



VIDA SALUDABLE

AUSPICIA



EuroAmerica
mundo financiero



PROCESO DE ADMISIÓN 2008

INGRESA

FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE,
PIONERA EN CIENCIA Y SALUD

En las aulas y laboratorios de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile se han desarrollado varios de los avances científicos y médicos más importantes de nuestro país y el mundo.

Por ejemplo, fue un médico de dicha facultad quien, en 1899, realizó la primera apendicectomía en Chile. Se trató del doctor Ventura Carvallo, en el Hospital San Vicente de Paul. Y también fue otro de sus académicos, el doctor Juan Noé, quien posibilitó la política de salud pública que permitió la erradicación de la malaria en el norte del país a principios del siglo XX.

Ya en los años 50, y en pabellones del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, se realizó la primera cirugía de corazón abierto, de estenosis mitral, a cargo del doctor Adolfo Escobar Pacheco.

En el ámbito de la Obstetricia, la facultad ha sido pionera en el estudio de métodos de planificación familiar.

Durante la década del 60, el Dr. Jaime Zipper participó en el desarrollo del dispositivo intrauterino de cobre, más conocido como la "T de cobre". El dispositivo intrauterino ha tenido un impacto enorme en el control de la natalidad a nivel mundial.

Múltiples aportes

Fue un equipo de profesionales de la Facultad de Medicina y del Hospital Clínico de la Universidad de Chile quienes abrieron la ruta del trasplante renal en el país.

El 22 de noviembre de 1966 este grupo de pioneros de la medicina chilena realizó la intervención quirúrgica que culminó con un trasplante de riñón proveniente de donante cadáver. Este trasplante se realizó sólo cuatro años después de que se realizara el primer trasplante renal en el mundo.

Pero no sólo en el área de la Medicina ha habido grandes investigaciones o aplicaciones con impacto. También se destaca, por ejemplo, el área de la Nutrición.

Cuatro de los cinco alimentos de los Programas Nacionales de Alimentación Materno Infantil y del Adulto Mayor actualmente vigentes, fueron desarrollados en el Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

Ejemplos como los señalados demuestran que la investigación y la aplicación de innovaciones pioneras a problemas concretos de salud en nuestro país son objetivos fundamentales para la Facultad.

Los estudiantes de Medicina, Enfermería, Nutrición y Dietética, Fonoaudiología, Obstetricia y Puericultura, Kinesiología, Tecnología Médica y Terapia Ocupacional, también son partícipes de esta misión.

Medichi

Red de aprendizaje digital

EL PROGRAMA

El programa Vida Saludable nace de una iniciativa conjunta de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile y El Mercurio.

Este permitirá realizar cursos de extensión, a través del programa de educación a distancia, Medichi, sobre temas de interés en el área médica, abordados por académicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

Son 8 clases por curso, que se publicarán en El Mercurio una vez por semana, y la iniciativa se complementará con un curso online en que los alumnos inscritos profundizarán sobre las áreas temáticas.

Además, los participantes podrán asistir a dos clases presenciales, dictadas por los docentes responsables de los cursos.

CURSOS 2007:

Estilos de vida saludables y Alergias en los niños se publicarán todos los domingos, del 26 de agosto al 14 de octubre.

Depresión: La enfermedad del nuevo siglo y Conversando de sexualidad y reproducción humana se publicarán todos los domingos, del 21 de octubre al 9 de diciembre.

VALORES Y MATRÍCULAS:

Los cursos tienen un valor de \$ 50.000 con descuentos al tomar más de un curso. Matrículas abiertas.

Más informaciones en www.educacion.emol.com, info@medichi.cl o en los teléfonos 9786688 y 9786991.



Edgardo Hidalgo,
kinesiólogo.

El movimiento es sinónimo de vida. La quietud, el no-movimiento es la muerte. Movimiento y vida forman un binomio conceptual que explican la existencia de todo ser que puebla el mundo. No hay vida sin movimiento y no hay movimiento en la muerte.

El sedentarismo, junto con la dieta y el uso del tabaco, es un factor de riesgo significativo de enfermedades crónicas no transmisibles y causantes de una gran cantidad de muertes en el mundo. La encuesta de calidad de vida en nuestro país muestra cifras alarmantes de sedentarismo, pues éste alcanza a alrededor de un 91% de la población chilena.

Por ello es importante que las personas asimilen que el ejercicio es algo bueno para sus órganos y sistemas.

En el sistema óseo: El ejercicio desencadena estímulos de "peso" en la estructura ósea. Debemos considerar al ejercicio como importante estímulo en la nutrición del hueso.

En las articulaciones: Las personas sedentarias tienen una mala lubricación de sus articulaciones y están más desprotegidas para hacer procesos artrósicos tempranamente en su vida. Se ha comprobado que el grosor del cartilago es mayor y más resistente en las articulaciones con mayor actividad.

En la digestión: Los ejercicios, y los cambios de posiciones

CURSO 1: Estilos de vida saludables/Tema 7

¡El movimiento es vida!

El sedentarismo es un factor de riesgo de enfermedades crónicas y es el causante de una gran cantidad de muertes en nuestro país y el mundo.



EL MERCURIO

(acostado, sentado, de pie), estimulan el peristaltismo al modificar las presiones intraabdominales. Así mejora la digestión, impidiendo la retención exagerada de alimentos, haciéndolos avanzar por el intestino y estimulando la eliminación de los excrementos.

