



AUSPICIA



EuroAmerica
mundo financiero

VIDA SALUDABLE



FACULTAD DE MEDICINA UNIVERSIDAD DE CHILE PRÁCTICA ASEGURADA

Para un profesional de la salud es esencial formarse enfrentando condiciones reales de asistencia a las personas. Por ello, es imprescindible que un centro formador cuente con establecimientos docentes donde los estudiantes puedan ejercer sus prácticas, ya que es en el ámbito clínico donde adquieren sus conocimientos más valiosos.

A estos ámbitos de conocimiento a través de la experiencia se les denomina Campos Clínicos y su importancia radica en la diferenciación que adquieren los profesionales que han pasado por un proceso como este, bien guiados.

Para estos efectos, la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile ha suscrito convenios con los principales recintos asistenciales de la capital, de atención ambulatoria y hospitalaria, incluidos los hospitales de mayor complejidad.

Los campos clínicos, disponibles en la Región Metropolitana para todas las sedes de la Facultad, son: Hospital San Juan de Dios; Instituto Traumatológico; Hospital Barros Luco Trudeau; Hospital Exequiel González Cortés; Complejo de Salud San Borja Arriarán; Hospital de Urgencia Asistencia Pública de Santiago; Complejo Salvador-Infante (incluye los hospitales del Salvador y los institutos del Tórax, de Neurocirugía y Nacional de Geriátrica); Hospital Luis Tisné; Hospital Luis Calvo Mackenna; Hospital Roberto del Río y Hospital San José. Éstos se suman al Hospital Clínico de la Universidad de Chile, recinto asistencial líder en medicina de alta complejidad, donde se lleva a cabo buena parte de la docencia de pregrado y postgrado que imparte la Facultad de Medicina.

Estos establecimientos, consultorios y centros de salud familiar son estatales, municipales y privados, y en todos ellos se realiza una importante labor de apoyo social. Además, esta gran variedad de alternativas asegura adquirir experiencia práctica a todos los estudiantes de Medicina, Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología, Tecnología Médica, Terapia Ocupacional, Nutrición y Dietética y Obstetricia y Puericultura.



Dra. Eleana Oyarzún, docente Facultad de Medicina U. de Chile

Curso 1: Estilos de vida saludables/Tema 2

Factores protectores y factores de riesgo

La experiencia señala que la familia influye en la salud de sus miembros, por lo que no sólo se considera al individuo si no también a su entorno.

La salud, definida como un estado positivo de bienestar, y no solamente como ausencia de enfermedad, implica una búsqueda activa del mejor estado físico y mental del individuo y desde esta perspectiva cobra gran importancia la promoción de la salud.

Al considerar la salud y la enfermedad como un continuo, las barreras entre salud y enfermedad no son tan claras, la salud ya no es un estado sino un proceso multidimensional en el que permanentemente interactúan aspectos biológicos, psicológicos, sociales, familiares, culturales y ambientales, por lo tanto ya no se trata solo de curar enfermedades, sino de cuidar la salud de las personas, su forma de vida y su contexto familiar y social.

Familia esencial

La experiencia clínica apoya la hipótesis que afirma que la familia influye en la salud de sus miembros y a su vez se ve influenciada por ellos, y que un enfoque de salud familiar puede aportar una mejoría en la salud tanto para el individuo como para la familia en su conjunto.

Las interacciones familiares pueden tener un efecto profundo sobre la salud de sus miembros, y por ello es importante preguntarse: ¿en mi familia se valora la salud, se considera importante la actividad física, el no fumar? O por el contrario, ¿mi familia descuida la salud y en ella se practican conductas de riesgo?



La familia tiene efectos muy importantes sobre la salud de sus miembros y se han identificado características de ella que pueden considerarse como factores protectores o por el contrario, como factores de riesgo. La importancia de analizar estos factores es esencial, dada su participación en la salud física y mental.

Se entiende por factores protectores las características de las personas o de las situaciones que al estar presentes protegen o aminoran el efecto de estímulos nocivos sobre el individuo. Al aumentar la tolerancia ante los efectos negativos, los factores protectores disminuyen la vulnerabilidad y la probabilidad de enfermar. Se puede considerar que los factores protectores son recursos con que cuenta un individuo o familia para hacer

frente a sus demandas. Y como ejemplo de ellos podemos nombrar algunos a nivel individual, como la autoestima alta, las habilidades comunicacionales, tener proyectos personales y sociales y poseer una escala de valores que otorgue un sentido a la vida.

Ahora bien, a nivel familiar podemos identificar como factores protectores, la presencia de un grupo familiar estable, un buen nivel de comunicación, familias en que se expresa el afecto y la ternura, el sentido de humor y la presencia de disciplina familiar flexible y consistente en el tiempo.

