



Vida **UNIVERSITARIA**

TALCA - CHILE julio de 2019 / Año 19 • Nº 193

Publicación dependiente del Departamento de Comunicaciones
de la Universidad Católica del Maule



Salud y Actividad física

5 Años **Acreditada**
GESTION INSTITUCIONAL
DOCENCIA DE PREGRADO
VINCULACION CON EL MEDIO
Desde junio 2015 hasta junio de 2020



CONSEJO DE RECTORES DE
LAS UNIVERSIDADES CHILENAS

G9 UNIVERSIDADES
PÚBLICAS
NO ESTATALES



ucm

UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE

**expo
ucm
2019**

¡Te esperamos!

22 de agosto, Curicó / **4** y **5** de septiembre, Talca.

somos **#TuUniversidad**

Índice



- 6** Entrevista a Andrés Mahnke, Defensor Nacional



- 10** Se tituló la cuarta generación de médicos especialistas



- 11** Ejercicio mejora la salud de pacientes con enfermedades cardiometabólicas



- 14** Impulsan proyectos para mejorar la salud de los maulinos



- 17** Dietoterapia mejora la salud adaptando la alimentación



- 18** Entrevista vicerrectora académica UCM, Mary Carmen Jarur



- 20** Saber cuándo ir a urgencias disminuiría la violencia en unidades hospitalarias



- 22** La efectividad del ejercicio para el control del dolor crónico



- 29** Fundación Las Rosas contará con primer parque terapéutico inclusivo de Chile



ucm
UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE

Programa Escuelas de Verano

Aproximándote a tu Universidad



Dirigido a Estudiantes de Educación Básica y Media (desde 12 Años)
Inscripciones en noviembre

www.ucm.cl/pev



www.facebook.com/pevucm



[@ucstolicamaule](https://twitter.com/ucstolicamaule)



+56 9 8432 3057



71 2633163



pev@ucm.cl

Editorial



Estimada Comunidad

Junto con saludarlos en este nuevo número de Vida Universitaria, dedicado a la vida saludable, quisiera invitarlos a ir transformando, en conjunto, nuestra experiencia colectiva en relación a una vida más saludable y comprometida con la "casa común", así como con la propia existencia de cada uno. En esta perspectiva, como institución estamos haciendo grandes esfuerzos por lograr armonizar las necesidades en este ámbito con las académicas y administrativas de la UCM. Todos hacemos uso de este espacio y, por tanto, entre todos debemos cuidarlo y transformarlo en lo que necesitamos para apoyar este entorno saludable y beneficioso no solo para la salud física, sino para la que comprende la integralidad del ser humano.

Ahora, no solo tenemos un compromiso hacia el contexto interno, como institución también hacemos ingentes esfuerzos por contribuir a la vida saludable en la población, en nuestra región, con innumerables proyectos y acciones. Es así como desde lo social, a lo más específico en el área de salud, buscamos trabajar en conjunto con organismos externos a la UCM para que en un trabajo mancomunado podamos, en esta relación recíproca de valorización mutua, buscar caminos de solución a las distintas problemáticas que se presentan.

Hace unas semanas, producto de este trabajo conjunto con organizaciones externas a la UCM, hemos podido celebrar una nueva graduación de 17 nuevos especialistas médicos para la región del Maule, producto del proyecto Becas Maule. Este es precisamente un gran proyecto colectivo de intervención directa en la región, donde por primera vez en el país, una universidad pública no estatal como la UCM, junto con el Gobierno regional y el Servicio de Salud, aunaron sus esfuerzos para generar alternativas de formación, a las ya existentes en el país, para paliar la falta de especialistas en la región. Un proyecto exitoso y por el cual estamos muy agradecidos de todos, que incluso hoy, está siendo fuertemente valorado por otras regiones.

Querida comunidad, es así como la UCM, busca no solo impactar el contexto interno, la formación para nuestros futuros profesionales, sino también, buscamos que cada uno y la institución misma, puedan impactar en el servicio a la región. Somos todos corresponsables del desarrollo de nuestra región. Todos estamos invitados a ello.

Que Dios les bendiga.

Dr. Diego Durán Jara
Rector
Universidad Católica del Maule



Defensor Nacional, Andrés Mahnke:

“Nuestra misión involucra directamente a los grupos vulnerables, la dignidad de las personas y los derechos humanos”

En Talca el abogado se refirió a temas como equidad de género, reinserción y rehabilitación en el sistema judicial, control sobre las medidas cautelares, reforma al código penal chileno, el sistema penitenciario, entre otros.

En el marco de la inauguración del año académico de la Universidad Católica del Maule, el Defensor Nacional, Andrés Mahnke, se refirió a diversos temas de la contingencia de justicia nacional de Chile.

¿Es garantista el sistema penal en Chile?

Hay que distinguir. Desde un foro técnico objetivo es garantista porque es lo que exige un Estado de Derecho para su sistema de justicia penal. Es parte de la esencia de este modelo, sino estaríamos en un sistema inquisitivo o en cualquier sistema de justicia acorde a las necesidades de un gobierno autoritario o una dictadura.

Sin perjuicio de eso, en la expresión garantista que peyorativamente se le asigna al sistema, acompañado de expresiones como puerta giratoria, no hacen otra cosa que desconocer el estado actual del funcionamiento del sistema donde en los últimos 19 años, no había otra cosa que el aumento de las personas privadas de libertad, tanto bajo

la aplicación de la prisión preventiva en fase de investigación, como la condena en juicio.

Este aumento es grave porque hay antecedentes que avalan que distintas modificaciones, tanto al uso de la prisión preventiva, como las actuaciones policiales y de la persecución penal, con el propósito de facilitar el camino a la condena, no hacen otra cosa que aumentar los abusos y los errores que determinan que muchas de esas personas que están presas son inocentes de los delitos que se le imputaban.

Los casos sobran para demostrar esta circunstancia y como hay espacios hoy para adulterar antecedentes, implantar pruebas falsas, llevar adelante una investigación viciada que ha terminado con los abusos que todos conocemos y con las consecuencias que han sufrido las mismas personas de siempre respecto de esos abusos. En ese contexto es muy difícil que en la expresión peyorativa del término “garantista” uno pueda sostener con alguna evidencia estadística que realmente lo es.

¿Es una tarea pendiente la reinserción y la rehabilitación en Chile?

La rehabilitación y la reinserción es la gran deuda del sistema de justicia penal de nuestro país y eso se refleja desde el debate que hubo en la instauración de la Reforma Procesal Penal, en cuanto a la consolidación final de este con la instauración de un modelo de ejecución de penas. Es en ese preciso aspecto del sistema, donde debieran manifestarse todas las preocupaciones y todas las intervenciones en el tema de la reinserción y la rehabilitación.

