

ESCUELA DE SALUD: Cómo manejar el bienestar

U3E PRESENTA UN PROGRAMA DE CURSOS CUYO FIN ES DAR HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO, ASEGURAR UNA VIDA ACTIVA Y PRODUCTIVA.

Las mayores expectativas de vida indican que al año 2020 el 25% de los chilenos serán adultos mayores. Esto abre una serie de nuevos desafíos no sólo a la ciencia y a la sociedad, sino también a los propios involucrados puesto que, en gran medida, de cada uno de ellos depende el que esa sobrevivida sea activa, exitosa y disfruten de un adecuado bienestar.

U3E, Educación Universitaria para la Tercera Edad, fue creada precisamente para satisfacer las necesidades de quienes desean actualizar conocimientos y aprender otros nuevos para continuar siendo activos o reinventar su vida.

Una de sus escuelas que ha impactado favorablemente en los mayores de 50 años es la de Salud. La motivación de sus alumnos y alumnas es aprender técnicas de autocuidado que beneficien el propio bienestar y que les permitan ayudar a otros.

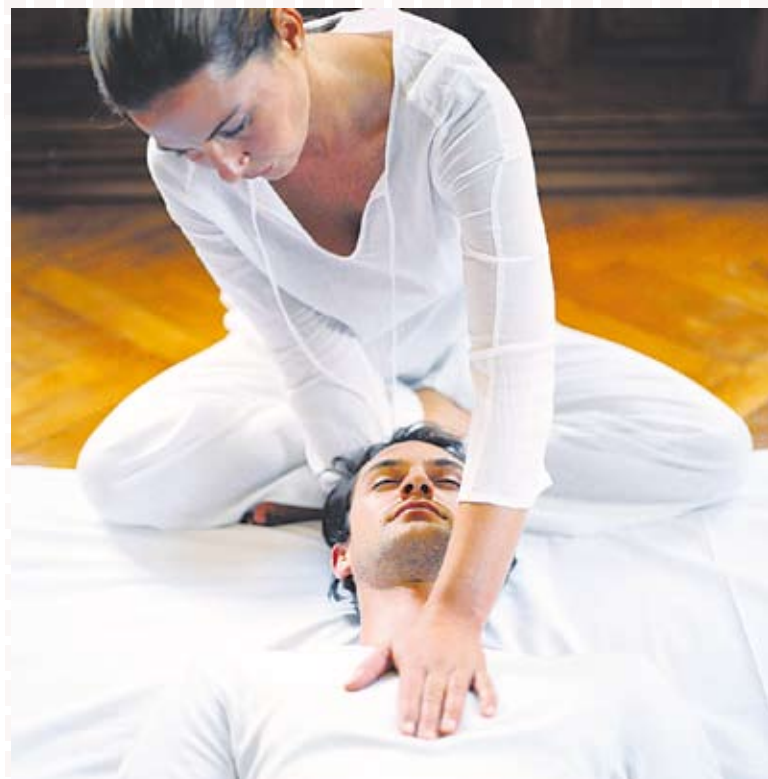
VIVIR MEJOR

Esta escuela se dedica prioritariamente a la medicina alternativa complementaria, bautizada como MAC por la Organización Mundial de la Salud, OMS.

Fabián Caro, director general de U3E comenta que la opción ha despertado gran interés en los estudiantes.

"Se mira la salud desde la perspectiva de la mente, considerando que el bienestar se relaciona con la forma en que se enfrenta la edad. Enseñamos a prevenir y a evitar el deterioro cognitivo. Para los alumnos es muy importante el "aprehender" herramientas de autocuidado que les ayuden a mantenerse mejor y, en muchos casos, que puedan aplicar en terceros."

Bajo la perspectiva de prolongar y mejorar la vida,



la Escuela de Salud de U3E ofrece cursos que van desde entrenamiento de la mente hasta nutrición saludable y el aprendizaje de técnicas como reiki, tuina (masaje chino), mesoterapia, shiatsu, terapia floral y otros conducentes a una vida más sana y placentera.

Héctor Araya –profesor de kinesiología de la U. Mayor, magister en pedagogía universitaria, profesor de masoterapia y maestro de reiki– es uno de los profesores del programa. Dice que la MAC cada día gana más adeptos y que en países como Suiza está integrada al sistema de salud.

"Soluciona un problema de salud pública a muy bajo costo. No trata sólo lo físico, sino también la mente, y esto recuerda un principio de la medicina china que dice que las emociones son responsables de

las enfermedades. El propósito de la escuela es entregar herramientas que pueden aplicarse en mejorar el bienestar personal y, además, la mayoría de los estudiantes ve en ella una posibilidad de desarrollar una actividad futura."

