

## INAUGURACIÓN DEL NUEVO CENTRO

### Celebración oficial luego de la remodelación

El pasado 15 de Abril celebramos la reinauguración del Centro Médico luego de las remodelaciones realizadas durante el mes de Febrero.

Contamos con la asistencia de muchos de nuestros profesionales acompañados de su familia junto con el personal de Biomer y por su puesto nuestros Directores. Ellos proyectan que junto con estos cambios se viene un nuevo comienzo para Biomer, con un futuro próspero y lleno de logros positivos para todos.

¿Qué sería de la vida, si no tuviéramos el valor de intentar algo nuevo?

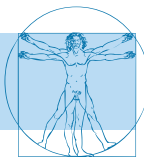
Vincent Van Gogh

A continuación algunos momentos de aquella noche...





## Reunión Clínica



miércoles 13 de abril, 2011

### DCL

**Deterioro cognitivo leve**  
(Denominación de Pettersen 1999)



#### Dra. María Paz Astorquiza

Médico Universidad de Chile,  
Neurología Adultos,  
Terapias del Dolor y Cefaleas

La Dra. María Paz Astorquiza presentó en nuestra reunión clínica el tema del DCL, relacionado directamente con el deterioro cerebral que sucede en más de un 30% de la población luego de los 65 años. Este deterioro es parte del envejecimiento natural de nuestro cuerpo, pero puede resultar patológico si no tomamos algunas medidas simples para prevenirlo.

En su interesante presentación, la Dra. Astorquiza hizo hincapié en la importancia de efectuar el diagnóstico diferencial con la Depresión, Ansiedad, Stress y el envejecimiento cerebral normal entre otros. Indicó que el DCL se produce en el 30% de la población mayor de 65 años y el riesgo aumenta con la edad. Su incidencia es igual para hombres y mujeres.

Luego de enumerar los síntomas del envejecimiento cerebral normal, expuso que para efectuar el diagnóstico, además de basarse en los síntomas que refiere el paciente, éste se apoya en Test y escalas neuropsicológicas, neuroimagen, marcadores anatómicos, biomarcadores en Líquido Céfalorraquídeo y marcadores funcionales.

En base a estos parámetros se puede efectuar el diagnóstico diferencial con la Depresión, la misma vejez y con patologías sistémicas o neurológicas.

Son factores de riesgo, o predisponentes:

- HTA
- DISLIPIDEMIAS
- SEDENTARISMO
- IMC
- DIETA CON EXCESO DE GRASAS SATURADAS
- DM E INSULINO RESISTENCIA
- TABAQUISMO
- HIPERHOMOCISTEINEMIA
- DEPRESIÓN
- ANTECEDENTES FAMILIARES
- ANALFABETISMO
- TEC
- CONSUMO CRÓNICO DE BZD
- APNEA DE SUEÑO





Destacó que lo más importante es la prevención y para eso nos presentó un decálogo para un envejecimiento cerebral saludable con los siguientes consejos:



## MANTENGA SUS ACTIVIDADES SOCIALES

- Reúnase, escríbase con sus amigos y familiares
- Asista y participe en actividades grupales



## MANTENGA ACTIVIDAD INTELECTUAL

- Realice actividades que le interesen, por ejemplo, lea y escriba diariamente cosas que le interesen, manténgase informado.
- Participe en juegos de mesa o estrategia. Adquiera nuevas habilidades: pintura, cocina, computación.



## ALIMENTESE DE MODO SALUDABLE

- Consuma al menos 5 frutas o verduras frescas al día.
- Prefiera el consumo de carnes blancas (pescado o ave) y carnes rojas sin grasa.
- Aumente el consumo de legumbres, cereales, palta, aceite de oliva, aceitunas, nueces, almendras, maní.
- Disminuya el consumo de sal y azúcar.
- Consuma suficiente agua (2 litros).



## REALICE EJERCICIO FÍSICO

- Camine, ande en bicicleta o realice otros ejercicios por 10 a 30 minutos, ojalá todos los días.
- Realice actividades físicas entretenidas: bailar, jardinear, gimnasia grupal, etc



## NO FUME



## BEBA ALCOHOL CON MODERACIÓN

- Hasta 2 copas de vino al día.