La inexistencia de ese sistema refleja la deuda que tenemos como Estado en este tema, lo que se visualiza muy claramente en los recursos presupuestarios que están destinados a los distintos ámbitos del sistema de justicia. Si los recursos presupuestarios entregados deben ser del orden de 95% para seguridad y 5% para reinserción y rehabilitación, la ecuación es bastante obvia y las

falencias evidentes. Ello es gravísimo, porque el Estado tiene las mismas responsabilidades y obligaciones, en cuanto a enjuiciar y aplicar sanciones a quienes han cometido un ilícito, como a garantizar los caminos para brindarle la oportunidad de reinserir y rehabilitar a esa misma persona.

Otra línea que también refleja la inmensa brecha existente entre ambos ámbitos es el nivel del sistema penitenciario de nuestro país donde la vulneración de los derechos humanos, la cultura de abuso y de afectaciones a la dignidad de las personas y de violencia institucional, hacen hoy ilusorio pensar en espacios o ámbitos reales de reinserción y rehabilitación (...).

¿Hace falta mayor control sobre las medidas cautelares alternativas a la prisión preventiva?

Es efectivo que hay una carencia en el control de medidas cautelares alternativas, pero también es cierto que no hay suficiente evidencia diagnóstica en cuanto a quienes tienen esa responsabilidad, si los controles que

existen son eficientes y si las medidas se cumplen o no y en qué medida.

En dicho escenario, nos hemos ido encaminando a la peor solución que es que frente a un espacio lleno de dudas -respecto de quienes son responsables, si las medidas se cumplen o no, si son o no eficientes los mecanismos de control- hemos exacerbado el uso de la prisión preventiva en nuestro sistema (...) Esto, no hace otra cosa que evidenciar la aplicación de esta medida como una pena anticipada y como una medida de control social, ambos ámbitos inaceptables para un Estado democrático de Derecho.

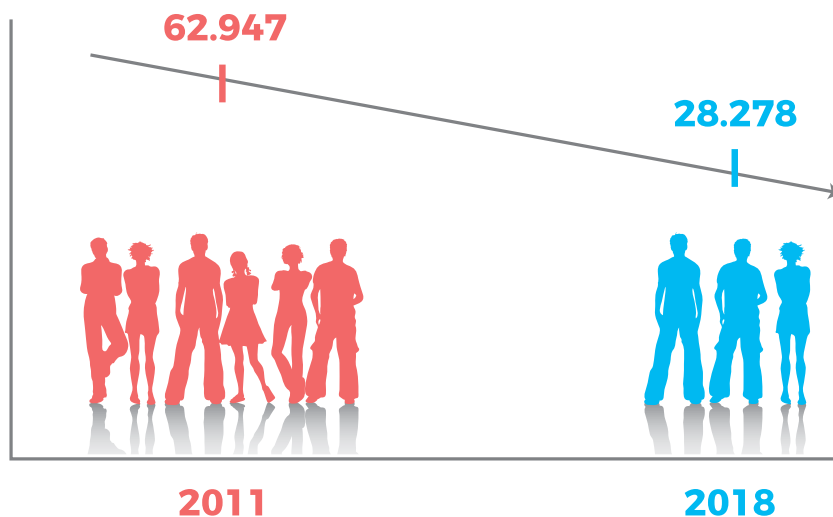
¿Qué opina sobre la disminución de la edad de responsabilidad penal?

No hay ninguna evidencia empírica que avale la premisa de que es necesario disminuir la edad de responsabilidad penal de los menores. Cifras de la Defensoría Penal Pública y del Ministerio Público coinciden en que desde 2011 a la fecha las causas que involucran a jóvenes infractores de ley han ido a la baja en forma sustantiva. Si en 2011 el número total de casos fue

de 62.947, la cantidad de casos que involucraron a jóvenes fue en 2018 esta cifra fue de 28.278.

A lo anterior hay que agregar la existencia de una normativa internacional en la materia con tratados que Chile ha suscrito. En este sentido, Unicef se encarga de recordar cada cierto tiempo que iniciativas como esta contravienen los principios de los derechos del niño y de otros tratados como el Pacto Internacional de Derechos Civiles y la Convención Americana sobre los Derechos Humanos. (...) Los programas de intervención y diferenciados, son respuestas mucho más eficaces para evitar la comisión de nuevos delitos que el sistema de justicia penal. Lamentablemente, en esta sociedad el estatuto jurídico diferenciado para jóvenes se ve como un privilegio por muchas instituciones del sistema y no se entienden los problemas técnicos, propósitos de política pública y de eficiencia que tiene este sistema diferenciado.

Disminución Infractores Infantiles



Fuente: Andrés Mahnke Malschafsky

UCM firmó convenio con la Defensoría Penal Pública Regional

Acuerdo entre ambas instituciones permite vincular a los estudiantes de la carrera de Derecho con su entorno.

Con el objetivo dar una solución a sectores desprotegidos de la región y que la recién abierta carrera de Derecho del plantel, pueda insertarse en el mundo jurídico, la Universidad Católica del Maule y la Defensoría Penal Regional establecieron una importante alianza, que permitirá desarrollar actividades de divulgación, formación e investigación.

El rector de la Universidad, Dr. Diego Durán, valoró este acuerdo con la institución pública, destacando que “Va en la línea con la vocación que nosotros tenemos como institución, como lo es el tratar de apoyar a aquellas personas que son más vulnerables. En este caso quienes requieren de una defensoría particular, pero que no la pueden tener. Por lo tanto, es muy interesante que nosotros podamos tener un vínculo con ellos y nos sirve para aprender de esa realidad”, sostuvo.

“Para la Defensoría Penal Pública en cumplimiento de su misión institucional y, por sobre todo, en la necesidad de acercamiento hacia la comunidad para que se entienda, de mucho mejor manera, no solo cuál es nuestro rol sino que también quienes son y las circunstancias de vida de las personas que defendemos, la aproximación hacia el mundo académico es vital y relevante”, señaló el defensor nacional, Andrés Mahnke.

“Tener una relación permanente y de colaboración mutua con una universidad tan prestigiosa como la Universidad Católica del Maule nos permite avanzar en este acercamiento y, en definitiva, poder incorporar al debate de nuestra sociedad, los ámbitos tan necesarios que dicen relación con el respeto a los derechos



humanos y a las personas que están en el sistema de justicia penal”, agregó el Defensor Nacional.