Desde esta perspectiva y entendiendo la resiliencia como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas, podemos identificar en

la base de la resiliencia ciertas variables que operarían como factores protectores y que dan la posibilidad de desarrollarse en forma sana y positiva a pesar de la adversidad. Promover la resiliencia apunta a mejorar la calidad de vida de las personas, dice relación con una mirada optimista y esperanzadora y nos invita a buscar en nuestras familias y en nosotros mismos aquellas cualidades y fortalezas que nos permitan enfrentar positivamente los eventos estresantes.

Y por otra parte, se han reconocido en las personas y familias, condiciones denominadas factores de riesgo, entendiendo por ello las características de las personas o de las situaciones que tienen consecuencias nocivas sobre el estado de salud del individuo.

Dicho de otra manera, son condiciones que estando presentes en una persona o comunidad, aumentan la posibilidad de que ocurra un daño o se incurra en conductas de riesgo. Podemos identificar algunos factores de riesgo a nivel individual, como la baja autoestima, bajo rendimiento escolar, la falta de proyectos de vida, dificultades de comunicación o sensación de vacío e intrascendencia.

Y a nivel familiar, inestabilidad y violencia en el grupo familiar, sobreprotección, disciplina familiar laxa o muy autoritaria e inconsistente, abandono del hijo por uno o ambos padres, dificultad de comunicación, de contacto, de espacio afectivo y falta de ternura.

Curso 2: Alergias y niños/Tema 2

Enfermedades alérgicas en aumento

Desde hace más de 60 años existe un sostenido incremento de este tipo de enfermedades.

Si bien es cierto lo que el escritor y médico Anton Chekhov escribió durante el siglo XIX acerca de que "no son los pacientes ni el número de enfermedades los que han aumentado, sino la cantidad de médicos capacitados para estudiarlas", la realidad del siglo XXI es que las enfermedades alérgicas se encuentran en aumento en todo el mundo.

Desde fines de la II Guerra Mundial, hay un sostenido incremento de la prevalencia de diversas enfermedades alérgicas, como la dermatitis atópica, rinitis alérgica y asma. Por ejemplo, la dermatitis atópica en niños aumentó en Gran Bretaña de 5.1% en 1946, a 12.2% en la actualidad.

Pero un período de tiempo tan corto no es suficiente para que ocurran cambios genéticos que determinen un aumento de la predisposición a desarrollar enfermedades alérgicas. Y por otra parte, los pólenes transportados por el aire (aeroalergenos) no se han incrementado para explicar este aumento.

En ciertos países industrializados, la prevalencia de enfermedades alérgicas se triplicó en las últimas dos décadas, con un mayor compromiso en menores de 14 años. La prevalencia de asma está en aumento en todo el mundo, y el 80% del asma en los niños es de origen alérgico. Incluso los estudios indican que cada diez años el incremento del asma es de 50%.



Este aumento acelerado y explosivo de las enfermedades alérgicas está, entonces, relacionado con factores ambientales dependientes del estilo de vida moderno.

Diversos factores

Hoy vivimos principalmente en ciudades, comemos alimentos procesados y envasados, de modo que el gran desarrollo de la industria alimentaria lleva aparejada la exposición a una gran diversidad de alimentos y aditivos que estarían involucrados en el desarrollo de las enfermedades alérgicas en los niños.

Asimismo, la incorporación de la

mujer al trabajo dificulta que la lactancia materna se prolongue y, a su vez, favorece la introducción temprana de alimentos sólidos en los niños. Ambos factores podrían estimular el inicio las alergias.

Nuestras casas están cada vez más herméticamente aisladas, permitiendo el desarrollo de alérgenos intradomiciliarios como hongos y ácaros del polvo, capaces de desencadenar el desarrollo o la exacerbación de las enfermedades alérgicas.

Por otra parte, existe una teoría, denominada la hipótesis de la higiene, que plantea que en ausencia del estímulo que significan las infecciones para el normal desarrollo del sistema



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

inmune, éste deriva hacia la capacidad de generar enfermedades alérgicas. Por lo tanto, el mayor control de las enfermedades infecciosas, a través de vacunas, antibióticos y la buena nutrición, así como el que las familias tengan menos hijos, lo que genera bajas posibilidades de contagio de infecciones, serían factores favorecedores del desarrollo de enfermedades alérgicas.

El desarrollo de enfermedades alérgicas o el retraso de su aparición, puede prevenirse estimulando los factores protectores y evitando tanto la sensibilización a alérgenos como la exposición a agentes agresores. Así, los primeros meses de la vida son los más importantes para la sensibilización alérgica. Fomentar la lactancia materna, durante a lo menos los primeros seis meses de vida; controlar los aeroalergenos e impedir la exposición de los niños al humo de tabaco, son algunos de las acciones a emprender.

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 de su programa de educación a distancia, Medichi, sobre temas de interés en el área médica.

Los temas serán abordados por académicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile. Son 8 clases por curso, que aparecerán publicadas en El Mercurio una vez por semana, y la iniciativa se complementará con un curso on line en que los alumnos inscritos podrán profundizar sobre las áreas temáticas y acceder a foros con los docentes. Además, 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 97866991.