



# VIDA SALUDABLE

AUSPICIA



EuroAmerica  
mundo financiero

CURSO 1: Estilos de vida saludables/Tema 6

## ¿Es mi alimentación y la de mi familia, saludable?

Se considera que la alimentación es saludable cuando ésta permite mantener un estado nutricional normal.

Delfina López,  
nutricionista,  
Universidad de Chile.

La alimentación es una necesidad básica y como tal, uno de los derechos al cual todos los seres humanos deben tener acceso sin distinción alguna, y se refleja en gran medida, en el peso corporal de los individuos.

Se considera que la alimentación es saludable, cuando los alimentos, independientemente de la forma en que son consumidos, permiten a las personas junto a otros factores, mantener un estado nutricional normal.

Estado nutricional es la condición de equilibrio entre el consumo de la energía y nutrientes aportados por los alimentos y las necesidades de los mismos, por parte del organismo.

El estado nutricional no se debe considerar una situación aislada sino por el contrario, como parte de un contexto donde interactúan múltiples factores, como el trabajo, la educación, el ingreso, la propaganda, la salud y la calidad afectiva de las personas. Todos, son elementos que repercuten sobre el crecimiento y desarrollo del niño y la salud integral del adulto. El desequilibrio entre estos factores, altera invariablemente el estado nutricional.

Actualmente las alteraciones más frecuentes son el sobrepeso y la obesidad, patologías que se asocian



EL MERCURIO

al consumo excesivo de alimentos. Por otro lado, existe la carencia específica de nutrientes y en franca disminución, la desnutrición, ambas resultan en forma primaria del consumo insuficiente de alimentos.

Por ella, la alimentación o dieta saludable se caracteriza por ser variada, es decir, debe estar constituida por diferentes tipos de alimentos.

También debe ser suficiente, entendiéndose por esto, que los diferentes alimentos deben ser consumidos en cantidades tales, que puedan satisfacer las necesidades de energía y nutrientes que requieren las personas en los diferentes grupos, sean estos de edad (lactantes, preescolares, escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores) o

fisiológicos (embarazadas y nodrizas).

Debe ser equilibrada, es decir que los nutrientes, en especial las proteínas, los hidratos de carbono y la grasa que aportan los alimentos, guarden una relativa proporción con respecto a las necesidades energéticas de los individuos.

También debe ser adecuada a los hábitos alimentarios de la familia, a la capacidad de compra de alimentos, a los estados de salud o enfermedad, entre otros. Por último debe ser inocua, lo que significa que debe ser ingerida con mesura para evitar sobrepeso u obesidad y no contener sustancias perjudiciales, ni gérmenes patógenos. Esto último exige que la preparación de los alimentos sea higiénica. Las universidades y el

Ministerio de Salud de Chile, preocupados por la alta prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles, cuya causa principal se asocia a dietas mal planteadas (hipertensión, diabetes, anemia, osteoporosis, y otras) y el valor que tiene un estado nutricional normal en la prevención de ellas, diseñaron un conjunto de mensajes educativos, denominados Guías Alimentarias, dirigidos en especial a la familia chilena, que permitiera en forma práctica adoptar para sí la denominada dieta o alimentación saludable.

Estas Guías Alimentarias nos recomiendan:

- Consuma 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados.
- Coma al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.
- Coma porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne.
- Coma pescado, mínimo 2 veces por semana: cocido, al horno, al vapor o a la plancha.
- Prefiera alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol.
- Reduzca su consumo habitual de azúcar y sal.
- Tome 6 a 8 vasos de agua al día.



### ADMISIÓN 2008 FACULTAD DE MEDICINA INGRESA

FACULTAD DE MEDICINA: UNA VENTANA A UN MUNDO DE CONOCIMIENTO

El conocimiento, al igual que las economías, se integra a nivel mundial para el beneficio de las personas. Esto es todavía más relevante cuando se habla de la formación de los profesionales de la salud, quienes no sólo deben estar al tanto de las técnicas y los avances que se producen en otras partes del planeta, sino tener la posibilidad de formar parte de ello.

Esto puede ser posible en la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile gracias a los convenios internacionales con universidades y centros de investigación de primer nivel, con los cuales se pueden desarrollar programas de intercambio para la pasantía o el perfeccionamiento de los estudiantes y académicos de las distintas disciplinas que se imparten.