Conceptos que fueron complementados por el decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Económicas, Patricio Oliva. “En el marco fundacional de la carrera de Derecho de nuestra universidad, es muy importante establecer vínculos con instituciones públicas, privadas y académicas, que generen beneficios mutuos y la Defensoría es parte de las instituciones que nos interesa estrechar vínculos, porque va a impactar en la formación de nuestros estudiantes”, dijo.

En concreto este convenio servirá para la promoción y desarrollo de seminarios de las ciencias jurídicas o sociales, así como también para la realización de cursos para los funcionarios de la Defensoría Penal Pública, los que serán ejecutados por académicos de la UCM, además de prácticas para estudiantes de derecho y la posibilidad de elaborar tesis de investigación, entre otros beneficios.

Más especialistas médicos para la región

Grupo de 16 nuevos profesionales entregó el programa Becas Maule este 2019 para mejorar la calidad de vida de la comunidad maulina.

Entre palabras de agradecimientos a los actores públicos y privados que hicieron realidad la creación y éxito del programa Becas Maule -iniciativa que compromete la formación de 100 médicos especialistas en y para la región- se celebró el 3 de julio la ceremonia de titulación de la cuarta generación de médicos especialistas.

Gracias al fecundo programa pionero en Chile impulsado por el Gobierno Regional, el Servicio de Salud y la Universidad Católica del Maule, desde el 2012 a la fecha se han titulado un total de 71 médicos especialistas a la fecha.

Según datos publicados por el Ministerio de Salud, en Chile ha aumentado la cantidad de médicos generales y especialistas, alcanzando una cifra de 16 profesionales por cada 10 mil habitantes, pero se mantiene una brecha preocupante de con el promedio de países de OCDE de aproximadamente 34 médicos por cada 10 mil personas. Cifra que en el Maule es de 4,6 por cada 10 mil habitantes.

Cuarta generación

Un grupo de 16 médicos especialistas constituyó la cuarta generación de médicos especialistas formados en la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Maule (UCM) gracias al programa Becas Maule, profesionales a los que el rector de la UCM, Dr. Diego Durán, instó a mantener la humildad en su labor al servicio de los demás. "Es una nueva etapa que comienzan, estamos orgullosos de ustedes, de su dedicación y de sus logros académicos y solo nos queda felicitarlos e instarlos a seguir construyendo una gran salud para el Maule", sostuvo.

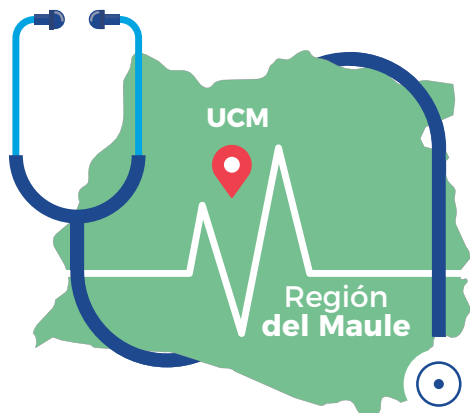
En el acto académico desarrollado en el auditorio del Gobierno Regional, el intendente Pablo Milad, destacó la colaboración de distintas instituciones que han permitido hacer realidad esta exitosa experiencia, la que con la segunda etapa del programa Becas Maule, proyecta superar el promedio nacional de médicos especialistas.

"Es una iniciativa inédita que muestra el trabajo conjunto entre nuestro servicio, el Gobierno Regional y la

Universidad Católica del Maule, la brecha que existe hay que ir acortándola y esta iniciativa, que nace de la región para solucionar el problema de la región, espera poder ir en esa dirección", destacó el director del Servicio de Salud del Maule, Osvaldo Acevedo.

El Dr. Javier Martín, graduado de la especialidad de traumatología del programa Becas Maule, sostuvo que "Ha sido una muy bonita experiencia, a ratos más difícil y lejana la meta, pero el saldo siempre es positivo. Hoy con humildad y gratitud, quiero agradecer a Dios y a mi familia, al Gobierno Regional, al Servicio de Salud, al Hospital Regional de Talca y a la UCM, hice mi pregrado en medicina en esa universidad de la que estoy muy agradecido", dijo.

Cabe mencionar que otras regiones están dando curso a acciones similares, fruto de los positivos resultados que generó el programa Becas Maule, como lo es el programa de Formación de Especialistas "Becas Coquimbo 2020-2017" que compromete la formación de un total de 100 especialistas y 22 subespecialistas, con una inversión relacionada del orden de los 8.500 millones de pesos.



ucm

UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE

Apoyados por la Escuela de Kinesiología UCM

Ejercicio mejora la salud de pacientes con enfermedades cardiometabólicas

Resistencia a la insulina, obesidad, diabetes e hipertensión son algunas de las condiciones que pueden ser mejoradas, a través del Programa de Prevención y Rehabilitación Cardiometabólica.

“Mis exámenes han mejorado a tal punto que estoy a punto de que mi doctora me dé el alta por resistencia a la insulina”. Son las palabras de Sebastián Vargas, quien desde hace un año, acude dos veces por semana a la Escuela de Kinesiología, allí realiza entrenamiento físico que ha impactado positivamente en su salud.

Como Sebastián, durante este primer semestre de 2019, ya son 10 los pacientes que han podido optar gratuitamente al Programa de Prevención y Rehabilitación Cardiometabólica que entrega atención personalizada de lunes a viernes de 8:30 a 10:00 horas, a personas con más de 15 años. La única condición previa es no haber tenido un evento cardíaco como un infarto, por ejemplo.

Mauricio Flores, docente de la Escuela de Kinesiología y quien lidera el programa explicó que “en base a

los exámenes que trae el paciente y a su diagnóstico, nosotros hacemos una evaluación kinésica y generamos una serie de ejercicios con base en los objetivos del paciente y en lo que la evidencia nos muestra que el ejercicio puede mejorar”, dijo.

“Se realizan trabajos de fuerza, aeróbicos y también se ocupan elementos básicos. Nosotros los educamos sobre qué es lo que tiene que hacer y lo que debería sentir para que después puedan seguir trabajando en su casa”, agregó.

Cambios positivos

Pamela Gutiérrez, es una trabajadora que ha comprobado las ventajas del ejercicio. Participa dos veces a la semana en el programa y aseguró que “Mi vida ha cambiado totalmente, bajé 10 kilos, mi trabajo se hace más ameno

y menos dificultoso porque tengo que subir y bajar escaleras y caminar mucho también. Ha sido increíble, es un trabajo personalizado, además los alumnos y los profesores son excelentes”, afirmó.

