias**

**CLINICA DENTAL COQUIMBO**

**ORTODONCIA**  
Frenillos Estéticos.  
Frenillos Linguales 100% invisibles.  
**ODONTOLOGIA INTEGRAL NIÑOS Y ADULTOS**  
**URGENCIAS**  
**LIMPIEZAS DENTALES - BLANQUEAMIENTOS**  
**PROTESIS - ENDODONCIAS**

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

Av. Videla #182 COQUIMBO  
WWW.ESTETICAORAL.CL - Fono: 2314 312

**Kinesióloga**  
Annamaría Camelio 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.  
Fono (51) 2664748  
[www.clinicaesteticapatriciacespedes.cl](http://www.clinicaesteticapatriciacespedes.cl)

Abraham Lincoln #1627 esquina California

CONVIVENCIA ESCOLAR

# ¿Influye la música en nuestras aguas internas?



Por: Pilar Baeza Carvajal

Hace unas semanas atrás había escrito sobre “Los Dones de la Menstruación” y la relación que tiene la Luna con las Mareas-Agua-Aguas internas - Menstruación. Hoy conoceremos la base científica que avala nuestro taller entregado en colegios: Sexualidad, afectividad y género

→ Una base científica a nuestro taller entregado en colegios: Sexualidad, afectividad y género: Iniciación al ciclo femenino.

→ Masaru Emoto - Comenzó a estudiar el agua micro particulada (agua de resonancia magnética) tomando fotografías de cristales de agua congelados, el cuál tras sus primeras investigaciones pudo observar que ningún cristal es igual a otro

género - Iniciación al ciclo femenino. Este taller consta de dos áreas que se relacionan entre sí, La influencia de la Luna con las mareas, el ciclo Menstrual y la vivencia

de vínculo humano grupal que incluye la Música como complemento.

Masaru Emoto - Comenzó a estudiar el agua micro particulada (agua de reso-



**“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](http://www.pasteur.cl)

CONTACTO PARA PUBLICIDAD

**VidaSalud**

[mariaameliahermosilla@gmail.com](mailto:mariaameliahermosilla@gmail.com)  
9-2169643

Experiemnto de Masaru Emoto - agua expuesta a la música y palabras / Taller Iniciación al ciclo femenino.

**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](http://www.parentalis.cl)

**Psicóloga**

**María Cecilia González**

Magíster en Psicología Clínica Infanto Juvenil Universidad Adolfo Ibáñez  
Instituto Chileno de Psicoanálisis ICHPA.

**Fonasa - Particulares**

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

nancia magnética) tomando fotografías de cristales de agua congelados, el cuál tras sus primeras investigaciones pudo observar que ningún cristal es igual a otro, dándose cuenta que cada cristal era como la cara del agua, tal como nosotros los seres humanos tenemos rostros diferentes, incluso entre los gemelos, somos seres únicos. El ser humano aparece físicamente en esta tierra por primera vez cuando el óvulo de la madre y el espermatozoide del padre se encuentran y se convierten en un huevo fertilizado. En este momento, el agua forma parte de alrededor del 95% del huevo, es decir, que éste es casi completamente pura agua. La cantidad de agua que hay en un cuerpo humano maduro es del 70%. Con razón se dice que el cuerpo humano está hecho de agua.

la música y de las palabras transmitidas a través del aire afectan al agua más que a ningún otro elemento. «Las vibraciones de la música y de las palabras afectan al agua que está contenida en las plantas y los alimentos.» Más aún, «la buena música y las palabras amables ejercen un efecto positivo en el agua». Nuestro taller de Iniciación al ciclo menstrual, ha sido creado con estas bases, porque queremos que todo en este espacio sea de bienestar: Las vivencias integrativas - Las palabras - El documental que ven los niños y niñas y por supuesto la Música.

Masaru Emoto, comenzó a investigar el agua de distintas fuentes y ciudades como: lagos, ríos, aguas de lluvia, manantiales, Etc. Para luego llegar a la pregunta de la influencia del sonido en el agua... Hace ya varios años se ha introducido la tecnología de la musicoterapia en las instituciones médicas, educativas y en la comunidad, la gente se siente alegre y animada cuando escucha música, debido a que el agua contenida en sus cuerpos atraviesa un cambio. Las vibraciones de

Masaru Emoto, (Yokohama, 22 de julio de 1943 - Tokio, 17 de octubre de 2014)

Se graduó en Relaciones Internacionales en el Departamento de Humanidades y Ciencias de la Universidad de esta localidad. Doctor diplomado y licenciado en Medicina Alternativa por la Universidad Internacional Abierta.

