



AUSPICIA



EuroAmerica  
mundo financiero

# VIDA SALUDABLE



FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE  
**INGRESA**  
ESCUELA DE ENFERMERÍA: CIENCIA Y ARTE DE CUIDAR.

Enfermería: una disciplina, una profesión y una expresión de arte. Pocas profesiones conjugan tan armónicamente las ciencias de la salud y el arte de cuidar.

La misión de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Chile, fundada en 1906, es formar profesionales de Enfermería de excelencia, activos en la búsqueda de la verdad, con valores éticos y humanistas, que se constituyan en profesionales líderes dentro del contexto social y cultural del país.

Así, sus egresados son capaces de gestionar el cuidado a personas sanas, en riesgo o enfermas, durante las diferentes etapas del ciclo vital, a familias y comunidades. Para ello, genera intervenciones que contribuyen a la promoción de la salud, prevención de enfermedades, recuperación y rehabilitación.

Esta escuela recibe cada año alrededor de 80 alumnos de excelencia en el pregrado, quienes, al ser parte de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, tienen acceso a en sus cinco campus a lo largo de la capital, moderna infraestructura y renovadas instalaciones que facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje.

Cada uno de estos campus: Sur, en San Miguel; Oriente, en Peñalolén y Providencia; Occidente, en Quinta Normal; y Centro, en Santiago, cuentan con una red asistencial constituida por establecimientos de salud del nivel primario y hospitales de alta complejidad en los cuales los alumnos hacen sus prácticas clínicas. El Campus Norte es el de mayor extensión, pues tiene más de 74 mil metros cuadrados construidos en los que reúne a las ocho escuelas de pregrado, las escuelas de Postgrado y Salud Pública, el Instituto de Ciencias Biomédicas, la Biblioteca Central y otras importantes unidades, conformando un todo junto al Hospital Clínico de la corporación.

Los graduados se caracterizan por tener un alto nivel de compromiso con las necesidades sanitarias de la población chilena, para lo cual reciben una amplia formación en el área biológica, psicológica y social. Sus competencias les permiten desempeñarse en establecimientos de diferentes de grados de complejidad dentro de la red asistencial, gestionando y liderando equipos, promoviendo la salud, previniendo enfermedades, participando en la recuperación de los enfermos, haciendo investigación y educando a la población. Asimismo, los egresados reflejan el pluralismo, la diversidad, los valores morales y éticos que rigen su ejercicio profesional.

La Escuela de Enfermería otorga el grado académico de Licenciado en Enfermería y luego el título profesional de Enfermera (o), en una carrera que tiene una duración de cinco años. Sus egresados pueden trabajar en establecimientos intra y extra-hospitalarios, públicos y privados, dedicarse a la docencia e investigación científica; o continuar su formación de posgrado en las diferentes instancias que para ello ofrece la institución, como el magíster en la disciplina.

**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](http://www.educacion.emol.com), [info@medichi.cl](mailto:info@medichi.cl) o en los teléfonos 9786688 y 9786991.



Alicia Valdés Rojas,  
directora Escuela  
Terapia Ocupacional.

En 1979, Richard N. Bolles escribió un libro titulado Los Tres Compartimientos de la Vida; los compartimientos son tres reinos en la vida de la gente: Educación, Trabajo y Tiempo Libre. Según Bolles la mayoría de nosotros vemos nuestra vida durante los primeros 20 años, asociada con la educación; los siguientes 40 los pasamos entregados al trabajo y los años finales dedicados al tiempo libre.

El problema con este enfoque es que al dedicarse solamente a un aspecto de la vida durante un tiempo, no se disfruta tanto de cada período como debería. Asimismo, no se prepara para la fase siguiente. Por ejemplo, concentrándose por muchos años en la escuela y el trabajo, la gente puede olvidar cómo realizar actividades de tiempo libre. Como resultado, cuando se jubila y tiene todo el tiempo libre que desea, no se sabe qué hacer con él. Pero, si estos tres reinos se combinaran durante toda la vida, la existencia sería más fructífera y satisfactoria.

Algunas medidas podrían ser tomadas en esta dirección; por ejemplo los universitarios podrían "detenerse" ya sea para trabajar o para actividades de esparcimiento, y los adultos podrían volver a estudiar o tomar un año para desarrollar algún interés especial. Sin embargo, quienes pueden

## CURSO 1: Estilos de vida saludables/Tema 8

# ¿Cómo lo estamos pasando?

Debemos pasar hacia una nueva forma de planear nuestra vida, que permita una existencia más plena, satisfactoria, feliz y saludable.



EL MERCURIO

dar estos pasos son aún pioneros y sin duda el tema de la factibilidad económica no es menor. Entonces, la alternativa que todos tenemos al alcance es darle un buen uso a nuestro tiempo libre, un uso que nos oriente hacia una existencia más plena y satisfactoria, más feliz y más saludable.

### "Las tres d"

Las actividades de tiempo libre cumplen tres funciones:

- Descanso, o recuperación de energías.
- Diversión, o cambio en el foco de atención hacia uno más expansivo y relajante.
- Desarrollo o autorrealización personal.