Pero no solo la balanza se ha vuelto más benevolente con quienes participan del programa, su calidad de vida se ha visto mejorada. En ese sentido Flores explicó que “Hoy en día hay evidencia, y está demostrado, el impacto del ejercicio en patologías como resistencia a la insulina, diabetes, hígado graso, obesidad, hipertensión y dislipidemia. Junto a la dieta, puede mejorar la presión diastólica y sistólica, aumentar la sensibilidad a la insulina y disminuir el perímetro de cintura que es el mayor predictor de riesgo cardiovascular”, comentó.



Apoyo Psicoeducativo

Prevención y autocuidado son claves para cuidar la salud mental en la Educación Superior

Programa del Centro de Apoyo al Aprendizaje (CAP), que cuenta con psicólogos y psicopedagogas, se ocupa de desarrollar habilidades transversales en estudiantes, como autoconocimiento y formas de aprender; además de apoyarlos en técnicas de estudio y organización del tiempo.

Cada fin de semestre es conocido como un periodo de pruebas y calificaciones que, si no son enfrentados desde la prevención y el autocuidado por los estudiantes, sobre todo los de primer año, puede provocarles más de una

angustia o estrés.

De eso está consciente el Programa de Apoyo Psicoeducativo del CAP de la Universidad Católica del Maule (UCM), quienes, a través de sus profesionales, psicólogos y psicopedagoga, desarrollan

destrezas transversales en los estudiantes de primer año, como el autoconocimiento, las formas de aprender y las habilidades sociales. Además, los apoya en técnicas de estudio, organización del tiempo, manejo del estrés e inclusión.

Manejo del estrés desde el autocuidado

Planificación del estudio

¿Qué estudiar? (qué contenidos)
¿Para qué estudiar? (tipo de evaluación)
¿Cómo estudiar? (técnica de estudio más apropiada)



Organización y tiempos de estudio

- Revisar aquellas actividades que nos hacen tener "fuga de tiempo".
- Establecer un horario equilibrado.

Hábitos de estudio

- Establecer rutinas diarias de estudio (con sus debidas pausas de 5 minutos).
- Dormir 7-8 hrs.
- Comer de manera saludable y no saltarse comidas.
- Realizar actividad física.



El 2018, por ejemplo, atendieron a 166 estudiantes en 366 sesiones, lo que para el coordinador de Apoyo Psicoeducativo del CAP, Sebastián Rojas, tiene que ver con que “El tema de la salud mental en Chile es un fenómeno que se ha visibilizado mucho en el último tiempo, y para ello nuestro equipo está trabajando fuertemente en atender a los estudiantes que lo requieran o en hacer derivaciones, cuando corresponde”, comentó.

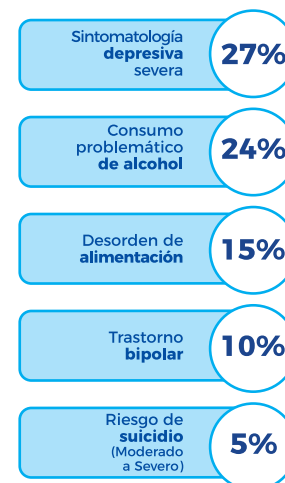
Para el psicólogo, es importante que los estudiantes se preocupen de su salud mental “En tiempos de alta carga académica, el estilo de vida enfocado en la eficiencia, la imagen social y el progreso económico han generado que como país presentemos los peores números de salud

mental de Sudamérica”, sostuvo.

Diversos estudios sobre la materia, muestran que un 27% de los estudiantes universitarios presenta sintomatología depresiva severa, un 10% cumple con criterios de trastorno bipolar, un 24% posee consumo problemático de alcohol y el 15% sufre algún tipo de desorden de alimentación. Por último, un 5% tiene riesgo moderado a severo de intento de suicidio.

“Además, estamos trabajando coordinadamente con las Direcciones de Escuela en Talca y Curicó, para desarrollar talleres con estudiantes de primer año relacionados a habilidades sociales, técnicas de estudio y manejo del estrés”, cerró el profesional.

Estudiantes Universitarios



Cuando los estudiantes afirman “**no tengo tiempo**”, lo que realmente está sucediendo es que existe una inadecuada gestión del recurso, frente a esto, podemos afirmar que administrar el tiempo consiste en usarlo mejor y ayuda a: lograr metas, tener mejor desempeño en las actividades, tener más tiempo libre y sentirse menos estresado al cumplir con las actividades que necesitas realizar en los plazos asignados.

Técnicas de estudio

Identificar con cuál técnica de estudio aprendo de manera más significativa (mapa conceptual, esquemas, resúmenes, etc.).



Lugar de estudio autónomo

Casa o biblioteca, un lugar con adecuada iluminación, en un escritorio, (nunca la cama), sin distracciones.



Evaluación de lo estudiado

¿Qué aprendí con lo que acabo de estudiar?
¿Qué debo mejorar para aprender de una forma más significativa?

Impulsan **proyectos para mejorar la salud** de los maulinos

Varias acciones son las que la Universidad Católica del Maule se encuentra gestionando, para generar un impacto positivo en la calidad de vida de los habitantes del territorio regional.

Tal y como lo declara en su ideario, ser una institución de educación superior comprometida con el desarrollo regional, gran parte del quehacer de la Universidad Católica del Maule, solo se comprende desde su interés por generar mejoras en la calidad de vida de la comunidad local, impulsando importantes proyectos que han logrado el interés del mundo público.

El primero de ellos es el hospital de mediana complejidad de la comuna de San Clemente. El deseo de contar con un recinto hospitalario en dicho lugar no es reciente. Desde hace años tanto la comunidad Sanclementina, las localidades cercanas y sus autoridades, han expresado la necesidad de poder resolver temas de salud de mediana complejidad, sin tener que recurrir al Hospital Regional de Talca (HRT).

El decano de la Facultad de Medicina de la UCM, Dr. Raúl Silva, comentó cómo en la época en que él se desempeñaba como director del Servicio de Salud del Maule hace más de 10 años, la idea ya estaba en la conciencia colectiva de los habitantes de San Clemente. “Entonces ya estábamos conscientes que la población de la comuna es tan grande, que ameritaba tener un hospital propio”, recordó.

La Universidad entendiendo esta situación, ha estado trabajando en el proyecto de un hospital de mediana complejidad que tiene, entre otros

objetivos, la finalidad de descongestionar al HRT, que es un hospital regional y por lo tanto tiene que “Resolver niveles de complejidad medio para la ciudad y la provincia y, como complejidad alta, debe asumir tareas para toda la región, lo que significa que muchas veces se encuentra atochado con problemas que podrían atenderse en otros centros”, explicó el doctor Silva.