#### Alianzas internacionales

El abanico de instituciones con las que se tiene convenio incluye a varias de las más prestigiosas del mundo, como las Universidades de Heidelberg y Ulm en Alemania; la Dalhousie University, en Canadá; la Facultad de Medicina y el Jiangsu Cancer Hospital, en Nanking, China; las universidades de Zaragoza, Murcia y Pompeu Fabra, en España; las universidades de Harvard y Carolina del Norte, en Estados Unidos; la Ben Gurion University of the Negev Beer Sheva, en Israel; el Instituto Karolinska, en Suecia, y la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Zagreb, Croacia.

#### También en la región

En América Latina, los convenios se extienden al renombrado Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana, Cuba; la Universidad de Antioquia, en Colombia; la Universidad Católica de Santa María, en Perú; y la Universidad Central de Venezuela.

Los estudiantes que han pasado por la riqueza de estas experiencias no sólo han regresado al país con experiencias docentes-asistenciales invaluable, al haber tenido contacto con prácticas y tecnologías más avanzadas, sino que han permitido la inserción del nombre de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile en todos los rincones, probando que los conocimientos adquiridos en este centro formador están a la altura de los más exigentes y completos del mundo.

Esta ventaja es una posibilidad que se abre tanto para los estudiantes de Medicina como para los de las otras disciplinas impartidas en la facultad: Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología, Obstetricia y Puericultura, Nutrición y Dietética, Terapia Ocupacional y Tecnología Médica.

En resumen, a través de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile se puede acceder a un mundo de oportunidades para el desarrollo profesional y humano.

CURSO 2: Alergias en niños/Tema 6

## ¡Mamá, me estoy enronchando!

La dermatitis es una enfermedad multifactorial que afecta a entre el 10 y 30% de los niños.

La urticaria es una erupción cutánea caracterizada por manchas rojas, de bordes netos y que pican. Las lesiones pueden ser de distintas formas y tamaños, que aparecen y desaparecen en cualquier parte del cuerpo.

Frecuentemente se presenta acompañada de angioedema (aumento de volumen de la cara, lengua, extremidades o genitales) y su distribución no es simétrica.

La urticaria y el angioedema en los niños son desencadenados principalmente por infecciones virales, por lo que los episodios son autolimitados. Cuando la urticaria aguda se hace recurrente, los alimentos y fármacos pueden ser los desencadenantes.

En los niños, es en general una enfermedad benigna. Pero cuando afecta estructuras vitales como la laringe puede poner en peligro la vida.

La urticaria es la manifestación más frecuente de la anafilaxia (reacción alérgica generalizada) y puede ser un signo precoz de la aparición de esta severa respuesta alérgica.

La forma aguda es común en los niños y puede atribuirse a alimentos, medicamentos



EL MERCURIO

o infecciones agudas. Es un episodio de comienzo brusco, que persiste horas o días y desaparece sin dejar huella.

La alergia a alimentos es una de las causas más frecuentes de urticaria aguda. Puede aparecer por ingestión, contacto o inhalación del alimento, y en ocasiones puede formar parte de un cuadro anafiláctico grave y generalizado. Generalmente se trata de episodios agudos con relación clara entre los síntomas y la exposición al alimento. Los alimentos más comúnmente implicados son: huevo, pescados y legumbres en niños pequeños, y frutos

secos y mariscos en los niños mayores. Con frecuencia, el alimento se ingiere como un ingrediente de un alimento elaborado, siendo difícil su identificación.

Dentro de las reacciones adversas a fármacos, las manifestaciones cutáneas son las más frecuentes, y los fármacos más involucrados son antibióticos y antiinflamatorios. La urticaria y el angioedema pueden ser los primeros síntomas de una reacción más grave, debiendo suspenderse la administración del medicamento.

Muchas enfermedades infecciosas cursan con



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

manifestaciones cutáneas. Los exantemas maculopapulares sobre todo los urticariales con frecuencia se asocian a cuadros infecciosos, fundamentalmente por virus.

También las avispas y abejas pueden producir urticaria, angioedema y anafilaxia. Otros insectos como zancudos y pulgas, pueden producir reacciones locales intensas.

A su vez, el látex (guantes quirúrgicos, globos, juguetes) puede desencadenar urticaria de contacto local o manifestaciones alérgicas sistémicas.

Y hay una forma de urticaria crónica cuyas manifestaciones aparecen a diario o casi a diario, durante más de 6 semanas y pueden persistir por meses o años, pero es poco frecuente y menos común en niños que en adultos.

## 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 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.cl](http://www.educacion.cl).