



VIDA SALUDABLE

Curso 1: Estilos de vida saludables/Tema 4

¿Cómo desarrollar mis habilidades sociales?

La sociedad actual exige nuevos desafíos comunicacionales y potenciar las habilidades de interacción con los otros.



María Ester González Morales, psicóloga Universidad de Chile.

La vorágine social y la dinámica personal, familiar y laboral en esta sociedad postmoderna, exigen al ser humano permanentes desafíos comunicacionales, los que le motivan a desarrollar y/o potenciar cada vez más sus habilidades sociales.

Desde que el ser humano nace, se le acoge en un seno familiar y se le entregan normas de convivencia, lo que imprime en él un modo particular de ser y de convivir en esta sociedad. Emprende su proceso de socialización con las experiencias de "apego" de la relación madre-hijo(a), la que lo modelará y moldeará la calidad de sus relaciones futuras, clave de un saludable desarrollo mental.

Sus padres le habilitan durante el desarrollo de "habilidades sociales", unas básicas otras más complejas, con el objeto de que mantenga relaciones de intercambio positivas, cuidando y fortaleciendo de este modo sus vínculos afectivos, tan fundamentales para su existencia y humanidad. De esta manera, en sus primeros años aprende a saludar, a dar las gracias, a pedir por



favor, sin disponer en un principio de filtros para la expresión adecuada de sus emociones. Posteriormente y con la adquisición de nuevos logros cognitivos autorregula su conducta, internaliza otras normas y comprende que hay otras personas fuera de su familia que le exigen interactuar.

Como adolescente sortea el desafío de relacionarse con el propio sexo y con el opuesto, poniendo en práctica otras habilidades como la empatía, aprendiendo a regular las demandas entre sus padres y

grupo de pares e intentando a su vez, ser consecuente con su propia identidad. De esta manera ejercita el valor de ser "amigo" (a), de la lealtad y de la solidaridad.

Más tarde desarrolla relaciones de intimidad, dando curso probablemente a su propio proyecto familiar. Al mismo tiempo, debe potenciarse en el ámbito profesional y laboral; propósitos que le exigen el ejercicio de habilidades sociales como la escucha activa, empatía y asertividad. Durante toda la

vida hasta el devenir de su madurez y posterior vejez, deberá enfrentar con habilidad innumerables desafíos, como la partida de los hijos del hogar o la del compañero (a), o la llegada de otros miembros y el disfrute de los nietos.

Más de alguna vez habrá experimentado éxito en sus relaciones producto del entrenamiento de estas habilidades. Sin embargo otras veces, a causa de su falta o poco desarrollo, no habrá sabido qué decir o cómo expresar lo que piensa y/o siente a su esposa (o), o a un hijo (a), o a un empleado e incluso a un amigo (a) o vecino (a). Estas experiencias difíciles en el ejercicio de las habilidades sociales menoscaban la autoestima y la calidad de las relaciones con los demás.

Ante esta realidad, lo importante es comprender que estas habilidades se aprenden y que se pueden mejorar. Es una responsabilidad y una tarea de autocuidado lograr desarrollar las propias habilidades sociales y enseñarlas a los demás miembros en la familia con el objeto de mejorar la calidad de vida individual y familiar.

Curso 1: Alergia y niños/Tema 4

Primavera y rinitis alérgica

La rinitis ocasiona alteraciones en la calidad de vida y se asocia a otras enfermedades.

La rinitis alérgica, enfermedad frecuente en la niñez, se encuentra en aumento. Distinguimos dos formas: intermitente o primaveral y persistente. Es de gran impacto por su elevada prevalencia, por las alteraciones en la calidad de vida y por su asociación a otras enfermedades como asma, sinusitis y otitis.

El niño presenta estornudos, obstrucción nasal, secreción nasal, picazón de nariz y ojos. La voz es "gangosa", es respirador bucal, puede presentar carraspeo, tos, ronquido y apneas del sueño.

Además sus síntomas, empeoran con el frío, cambios de temperatura, irritantes químicos (perfumes, limpiadores, detergentes, humo), contaminación ambiental, humo de cigarrillo e infecciones.

La rinitis alérgica intermitente es más frecuente y coincide con la polinización de primavera.

En cambio, en la rinitis alérgica persistente no hay estacionalidad de los síntomas. Es común la disminución del olfato y del gusto y la causa más frecuente es la sensibilización a ácaros del polvo doméstico, a perros y gatos.

La probabilidad de rinitis



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

una parte importante del tratamiento.

Claro que en el caso de rinitis alérgica intermitente secundaria a pólenes, hay que considerar que el polen se encuentra en el aire, por lo tanto, es difícil de evitar.