El rector de la UCM, Dr. Diego Durán, señaló que “Estamos muy contentos con el proyecto, porque es fruto de una construcción colectiva con la municipalidad de San Clemente. Sentimos que es una necesidad y ellos también la sienten así. Esperamos que las autoridades regionales y nacionales también lo vean de esa manera”.

Campo Clínico

Para la Facultad de Medicina, esta instancia podría cumplir además con el propósito de constituirse como campo clínico, permitiendo la formación de estudiantes de pregrado con un alto espíritu de servicio, la que puede realizarse en un hospital de mediana complejidad. “Un médico recién recibido no tiene que haber pasado por cardio cirugía, ni neurocirugía, ni por ninguna instancia que requiera de una solución ultra especializada, entonces para pregrado estamos confiados en que pudiera servirnos como campo clínico,

donde la Facultad pueda ser un aporte al hospital y a la comunidad con sus estudiantes y académicos”, expresó.

“Esta es una iniciativa que ha tenido la universidad desde hace bastantes años, de tener un centro clínico asistencial docente. Se hace necesario por el desarrollo de las carreras de salud como medicina, enfermería, psicología y kinesiología, entre otras, además de desarrollar investigación y dar un servicio a la comunidad. También, desde hace años que San Clemente necesita un hospital. Nos juntamos con el alcalde (Juan Rojas), le planteamos esta idea y le pareció muy buena. Después se la expusimos al Concejo Municipal y fue muy bien acogida”, explicó Pablo Hormazábal, vicerrector de Administración y Finanzas de la UCM.

Atender necesidades regionales

La UCM y su Facultad de Medicina desde su origen tiene especial preocupación por la situación epidemiológica de salud del país. Desde el año 2006, en que la región salía de un período en que la prioridad eran problemas infecto contagiosos y temas de salud pública que se derivaban de cuestiones básicas, el promedio de vida de la población había ido aumentando sostenidamente, por lo tanto, se puso la mirada en las patologías que epidemiológicamente generaban

San Clemente



Hospital

CAT

problemas, aquellas patologías crónicas. Dentro de ellas se identificó al cáncer como un problema que iba a ir creciendo como preocupación de salud pública.

Hoy en día, en la Región del Maule, el cáncer tiene una tasa de mortalidad que casi alcanza a otras enfermedades como las cardiovasculares o metabólicas, por lo que constituye una prioridad y se ubica en los primeros lugares de prevalencia.

Buscando ser coherentes con esta preocupación, a través del tiempo se pudo acceder a algunos fondos del Ministerio de Educación, que financió un innovador Programa de Mejoramiento Institucional (PMI) en Oncología. Esta experiencia única en el país se dedicó a abordar la salud en el área oncológica, desde la promoción, la prevención de la salud, apoyo al diagnóstico, terapéutica, apoyo y acompañamiento al paciente, incluso al paciente terminal.

Además, en sus objetivos fundamentales estaba el fortalecimiento de la investigación en oncología, la promoción de la formación de capital humano avanzado y del interés de los alumnos por dedicarse al área de oncología, incluso con una escuela de talentos, que fue muy novedosa cuando se planteó, en la cual los alumnos de las áreas de salud de la Universidad, podían optar por hacer una profundización de sus estudios en el área oncológica en distintos campos que se les ofrecieron, lo que enriquece el perfil de los profesionales del área de la salud.

Centro Regional Oncológico

De esta manera la Universidad se embarca en una nueva etapa, proyectando un Centro Oncológico que también va a "Asumir las mismas tareas, la

instrucción de capital humano avanzado, formación de oncólogos, continuar y fortalecer la investigación en oncología que ya tenemos, que es un área más que incipiente en nuestra universidad", destacó el Dr. Raúl Silva, decano de la Facultad de Medicina UCM.

"Este proyecto ha sido trabajado extensamente y lo hemos compartido con la comisión de salud del Consejo Regional y también con el Intendente (Pablo Milad) y hemos visto que hay una muy buena evaluación de parte de ellos", consideró el Decano.

Por otro lado, se trata de un proyecto complementario con el trabajo oncológico que se realiza en el Hospital Regional de Talca, explicó el Dr. Silva, ya que ellos "Tienen la misión de atender a los pacientes que están afectados por problemas oncológicos y esa es una función propia y exclusiva del Hospital", puntualizó.

Respecto del financiamiento para este Centro, la idea es poder acceder a diversas fuentes, además de los recursos que la Universidad dispondrá, debido a que se trata de infraestructura y equipamiento con tecnología de última generación y de alto rendimiento.

“Nosotros entendemos que el Hospital también está postulando a fondos del Consejo Regional con el objetivo de mejorar el diagnóstico y la provisión de servicios oncológicos, su terapéutica, que sabemos es un área muy especializada de la medicina y que requiere de equipamientos especializados de alto costo y es obvio que estos deben ser manejados por el HRT para resolver los problemas del

paciente oncológico. En este sentido estamos confiados que podremos generar una asociación virtuosa entre lo que podrá aportar la Universidad y lo que tiene que hacer el hospital”, subrayó el Dr. Silva.

Centro de Atención Temprana

Gracias a la alianza entre la Corporación Escuela Especial España y la Universidad Católica del Maule, se creó recientemente la Fundación benéfica CAT Español UCM, la cual busca el desarrollo y gestión de un centro de atención temprana, iniciativa pionera en Chile para atender a niños y niñas con

discapacidad intelectual y de desarrollo o con riesgo de presentarlos.

Sobre esta iniciativa, Félix Jiménez, presidente de la Corporación Escuela Especial España, indicó que “Seremos el primer Centro de Atención Temprana del país, siendo uno de los pioneros en la medicina abordada a través de la psicología, kinesiología y fonoaudiología, trabajo social, entre otras profesiones”.

El CAT contempla cerca de mil metros cuadrados en un solo piso, dotado de tecnología de punta y altos estándares de sustentabilidad y de inclusividad.

Talca



Centro Oncológico

Dietoterapia mejora la salud adaptando la alimentación

Muchas enfermedades están relacionadas con el tipo de alimentación, por eso una de las tendencias actuales es reemplazar los alimentos dañinos por los que ayuden a tener una mejor calidad de vida. La dietoterapia se ocupa la relación entre alimentos y necesidades nutricionales para tratar enfermedades o trastorno relacionado con la alimentación.