Julio Núñez –enfermero diplomado en gestión de salud, master en salud pública y director del Hospital de Curacav– es otro de los profesores de la Escuela de Salud U3E.

"Entregamos a los estudiantes competencias para manejar adecuadamente su salud. Es importante que los mayores se den cuenta de su rol en la sociedad, que como referentes para otros grupos etarios deben promocionar su bienestar no sólo entre sus pares, sino en todas las instancias en que participan, como la familia, el entorno, los amigos, el trabajo."

Por eso el enfoque de la escuela es el de un taller de salud integral que forma gestores en salud comunitaria, abordando temas como los cambios fisiológicos y psicológicos naturales de los adultos mayores, prevención de riesgos, primeros auxilios y cuidados odontológicos.

HABILIDADES

El entrenamiento de las funciones cognitivas y comunicativas es el tema de la fonoaudióloga y candidata a magister en estudios cognitivos Jennifer Duarte, profesora de la Escuela de Salud U3E.

Dice que con los años se afectan los sistemas biológicos del organismo y el cerebro. "Junto a la merma física se comprometen procesos cognitivos, como la velocidad de procesamiento, atención y memoria. Lo importante es saber que el cerebro es capaz de reorganizarse y mantener las funciones cognitivas y de desarrollar nuevas habilidades."

Todo es un tema de entrenamiento. Por eso la profesional enfatiza en la necesidad de mantener en uso las funciones cognitivas y comunicativas. "Hay que hacer algo, estudiar. Así la mente se reactiva, se comparte con otros y se usa la parte comunicativa y social cuya inactividad incide en la pérdida cognitiva."

El taller de entrenamiento de la mente que realiza Jennifer Duarte en U3E apunta, precisamente, a solucionar las dificultades específicas que pueda tener una persona y a reforzar aquellas quemantiene en buen estado.

Más información en www.educacion.emol.com

TESTIMONIOS



MARÍA ANGÉLICA SCHOLZ
MASOTERAPIA Y RELAJACIÓN

Fue casi un desafío personal estudiar a estas alturas de la vida y fue mucho mejor de lo esperado en términos de resultados personales. Seguiré con el segundo nivel para mantenerme activa. Además soy terapeuta de reiki y esto es otra herramienta."



MARÍA JOSEFINA ROJAS
TALLER DE SALUD INTEGRAL

Seguí este taller pues es una forma de ir aprendiendo a envejecer y de ayudar a los mayores a llevar los cambios que viven. Amplié mis conocimientos sobre el tema y quiero seguir estudiando para aprender más."



SERGIO CORTÉS
MASOTERAPIA Y RELAJACIÓN

Soy quiropráctico y tomé este curso para complementar ambas técnicas y tener más conocimientos. Fue muy bueno y me ha servido. Mis pacientes han quedado muy contentos con los resultados de aplicar ambas técnicas."

CURSOS ESCUELA DE SALUD U3E

- * Integral de Salud.
- * Gestión en Salud Comunitaria.
- * Masoterapia y Relajación I.
- * Masoterapia y Relajación II.

- * Introducción a la Medicina Alternativa Complementaria.
- * Reiki I.
- * Tuina (masaje chino).

- * Reflexología.
- * Terapia Floral.
- * Shiatsu.
- * Evaluación Terapéutica.

- * Entrenamiento de la Mente I.
- * Entrenamiento de la Mente II.
- * Juegos Corporales para Reactivar la Mente.
- * Nutrición Saludable.

Matrículas: Américo Vespucio Sur 357, Las Condes, o en info@u3e.cl, teléfono 328 1000 y 3281014.

LAS OTRAS 8 ESCUELAS DE U3E



Escuela de Turismo
* Turismo Cultural.
* Guía Turístico.



Escuela de Idiomas
* Inglés.
* Italiano.
* China, Lengua y Cultura.



Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación
* Actividad Física y Vida Saludable.
* Monitor Deportivo.



Escuela de Educación
* Historia y Geografía de Chile.
* Historia Universal.
* Animación Socio Cultural.



Escuela Digital
* Computación.
* Internet.
* Diseño de Páginas Web.



Escuela de Artes y Cultura
* Gestión Cultural.
* Historia del Arte.
* Iniciación Teatral.



Escuela de Psicología
* Procesos Afectivos y el Poder de las Emociones.
* Dilemas de la Vida: Duelo, Separación, Pareja, Hijos.



Escuela de Emprendimiento
* Emprender Después de Jubilar.
* Creatividad Publicitaria.
* Gestión de Negocio.