## MANTENGA UN PESO CORPORAL ADECUADO



## CONTRÓLESE ENFERMEDADES CRÓNICAS CON SU MÉDICO

- Hipertensión, diabetes y otras
- Depresión
- Evite auto medicarse



## DUERMA BIEN

- Evite el uso de drogas para dormir



## PÁSELO BIEN

- La alegría es un signo de buena salud

Finalmente la Dra. expuso la fisiopatología de la enfermedad y su tratamiento farmacológico. Agradecemos a la Dra. Astorquiza su brillante y entretenida presentación.



## Conferencia



miércoles 4 de mayo, 2011

### LO IMPENSABLE

Armas y Reactores Nucleares  
en un mundo caliente



**Pablo Huneus**

Escritor.  
Sociólogo Universidad  
de Chile.

“un libro bien documentado, que trata de la guerra en que vivimos, y sus consecuencias para la sociedad humana”

El escritor chileno Pablo Huneus visitó nuestro Centro Médico. Él es uno de los escritores más leídos en Chile, entregando claridad y un animado estilo en sus 32 libros ya publicados. Habla de conflictos actuales y de manera excepcional retrata la vida actual.

En su visita nos contó sobre su libro “Lo Impensable, la amenaza Nuclear”. A continuación el ARGUMENTO del libro, para que se hagan una idea de que se trata:



Cuenta Esopo de una culebra histórica a causa de un zancudo alojado en su oído. Para librarse de él, desliza su cabeza bajo la rueda de una carreta. Así lo mató bien matado, dice sin pensar que tanto ella como el molesto bicho terminarían aplastados.

Dicha fábula del siglo VI antes de nuestra era, profetiza las armas de destrucción masiva. Con el fin de neutralizar a un enemigo alojado en su mente, la industria militar pone su cabeza bajo una rueda que la destruye a ella también.

Estas armas para aniquilar gente común las hay biológicas (ántrax, toxina botulínica); químicas (gas sarín, bombas lacrimógenas, cianuro); radiológicas (radiación de cesium-137 o cobalto) y nucleares. Las últimas, asimismo llamadas atómicas, se basan en el principio físico que da fuerza al Sol. Constituyen la mayor amenaza que haya discurrido el pensamiento humano contra su propia existencia.



Más aún, tras la mortandad que perpetraron en Hiroshima y Nagasaki, no cesan de aumentar en cantidad y potencia. Son ocho los gobiernos que ostentan armas nucleares y en número suficiente para exterminar seis veces la humanidad completa. El libro arranca indicando la senda de curiosidad científica y ofuscación guerrera por la cual llegamos a tan grande demencia.

Luego, siempre basado en estudios sensatos, se describe el efecto de una típica bomba H de mil kilotones sobre una ciudad media.

Pero el desatarse sobre nuestro planeta la energía latente del átomo, más que peligro para un pueblo lejano, la amenaza es para el fenómeno vida en su totalidad, empezando por los vertebrados mayores, como la ballena y el *homo sapiens*.

Tras el análisis de una mentalidad militar, se llega al fondo del asunto que es la diferencia entre la muerte propia, que a todos nos espera y la extinción de la especie humana.

El tema fue primero expuesto en conferencias en la Universidad de Magallanes, donde nació la idea de hacer libro. En vista de que aquí se relata mucho descubrimiento científico, el profesor de Física Teórico de la Universidad de Chile, Igor Saavedra, tuvo a bien revisar el texto.

Por su parte, la bibliotecaria Victoria Crovari compiló los testimonios e informes técnicos que le dan fundamento.

A ellos, nuestro agradecimiento.

Agradecemos la Conferencia de tan importante escritor nacional y recomendamos que busque el libro en las mejores librerías del país.





## Novedades



## Un cariñoso saludo

Celebrando el mes de la Madre

*Tus brazos siempre se abren cuando necesito un abrazo. Tu corazón sabe comprender cuándo necesito una amiga. Tus ojos sensibles se endurecen cuando necesito una lección. Tu fuerza y tu amor me han dirigido por la vida y me han dado las alas que necesitaba para volar.*

A ti mamá  
**MUY FELIZ DIA**  
te desea todo el equipo de