Pilar Baeza C  
Directora en Círculos Integrativos  
Formación en Biodanza Acuática  
Iniciación al ciclo femenino  
Facilitadora en Diosas en Círculos  
Fono: +56 975200430 (Wsp)  
[Circulosintegrativos@gmail.com](mailto:Circulosintegrativos@gmail.com)

**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  
Visítanos en [www.dentalaraucarias.cl](http://www.dentalaraucarias.cl)

**N&S Centro Dental La Serena**

**URGENCIAS DENTALES**

- ✓ ESTÉTICA DENTAL
- ✓ BLANQUEAMIENTO DENTAL
- ✓ PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- ✓ ORTODONCIA
- ✓ PERIODONCIA
- ✓ ODONTOPEDIATRIA
- ✓ CIRURÍA BUCAL
- ✓ RADIOLOGÍA DENTAL
- ✓ ENDODONCIA

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

**CONVENIOS / TARJETAS / SEGUROS / FACILIDADES**

# ¿Qué están comiendo nuestros hijos?

Por: Medicinas complementarias

Experto español dará conferencia sobre el tema durante el 12° Congreso Internacional de Medicinas Complementarias, evento que se celebrará en la Universidad Finis Terrae el próximo 22 y 23 de agosto.

Muchos padres alimentan a sus hijos con productos envasados que son promocionados como las comidas diarias que un niño o niña necesitan para mantener una buena nutrición, pero ¿qué porcentaje de certeza podemos ver en esta afirmación?

Según el Profesor de Medicina Tradicional China, Cuidado Infantil y Acupuntura Biodinámica Clásica de la Asociación de Acupuntura Clásica, Manuel Rodríguez, existen ciertos factores presentes en la alimentación actual de nuestros hijos que representan una amenaza para la correcta nutrición que necesita un individuo en desarrollo.

El experto español, Director

➔ **Alimentos con alto contenido calórico, abuso de lácteos de vaca, uso de aditivos químicos, cultivos genéticamente modificados y el alza de las comidas semipreparadas son algunos de los factores que tornan nociva la alimentación de los niños.**

del Master en Acupuntura Pediátrica en la Fundación Europea de Medicina Tradicional China (FEMTC), quien dará conferencia sobre el tema durante el 12° Congreso Internacional de Medicinas Complementarias ([www.escuelainternacional.cl/congreso](http://www.escuelainternacional.cl/congreso)) señala que existen 7 puntos claves que han influido en la nutrición infantil de nuestro tiempo:

➊ La invasión de derivados lácteos, promocionados principalmente por un marketing muy agresivo y éticamente muy cuestionable, según el Profesor Rodríguez.

➋ El acceso a y promoción de alimentos con alto contenido calórico.

➌ El uso extenso de grasas trans, así como de productos conservantes, saborizantes, y en suma, de aditivos químicos de todo tipo.

➍ La extensión de cultivos genéticamente modificados.

➎ La implantación de productos preparados y semipreparados en sustitución de productos naturales y cocinados en casa.

➏ La disminución del acceso a productos frescos, debido, entre otras cosas, a la concentración de la población en grandes ciudades.

➐ La tendencia a alimentos clasificables como biológicos o ecológicos.

Según señala el Profesor Rodríguez, “de todos estos puntos sólo resulta positivo el



último, que es, por desgracia, muy minoritario”. Agregando además que son estos mismos criterios los que influyen en la alimentación general en todas las edades, pero “se resaltan en la infancia, porque en esta etapa de la vida, la constructiva, es cuando sus resultados son más nocivos”.

La alergias que presentan muchos niños y niñas a ciertos alimentos es una de las consecuencias dañinas de estos factores que clasifica el experto. Por ejemplo, según el Profesor Rodríguez, se podría relacionar el aumento del celiaquismo, con la introducción temprana de gluten en muchos produc-

tos. Además afirma, “es muy probable que contribuyan a las alergias el proceso industrial de los alimentos, incluyendo el gran número de aditivos que arrastran hoy la mayoría de ellos”.