La docente del área de alimentación colectiva de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UCM sede Curicó, Leyla Juri, explicó los beneficios de alimentarse adecuadamente, según las necesidades de cada persona.

Lo primordial, a juicio de la experta de la UCM es contar con la supervisión y asesoramiento de un especialista, que establecerá las dietas adecuadas para tratar enfermedades relacionadas con la alimentación.

“La variedad de la alimentación y la forma de preparación de los alimentos son los dos factores que influyen directamente en la evolución, tratamiento y recuperación de las distintas enfermedades, ya sean agudas o crónicas. La selección y preparación de los alimentos va a contribuir a la compensación de personas con Diabetes Mellitus, personas con dislipidemias (colesterol alto), daño renal, entre otras”, explicó la académica UCM.

Preparación saludable

Uno de los principales aspectos que la especialista sugiere considerar es la correcta manipulación de los alimentos, por lo que se debe asegurar las medidas de higiene en la elaboración de lo que ingerimos.



El riesgo principal es contraer una enfermedad transmitida por los alimentos como, por ejemplo, Salmonelosis, infecciones por Listeria, E. coli o Clostridium. “Estas enfermedades provocan cuadros que pueden tener consecuencias muy graves, sobre todo en personas con bajas defensas o en grupos de riesgo como embarazadas, adultos mayores y niños pequeños”, comentó.

En segundo lugar, las preparaciones deben ser acorde a las necesidades de cada persona. “La dietoterapia busca contribuir con la dieta o alimentación adecuada y personalizada como terapia para cada patología y no solo en casos de enfermedad, sino también como base de una vida saludable”, sostuvo.

Finalmente, la académica recomendó ocupar el aceite en crudo para aprovechar sus beneficios, además “Se pueden utilizar técnicas culinarias como hornear, al vapor, a la parrilla. En el caso de las verduras y frutas la idea es consumirlas crudas y con cáscara en el caso que sea posible, siempre bien lavadas y sanitizadas”, expuso.



Vicerrectora Académica UCM, Mary Carmen Jarur

“Hacernos cargo de **un modelo propio de vinculación** es lo que da sentido a nuestro quehacer”

Muy agradecida por la oportunidad de contribuir y entender que a través de este cargo se hace una labor de servicio, se declara la actual vicerrectora académica de la Universidad Católica del Maule, Mary Carmen Jarur. En entrevista con Vida Universitaria, la ingeniera Civil Electrónica y experta en Biomecánica, compartió su visión sobre la UCM que hoy desde el equipo de Rectoría, confiesa que le ha permitido entender con un grado de profundidad mayor, la misión y el rol que el plantel tiene para con la región y el país.

¿Cómo ve el momento de la UCM hoy desde la perspectiva académica?

Desde hace varios años estamos viviendo tiempos de cambio, pasamos de ser una institución fundamentalmente docente a una universidad que se comprende más compleja, incorporando la investigación y el postgrado. Hacernos cargo de un modelo propio de vinculación es lo que da sentido a nuestro quehacer.

¿Qué proyectos marcarán la gestión que inicia?

Desde la Vicerrectoría Académica existen proyectos alojados, particularmente a los gestionados con el Ministerio de Educación, pero eso no quita que en realidad es de nuestra preocupación el

desarrollo de todos los que se ejecutan en la institución, porque en definitiva tenemos el gran desafío –independiente de los procesos de autoevaluación para la acreditación– de mejorar los indicadores de investigación y hacer una adecuada articulación entre pre y postgrado, por lo tanto, cualquier proyecto que se desarrolle tiene que contener elementos de vinculación, investigación y compromiso con la formación de pregrado, entendiendo que siempre habrán mejoras en estos procesos a nivel interno gracias al desarrollo de estos proyectos.

¿Todas las unidades deben ocuparse de los ejes de desarrollo estratégico?

Efectivamente, nos planteamos un nuevo Plan de Desarrollo Estratégico, con una misión muy clara y comprometida con la región, con el sello de espíritu de servicio que nos enmarca en un sentido distintivo a nivel regional y país. El sello católico da cuenta de eso y nos da la fuerza para esta tarea.

¿Cómo ha evaluado el Mineduc el avance de los proyectos?

Recientemente tuvimos la visita del Mineduc y quedamos bastante conformes, mostramos avances

sustantivos en cada uno de los proyectos, unos que están terminando y otros avanzando. En ese sentido es importante mencionar que, por ejemplo, proyectos que se han cerrado como el PMI de Oncología es bien recibido y estamos ad portas de iniciar otro en la misma línea. A esto se suma, que las analistas tuvieron la oportunidad de ver avances en el Centro Integral de Innovación Social (CIIS), que lleva dos proyectos adjudicados y que han sido muy valorados, fundamentalmente por su rol bidireccional de conexión con los territorios. Se trabaja un piloto con San Clemente, aprendizajes que son absolutamente replicables en otras comunas. También valorar en particular que a través de varias iniciativas reconocen el valor de lo rural en el Maule, eso se da cuenta a nivel interno con nuestros estudiantes de pregrado, que tienen que ver con el acompañamiento curricular de los futuros profesionales, la definición de perfiles de ingreso y sus características, vemos algunos alcances bastante interesantes para relevar el capital sociocultural de nuestros estudiantes, en el entendido de que el valor que tienen nuestros alumnos dicen relación con las características de nuestra región. Es parte de nuestro rol poner en valor eso.



¿Cómo evalúa los aportes del Estado a las universidades públicas como la UCM?

Debemos reconocer que hay un nexo importante que valoramos como tal, pero nos presenta varios desafíos. En el último tiempo desde el Ministerio de Educación, han existido varios cambios en la forma en que los proyectos se están ejecutando y cómo se asignan los fondos. Esto es un desafío porque de algún modo el Mineduc nos está llamando a conectarnos más con la educación secundaria. Nos da recursos y nos pide mejorar la articulación, lo que me parece razonable, pero eso no se condice en el rol

que tenemos en muchos casos y tampoco en los recursos que están asignados, lo que puede ser una tensión y en ese sentido en los momentos que hemos podido lo hemos manifestado.

¿De qué forma la UCM actualiza la formación de sus profesionales?

Es parte de nuestro rol permanente, en concreto, dentro de la Dirección de Docencia tenemos un modelo de evaluación curricular, lo que nos permite evaluar permanentemente los Curriculum de pregrado –proceso instalados de evaluación sobre la calidad

de los programas- y al mismo tiempo nos conectan con el medio, y de ese modo tener la retroalimentación adecuada para actualizar los Curriculum, mejorar los perfiles y en definitiva hacer una vinculación real con el entorno.