Y en el caso del ácaro del polvo de habitación, hay que comprender que es casi imposible librarse del polvo doméstico y de los ácaros que viven en él.

Los ácaros pueden controlarse al envolver su colchón y almohadas en plásticos, sacar los peluches, no tener alfombras, hacer aseo diario con un paño húmedo y usar la aspiradora regularmente.

Además, la caspa, saliva y orina de los animales son alérgenos. La mejor manera de evitar los alérgenos de los animales es no teniendo animales domésticos.

alérgica aumenta cuando uno o ambos padres tienen enfermedades alérgicas. Y los alérgenos presentes en el ambiente desencadenan una respuesta alérgica en individuos genéticamente predispuestos. La exposición a alérgenos es un riesgo para la sensibilización y posterior respuesta alérgica.

La rinitis alérgica es un factor de riesgo para desarrollar otras enfermedades alérgicas.

Otros factores favorecedores de rinitis alérgica son la introducción precoz de fórmulas lácteas o alimentación sólida y el tabaquismo materno.

La rinitis alérgica puede significar un gran impacto en la

calidad de vida de los niños, en su bienestar psíquico y en la capacidad para la realización de sus actividades diarias.

Las complicaciones asociadas a la rinitis alérgica son: asma, sinusitis (aumenta con la edad), otitis (puede asociarse con disminución de la audición, retraso en lenguaje y del aprendizaje), conjuntivitis alérgica, trastornos del sueño (mal rendimiento escolar, falta de concentración y cansancio), dermatitis atópica, trastornos dentarios y faciales (respirador bucal con deformidades maxilofaciales) y pólipos nasales.

Por ello, educar a la familia del paciente acerca de evitar la exposición al alérgeno es



ADMISIÓN 2008 FACULTAD DE MEDICINA INGRESA

INFRAESTRUCTURA DE PUNTA: ENSEÑANZA DE CALIDAD

En sus cinco campus, la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile posee aulas e instalaciones que conjugan la tradición y modernas habilitaciones, facilitando el aprendizaje de las diversas disciplinas que se imparten.

La suma de estos campus es elocuente. Así, se cuenta con el Campus Norte, situado en la comuna de Independencia; el Campus Sur, ubicado en San Miguel, donde funcionan entre otros los departamentos de Psiquiatría, Neurología y Atención Primaria, y el Campus Oriente, que se asienta en las comunas de Peñalolén y Providencia, concretamente en los Hospitales del Salvador, del Tórax, el Instituto de Neurocirugía, el Hospital Luis Calvo Mackenna, el Hospital Luis Tisné y el CRS Cordillera. Y no menos importante son el Campus Occidente, albergado en el acogedor ambiente de la Quinta Normal y que comprende el CDT Profesor Armas Cruz, el Hospital San Juan de Dios y el Instituto de Traumatología, y el Campus Centro, en Santiago, donde funcionan los departamentos de Cirugía, Medicina Interna, Pediatría y Obstetricia.

Moderna tecnología

Cada uno de ellos cuenta con numerosos auditorios, los que han sido equipados con avanzada tecnología audiovisual.

La infraestructura sumada de las cinco instalaciones implica para los estudiantes un universo entero de posibilidades al tener más de un centenar de laboratorios científicos con material de última generación para la investigación y docencia; amplias y cómodas salas de clase; un Bioterio Central de alto nivel; un Centro de Equipamiento y Servicio de Apoyo Tecnológico, que reúne instalaciones de punta; casinos, cafeterías, gimnasio, canchas deportivas, librerías, áreas verdes, estacionamientos y Wi-Fi, entre otros aspectos destacables.

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: Medicina, Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología, Nutrición y Dietética, Obstetricia y Puericultura, Terapia Ocupacional y Tecnología Médica. También están ubicadas las escuelas de Postgrado y de Salud Pública, el Instituto de Ciencias Biomédicas y otras importantes unidades, conformando un todo junto al Hospital Clínico de la Universidad de Chile.

Biblioteca de vanguardia

En el Campus Norte, además, los estudiantes de la facultad acceden a su Biblioteca Central, la más completa del país en el área de la salud, con una hemeroteca de 70.000 volúmenes, un cuerpo bibliográfico constituido por 8.000 ejemplares, una amplia colección de libros y revistas digitalizadas y conexión por fibra óptica a las bibliotecas de los campus.

Medichi

Red de aprendizaje digital

EL PROGRAMA

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

Este permite 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 on line en que los alumnos inscritos profundizarán sobre las áreas temáticas.

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 9786991.