“La alimentación es un tema muy complejo”, sentencia el experto, sosteniendo además que le gustaría “llamar a cada uno de nosotros a reflexionar de modo profundo y realista para encontrar el mejor modo posible de alimentar a los niños y niñas a nuestro cuidado”. Rodríguez agrega además que “si admitimos que somos lo que comemos, veremos que tenemos la obligación

de suministrar los elementos constituyentes adecuados a las nuevas vidas que se están desarrollando”.

El Profesor Manuel Rodríguez estará presente en el 12° Congreso Internacional de Medicinas Complementarias que se realizará en la Universidad Finis Terrae en Santiago los días 22 y 23 de Agosto, a cargo de la charla titulada: “Nutrición en la infancia: Las claves para promover la salud de nuestros niños”.

Para mayores informaciones visite: <http://www.escuelainternacional.cl/congreso>

**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

TECNICAS CERTIFICADAS  
Cosecha células madre autólogas  
Botox Allergan®  
Acido hialurónico  
Fat Transfer asistida células madre

Centro Asociado de:  
**GLOBALSTEM CELLSGROUP**  
REGENESTEM Chile

PRIMERA Y MAYOR RED MUNDIAL ACREDITADA EN CHILE EN LA SERENA

La Serena · Santiago · Concepción AGENDE SU HORA HOY

Av. El Santo 1506 - Detrás Mall Plaza La Serena contacto@miespacioclinico.cl // +56 9 6844 3978 **051-252 9312**

**Centro Médico Mar de Piel**  
Salud y belleza en manos expertas

**Dra. Mónica Ariño Mojica**

**Nuevo Procedimiento en Mar de Piel:**

Lifting Redensificante con Hilos Tensores  
Generadores de Colágeno.  
Realice su Consulta de Evaluación en Promoción 2x1.

Ernesto Molina N° 1533, Serena Oriente 1  
Fono: 293532 - 92659470  
[www.mardepiel.com](http://www.mardepiel.com) - [mardepiel@gmail.com](mailto:mardepiel@gmail.com)

Botox  
Acido Hialurónico  
Plasma Rico en Plaquetas  
Peeling  
Tratamientos Corporales  
Spa Relajación  
Levantamiento de Glúteos

**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 Amunategui - Fono: 2 578700  
■ Henríquez N° 404, Coquimbo, Piso 2, Oficina 3 Fono: 2 - 316683

**Curso Masaje Reductivo P.E.F.E**

**Sabado 25 de Julio - ¡Solo 6 cupos!**

Dirigido a profesionales de la estética y personas interesadas. Incluye apuntes y diploma de participación. Valor \$75.000 mayor información a contacto@cliniestetica.cl

**Franklin Delano Roosevelt #884, La Serena. Fono: 051-2-549246. contacto@cliniestetica.cl - www.cliniestetica.cl.**

**CLÍNICA DENTAL**

**AV Alberto Ventura**  
[www.avclinicadental.cl](http://www.avclinicadental.cl)

REHABILITACIÓN ORAL • PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE • IMPLANTOLOGÍA

**VUELVE A SONREÍR**

**22 14 017**

Red compra transbank. Huanhuái # 495 • La Serena

**CLÍNICA DENTAL**

**Dr. Miguel Jacob Jure**

Odontología General - Cirugía  
Prótesis Fija y Removible  
Endodoncia - Radiografías  
Blanqueamiento

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](http://www.asdental.cl)  
[asdental.laserena@gmail.com](mailto:asdental.laserena@gmail.com)

Por: Dra Alisa

# Tres posibles causas de que siempre te sientas cansado

¿Te sientes cansado a menudo a pesar de que duermes bien? Sigue leyendo y descubre tres condiciones de salud que pueden causar cansancio, para que puedas combatirlos y puedas volver a tener energías y a disfrutar de todas tus actividades.