¿Los programas son reflejo de las necesidades de la región?

Efectivamente. En definitiva, esos procesos de actualización son parte de un modelo de evaluación curricular, a través de mecanismos instalados que dan garantía sobre la actualización y la calidad de los programas.

Saber cuándo ir a urgencias disminuiría la violencia en unidades hospitalarias

Los prolongados tiempos de espera también podrían ser resueltos si la ciudadanía hiciera buen uso de otras instancias como los Sapu y SAR, unidades capacitadas para atender los requerimientos de salud que no implican riesgo vital, sin tener que acudir a un hospital.

Gritos, insultos, hasta escupos, son algunas de las agresiones con las que diariamente convive el personal de salud que trabaja en unidades de urgencia en Chile. Incluso hay usuarios que también han dado golpes y agresiones de tipo xenófobas cuando se trata de profesionales extranjeros.

Una situación que no solo ha

preocupado a los propios trabajadores víctimas, sino también a los investigadores en el área de salud, quienes consideran que saber cuándo acudir a urgencias, podría ser clave para disminuir la violencia en las unidades de urgencias, públicas y privadas.

La Dra. Paula Ceballos, académica de la Escuela de Enfermería UCM y quien ha investigado la percepción

de violencia en unidades de urgencia privadas, explicó que, de acuerdo al actual sistema de clasificación de pacientes denominado Índice de Severidad de Emergencia (ESI), que funciona en el país desde 2017, quien concurre a dicha unidad puede ser incluido en una de cinco categorías que van desde ES1 hasta ES5.





SISTEMA DE CATEGORIZACIÓN ESI



En pacientes con patologías crónicas de hombro

Demuestran **efectividad del ejercicio** para el control del dolor crónico

Pese a que es una técnica poco potenciada en el ámbito clínico para controlar el dolor crónico, el ejercicio isométrico o estático, ha demostrado su alta efectividad en el manejo de la

artrosis de rodilla, síndrome del latigazo y tendinopatía patelar. Estos efectos se han extendido recientemente a la patología dolorosa crónica de hombro, efectividad hasta ahora no descrita en la literatura.



Académico busca posicionar el rol de este tipo de ejercicios como modulador del dolor crónico.

Menos dolor y más funcionalidad

A esa conclusión llegó una investigación realizada por el kinesiólogo Hans Neira, alumno del Magíster de Kinesiología de la UCM, dirigida por el académico Dr. Jorge Fuentes. En cinco sesiones realizadas en un lapso de dos semanas, mediante la contracción estática de musculatura de hombro (sin necesidad de mover la extremidad); un grupo de 82 pacientes entre 18 y 60 años, lograron disminuir la intensidad del dolor, aumentar su funcionalidad al igual que su umbral de dolor por presión.

El académico explicó que “Se llevó a cabo un estudio clínico aleatorizado, que es considerado el gold standard entre los diseños de investigación para demostrar la efectividad de una intervención. Cada paciente fue asignado de manera aleatoria a uno de los dos grupos de intervención. Estos incluían la aplicación de cinco series de ejercicio isométrico al 20 por ciento de la máxima fuerza generada en una contracción isométrica voluntaria; o la ejecución de cinco series del mismo ejercicio isométrico de hombro, pero al 80% de esta fuerza generada”, puntualizó.

El primer grupo, los pacientes debían mantener la contracción con una carga baja de kilos, tres, por ejemplo, por un máximo de cinco minutos. En el segundo grupo, la contracción estática se mantuvo con una carga elevada, de 12 kilogramos, hasta el agotamiento en breves instantes o con un máximo de cinco minutos.

Existe evidencia contradictoria sobre cuál intensidad de trabajo es mejor, por ese motivo, el investigador indicó que “Lo que queríamos ver era si altas intensidades a tiempos cortos eran igual de efectivas que bajas intensidades a

tiempos más prolongados”. Los resultados arrojaron que ambos protocolos, sin diferencia entre ellos, fueron efectivos en la sintomatología y mejoría significativa de la funcionalidad de hombro.

Impacto en la salud

Dentro de los desórdenes músculoesqueléticos el dolor crónico de hombro es altamente prevalente, sin embargo, el efecto del ejercicio isométrico sobre esta condición no había sido determinada, por lo que esta investigación aporta en la generación de evidencia clínica de calidad en este tema.

Los resultados de este estudio destacan el rol de un ejercicio seguro y de simple ejecución, como el isométrico, en el manejo del dolor. De acuerdo al experto, esto es algo significativo, pues entrega a los kinesiólogos una alternativa válida y efectiva para el manejo de condiciones clínicas dolorosas.

Debido a que ambas intensidades aplicadas resultaron ser efectivas, la elección final puede recaer en el paciente quien decidirá de acuerdo a sus preferencias. Involucrarlos en esta decisión clínica, explicó Fuentes, es importante en el modelo de práctica basada en la evidencia.

Con estos resultados, Jorge Fuentes espera “Posicionar más el rol que tiene el ejercicio isométrico como un modulador directo de dolor, más que entenderlo simplemente como una actividad que va a mejorar la fuerza, la estabilidad y la propiocepción, comprender, además, que éste va a ser útil además en reducir el dolor de los pacientes”.

En la UCM se vive la inclusión

Considerada un sello relevante en sus prácticas institucionales, desde el Centro de Apoyo al Aprendizaje (CAP UCM) se lideran diversas instancias en torno a la materia.

Para la Universidad Católica de Maule (UCM) la inclusión es un sello importante dentro de sus prácticas institucionales, siempre con foco en el respeto e igualdad para todos y todas. Considerada como el logro de la equidad entre los miembros de la comunidad, apunta a organizar experiencias en un marco de respeto y dignidad.

En este sentido, de acuerdo a palabras de la jefa del Centro de Apoyo al Aprendizaje (CAP), Alejandra Villarroel, “La inclusión adquiere un carácter cultural, que sobrepasa la idea de discapacidad y de necesidades educativas y se amplía hacia otros ámbitos sociales”, dijo.

“La convicción de la UCM de promover la equidad, tanto en el acceso

como en la permanencia y titulación de los estudiantes, invita a la institución a crear, potenciar y sumarse a programas de acción afirmativa, es decir, que valoran la trayectoria educativa en contexto de los años previos a la universidad, independientemente de su puntaje en la Prueba de Selección Universitaria”, sostuvo Villarroel. De hecho, 171 jóvenes matriculados en 2019 participan del Programa de Acceso a la Educación Superior (PACE), 20 del programa de Atracción de Talentos en Pedagogía (PAT) y 40 estudiantes con discapacidad, son acompañados por el Programa de Apoyos y Recursos para la Inclusión (PARI); los últimos, de acceso por diferentes vías al plantel.