En la circulación sanguínea: La contracción rítmica de la masa muscular produce "masaje arterial" que empuja la sangre en sentido progresivo hacia las venas. El ejercicio actúa impidiendo el estancamiento sanguíneo y así previene la producción de trombos. También estimula los reflejos vasomotores que redistribuyen la sangre en los diferentes órganos.

En el sistema nervioso: El ejercicio desarrolla la imaginación y predispone a una visión optimista de

la vida. La "Libertad" es el valor más importante entre los hombres. Te sientes libre cuando viajas, cuando corres, cuando "das rienda suelta a tus sentimientos".

En los propios músculos: Mantiene el tono del músculo, contribuyendo a su estética biológica, lo cual tiene enorme importancia en aspectos afectivos como la autoestima y la belleza física.

Tipos de ejercicio

Existen diferentes tipos de ejercicios y cada uno de ellos aporta diversos beneficios. Lo importante es comenzar a realizarlos a un ritmo apropiado e ir aumentándolos gradualmente.

De esta manera, las actividades de **resistencia (aeróbicas)** son las que

aumentan la frecuencia respiratoria y cardíaca, ayudando a prevenir o retardar las enfermedades crónicas degenerativas. Entre estas actividades están caminar, nadar, trotar, subir escaleras o andar en bicicleta. Su recomendación es llegar a 30 minutos de actividad para lograr los beneficios deseados.

Fortalecimiento(fuerza): son actividades que ayudan a fortalecer la musculatura y a prevenir la pérdida de masa ósea. Son los que hacen que las personas se mantengan activas. Las actividades corresponden a fortalecimiento de grupos musculares, las que se realizan a través de pesas. Se recomienda realizarlas al menos dos veces a la semana.

Equilibrio: Son actividades simples que se realizan en cualquier lugar, como el pararse en un pie, con ojos abiertos y ojos cerrados, ponerse de pie y sentarse sin usar las manos. Si ya hay problemas de equilibrio, hay que realizar los ejercicios al inicio con apoyo.

Por último, los ejercicios de **flexibilidad (estiramiento)** ayudan a mantener el cuerpo elástico y a mejorar la movilidad de las articulaciones. Dan libertad de movimiento para realizar las actividades de la vida diaria y además tienen un efecto relajante. Se deben hacer ojalá después de otras actividades físicas al menos 3 veces a la semana durante por lo menos 15 minutos.

CURSO 2: Alergias en niños/Tema 7

Alimentos que pueden causar alergia

No todas las reacciones producidas por la ingesta de alimentos corresponden a una alergia.

Hipócrates reconoció hace más de 2.000 años la existencia de reacciones adversas a la leche. Una reacción adversa alimentaria es cualquier reacción anormal que resulte tras la ingesta de un alimento, sin diferenciar el mecanismo que la produce. Debemos distinguir la intolerancia, los efectos tóxicos, los efectos farmacológicos y las pseudoalergias.

La **intolerancia** se produce por una alteración en el metabolismo del individuo. Por ejemplo, la intolerancia a la lactosa se debe a la falta de una enzima.

Los **efectos farmacológicos** son el resultado de químicos naturales o artificiales presentes en el alimento, que producen un efecto farmacológico. Un ejemplo es la taquicardia producida por la cafeína.

Efectos tóxicos son los producidos por toxinas presentes en el alimento o por un contaminante que contenga éste, como la histidina en peces mal refrigerados, que es transformada en histamina que induce la reacción.

Las **pseudoalergias alimentarias** se presentan por consumo excesivo de alimentos ricos en histamina



EL MERCURIO

(plátano, espinacas, atún, salsa de tomate) o bien alimentos que liberan histamina en forma inespecífica (chocolate, camarones).

Por otra parte, la **alergia alimentaria** se define como un conjunto de manifestaciones ligadas a una respuesta inmunológica desencadenadas por un alergeno alimentario.

Ahora bien, según la vía que produce la sensibilización podemos distinguir aquellas alergias originadas por la ingesta del alimento. La sensibilización a este tipo de alergeno se produce, generalmente, durante el período de inmadurez

inmunológica, esto es, los primeros cuatro años de vida. Destacan en este grupo proteínas de la leche, del maní y huevo. También se producen alergias alimentarias por inhalación de los alérgenos, como proteínas de pólenes. Por ejemplo, un alergeno presente en el polen de abedul es capaz de inducir sensibilización por la vía aérea y provocar síntomas digestivos por alérgenos de reacción cruzada presentes en la manzana cruda o en zanahorias.

Existe una brecha amplia entre la percepción de alergia alimentaria que tiene la población general



Dr. Arnoldo Quezada, director
Dpto. Pediatría Campus Sur.

y la real prevalencia de la enfermedad, por considerarse equivocadamente cualquier reacción como una alergia.

A pesar de que cualquier alimento puede provocar una reacción alérgica, son pocos los responsables de la gran mayoría de reacciones alérgicas (huevo, leche, soya, maní, pescados, trigo). Por ello, hoy el principal tratamiento es la dieta de exclusión. Para poder cumplirla, en algunos países hay leyes de etiquetado de alimentos, donde se simplifica el rótulo del alérgeno ("leche" en lugar de "caseína").

Como las alergias alimentarias de los niños ceden con los años, es necesario estar reevaluando constantemente y reintroduciendo los alimentos en forma controlada.