### Las actividades

Podemos distinguir tres tipos de actividad de tiempo libre:

• **Ocio:** Consiste en un estado mental, más que en una actividad específica. Es una actitud que se puede experimentar aun "haciendo algo", en la cual se deja vagar los pensamientos sin una dirección específica. Ejemplo de actividades de ocio son tomar el sol o una caminata despreocupada. Su principal función es otorgar descanso y recuperación.

• **Distracción:** Se define como la acción y el efecto de desviar o alejar la atención de algo, apartándola de aquello a que está aplicada. Actividades de distracción son escuchar música, ir al cine o ver televisión, leer, pasear o conversar. Su función principal es distender.

• **Recreación:** Se define como la acción de crear o producir "denuovo" alguna cosa. Las actividades

recreativas son aquellas que contribuyen al desarrollo de habilidades personales, tales como la ejecución musical, el deporte o el trabajo voluntario. Su función principal es favorecer la autorrealización.

Las actividades de esparcimiento poseen características únicas que definen su esencia y las configuran como antídotos naturales al cansancio y al estrés orientándolas fuertemente al bienestar personal. Estas características son de libre elección; brindan satisfacción inmediata; brindan oportunidad de creación y expresión; son un elemento de recuperación humana; liberan de conductas estereotipadas; favorecen el desarrollo de la sociabilidad y proporcionan una oportunidad para el desarrollo de habilidades.

### Para Reflexionar

La existencia suele hacernos malas pasadas, entre las que cabe destacar la obligación de asumir de por vida aquello que tal vez jamás hubiéramos escogido. Por lo tanto, no nos queda otra salida que dar vida a la "otra vida" que todos llevamos nostálgicamente dentro. Otra vida que nos encuentre con lo que quisimos hacer de niños o adolescentes, y no nos dejaron o no había dinero. Otra vida -una más nuestra- que potencie la amistad, el encuentro, la fantasía o la imaginación.

## CURSO 2: Alergias en niños/Tema 8

# Reacciones que amenazan la vida

Existen algunas formas de reacciones alérgicas que producen severos daños en el organismo.

Las reacciones anafilácticas son la forma de alergia más severa. Su importancia radica en su evolución súbita y potencialmente mortal, si no se identifica precozmente y se trata bien.

Las reacciones anafilácticas causan picazón, enrojecimiento del tronco, cuello y cara, baja de presión arterial y taquicardia. Si progresa aparecen síntomas cardiovasculares y respiratorios que pueden llevar a la muerte.

Se distinguen dos tipos: reacción anafiláctica y reacciones anafilactoides cuyas manifestaciones clínicas son similares y comparten el mismo enfrentamiento terapéutico pero difieren en su mecanismo.

**Reacción anafiláctica:** Mediada por anticuerpos de alergia (inmunoglobulina E), se produce en un niño que ha tenido un contacto anterior con el alérgeno. La reacción puede ser desencadenada por alimentos, fármacos, venenos de insectos, látex, inmunoterapia, hormonas y proteínas humanas o animales.

Los principales factores de riesgo son asma y atopia (tendencia alérgica hereditaria). Las más frecuentes son la alergia alimentaria y las picaduras de insectos.



EL MERCURIO

**Reacción anafilactoides:** Se produce mediante mecanismos directos, no mediado por anticuerpos. Ocurre con los medios de contraste, morfina y derivados, relajantes musculares y factores físicos, como ejercicio y calor.

En los primeros 5 años de vida la leche de vaca es la principal causa de anafilaxia por alimento. Durante la primera década, es la alergia al huevo, y durante la adolescencia son el maní y frutos secos.

La anafilaxia por veneno de insectos más frecuentes se desencadenan por las picaduras de abejas, avispas "chagueta amarilla" y hormigas. El tratamiento preventivo consiste

en evitar circunstancias de riesgo: paseos al aire libre, uso de perfumes y ropa vistosa que atraen insectos.

En la anafilaxia por fármacos, los medicamentos involucrados incluyen antibióticos, antiinflamatorios, agentes anestésicos, relajantes musculares, medios de contraste y látex.

Ya que una reacción anafiláctica puede ser fatal, requiere un tratamiento médico de urgencia y en los alérgicos puede ser necesario tener siempre a la mano medicamentos para controlar la reacción en forma inmediata y luego concurrir a un centro de atención.



Dr. David Martínez, Facultad de Medicina Universidad de Chile.

Para impedir o evitar nuevas reacciones anafilácticas, lo principal es conocer los síntomas iniciales, el momento en que se debe consultar y los alérgenos desencadenantes. El niño siempre debe portar un brazalete o un collar de identificación, que indique su problema de anafilaxia y los alérgenos responsables. Y en la anafilaxia por veneno de insectos está indicada la inmunoterapia.

En algunos casos de alergia a medicamentos se puede indicar la desensibilización o en otros casos se puede premedicar antes de una exposición.

En la alergia al látex se usan pabellones y/o ambientes libres de látex, y en la anafilaxia por alimentos o medicamentos, se deben evitar los desencadenantes.