No importa la edad que tengas, si duermes bien pero siempre te sientes cansado es posible que algo no ande bien con tu salud. Muchos hombres no le dan la importancia que corresponde al asunto y simplemente se esfuerzan por soportar esa sensación de cansancio. Algunos piensan que es cuestión de estrés o que con el paso del tiempo ya no tienen la misma energía que antes. Sin embargo, no deberías sentirte tan cansado si descansas correctamente. De hecho, existe la posibilidad de que haya alguna condición que lo cause. ¿Cuál? A continuación hay tres posibilidades:

## Apnea del sueño

una condición que suele pasar desapercibida ya que puede confundirse con los ronquidos. En verdad, la persona que tiene apnea del sueño suele roncar fuertemente pero



➔ Algunos piensan que es cuestión de estrés o que con el paso del tiempo ya no tienen la misma energía que antes. Sin embargo, no deberías sentirte tan cansado si descansas correctamente. De hecho, existe la posibilidad de que haya alguna condición que lo cause.

con un ronquido diferente. La apnea del sueño hace que la respiración se interrumpa por unos segundos mientras duermes. Lo que sucede es que, como no entra suficiente oxígeno a tu cuerpo, aunque quizá no te des cuenta, no estás descansando suficiente, ya que el oxígeno oxigena el cuerpo, y en parte, por eso estás cansado durante el día. Por otro lado, cuando dejas de

respirar, hay estructuras en el cerebro que detectan que dejaste de recibir oxígeno y envía una señal de emergencia al cuerpo para que "busque aire" y te estimule a respirar profundo. Cada vez que sucede esto, que puede ser unas 30 veces por hora, tu cuerpo te saca de la profundidad de tu sueño para que puedas reaccionar. ¿Quién puede descansar así? Si duermes con

tu pareja, pídele que se fije cuando roncas y que te diga si acaso nota que en algún momento dejas de respirar (si no está segura o si hay dudas, la única forma de detectarlo es con un estudio del sueño). Si estás solo, nuevamente, hay estudios del sueño que permiten detectar esta condición. Habla con tu médico acerca de esto para ver si es una posibilidad en tu caso, especialmente si estás en sobrepeso.

## Depresión

Esta es otra condición que puede hacer que siempre quieras dormir o estés cansado. Ten en cuenta que la depresión en los hombres tiene síntomas diferentes que en las mujeres. Por ejemplo, mientras que las mujeres tienden a sentirse tristes, con culpas y autoestima baja, los hombres se vuelven más irritables tienen problemas para dormir y puede que se recarguen de trabajo y actividades, también pueden tener dolores de cabeza, trastornos digestivos y dolores crónicos. El cansancio

continuo y la falta de voluntad para hacer los quehaceres cotidianos también pueden ser síntomas de depresión. Sé honesto contigo mismo y piensa si en verdad hay algo que te preocupe o te afecte negativamente y pide ayuda para salir de ese estado. El primer paso para estar bien es reconocer que hay un problema y/o reconocer el problema para poder actuar.

## Hipotiroidismo

La última causa de cansancio que menciono es el hipotiroidismo, una condición que se produce cuando la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea, que tiene que ver con el metabolismo. Cuando disminuye, puede causar sueño y cansancio, entre otros síntomas. Frecuentemente, es difícil detectarlo sin la ayuda médica. Por eso, si siempre te sientes cansado aunque duermas bien y no es ninguna de las causas anteriores, consulta con tu médico. Con un sencillo análisis de sangre puede determinar si tu tiroides funciona correctamente (ya que los niveles de la hormona tiroidea estarán bajos si tienes hipotiroidismo, que se controla muy fácilmente).

**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  
 Atención con bono FONASA, Cruz Blanca y Colmena

**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  
 Clínica Elqui La Serena Fono: 051-2-563081 051-2-563080 - Clínica Regional Coquimbo  
 Fono: 051-2-670079 - Centro Médico Prosalud Fono: 051-2-428215/ 051-2-428214

**Dr. Alberto Balut Kong**  
 Otorrinaringólogo y  
 Cirugía Plástica Nasal.  
 Botox y relleno facial

Integramédica - Alberto Solari 1400 - Mall Plaza - La Serena

**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

**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: 051-2549136  
**LA SERENA:** Amunátegui 1115, oficina 305. Portal Amunátegui. Fono: 051-2350720

www.odontologiaavanzadasonrie.cl  
 odavanzadas@gmail.com

**CENTRO LASER**  
 OFTALMOLOGIA  
 CIRUGIA DERMATOFACIAL

**:: DEFECTOS FACIALES**  
**:: LASER ESTETICA**  
**:: REJUVENECIMIENTO FACIAL**  
**:: ENFERMEDADES Y CIRUGIA OFTALMOLOGICA**

**(51) 222 3962**  
**HUANHUALÍ 735 - LA SERENA**