Redes

A través del Programa de Apoyos y Recursos para la Inclusión (PARI), el CAP trabaja en favorecer la conducta autodeterminada de los estudiantes con discapacidad, identificando las barreras y/o demandas ambientales que incidan en su formación y favoreciendo el desarrollo de acciones de promoción de derechos de las personas con discapacidad en la UCM.

Una de las formas de dar respuesta a las demandas de los estudiantes y del entorno, es la participación, formación y liderazgo de redes. Es por ello que el CAP, a través del PARI, lidera redes nacionales y regionales relacionadas al ámbito de





la discapacidad, como lo es la Red de Inclusión del G9 y la Red de Educación Superior Inclusiva (RESI), "Donde la UCM se posiciona con una estructura que aborda diferentes ámbitos de inclusión y trabaja transversalmente componentes relativos al acceso, trayectoria y egreso de la educación superior en estudiantes con discapacidad", destacó Teresa Núñez, coordinadora del Programa PARI.

Junto con ello, sostuvo la profesional, el PARI apoya a los estudiantes UCM a través de su mesa de estudiantes con discapacidad, "Que en su segundo año de funcionamiento

refuerza todas aquellas necesidades percibidas, participando de instancias colaborativas con unidades institucionales como infraestructura, comunicaciones e informática, permitiendo avances en función de sus propias necesidades", expresó.

Estudiantes

Sebastián Díaz, quién cursa el tercer año de la carrera de Educación Especial de la Universidad Católica del Maule es quien encabeza esta mesa de estudiantes. Según comentó, hace

algunas semanas pudo asistir al primer encuentro anual de la Red de Educación Superior Inclusiva (RESI), mostrando los logros obtenidos hasta la fecha.

"En la presentación mostramos fotografías sobre cómo se ha avanzado en la UCM en infraestructura, con las rampas de acceso, la ruta inclusiva o puertas automáticas en algunos edificios, incluso algunos estudiantes que ya habían tenido la oportunidad de estar en nuestra universidad quedaron impactados", cerró Sebastián Díaz.

La importancia de la CULTURA en la SALUD

La frase «nuestros complejos son la fuente de nuestra debilidad; pero con frecuencia también son la fuente de nuestra fuerza» del padre del psicoanálisis Sigmund Freud, grafica la importancia que la cultura puede tener sobre la salud.

De acuerdo a lo explicado por Bárbara Godoy, directora de Extensión, Arte y Cultura de la Universidad Católica del Maule (UCM), es relevante detenerse en que el 23% de las enfermedades en Chile son mentales y es muy importante también pensar en qué se podría hacer al respecto.

“En la literatura, ligado a la psicología y al psicoanálisis, Sigmund Freud, hablaba en 1908 de un mecanismo bastante elaborado llamado sublimación, que da paso al desarrollo creativo desde el sufrimiento. O sea, una persona que sufría o padecía psicológicamente trastornos, podría perfectamente elaborar algo a partir de este mecanismo elevado”, comentó.

En la misma línea, indicó que no se trata de “Un mecanismo defensivo que cualquiera puede desarrollar, sino solo ciertas personas. El reflexionar cómo ese mecanismo podría extrapolarse y pensar en cómo esta sublimación artística puede influir positivamente en el trabajo y en el tratamiento de enfermedades de tipo

mental, es importante pensando en las estadísticas que existen en Chile”, dijo.

Un estudio realizado en Noruega y publicado en Journal of Epidemiology and Community Health (Revista de Epidemiología y Salud Comunitaria), que incluyó a más de 50.000 adultos, tanto hombres como mujeres, arrojó que las personas que visitan galerías y van regularmente al teatro o al cine, son más felices, más sanos y menos ansiosos que la gente que pocas veces -o nunca- participa de instancias culturales. La investigación, estudió la asociación entre una buena salud y la satisfacción con la vida y la participación en actividades culturales.

Baja participación en cultura

En relación a ello, en 2017, se realizó en nuestro país la última encuesta nacional de participación cultural, que arrojó varias cifras que preocupan a las autoridades, pues, son bajos los índices de participación adulta en instancias culturales.

Sin embargo, al revisar la participación por edad, se puede observar que los jóvenes entre 15 y 29 años superan los porcentajes respecto de los



otros rangos etéreos. Los resultados son de interés para cada una de las áreas y disciplinas involucradas y permiten entregar información nueva sobre la exposición de la población a estas experiencias.

De acuerdo al pensamiento de los sabios en la antigüedad, la cultura y el arte son alimento para el intelecto y para el espíritu. El arte hace que los hombres y las mujeres se engrandezcan y, en muchos casos, trascienden las fronteras de lo común para alcanzar la inmortalidad. Darse tiempo de disfrutar de las diversas expresiones artísticas no solo otorga una mayor sensibilidad, sino que permite ser personas más sanas y felices.

Por eso, la Universidad Católica del Maule a través de su Centro de Extensión, ha implementado programas como el Butaca Escolar, Ojo Con Las Artes, Cine y otras actividades mediadas que despiertan el pensamiento crítico en los niños y jóvenes desde el colegio y les entregan un impacto positivo, que se traduce en su bienestar personal.



Benoit Mathot Flamand

Académico de la Facultad de Ciencias
Religiosas y Filosóficas
Universidad Católica del Maule.

¿Cómo construir una buena salud espiritual?

A menudo asociamos salud espiritual con estados de bienestar, como si las dos nociones fueran indisolubles, incluso sinónimas. Ciertamente, sería interesante matizar esta evidencia.

Hace poco escuchaba una entrevista al filósofo canadiense Jean Vanier, fundador de las comunidades “El Arca”, en la cual decía que el desafío espiritual más importante para la humanidad consistía en el hecho de “amar la realidad”. Esta frase, “amar la realidad”, parece anodina e inofensiva, pero en realidad es temible y radical. ¿Por qué? Porque acoger y amar la realidad tal como es, a través de pequeños y grandes acontecimientos de la vida, nos hace descoincidir de la tiranía de nuestro mundo imaginario, así como de nuestros fantasmas respecto de la perfección que, a menudo, nos paralizan más que nos humanizan.

La realidad abre una brecha y una distancia que, paradójicamente, nos liberan del imperativo asfixiante de la felicidad, así como de las imágenes y las representaciones estáticas que tenemos de nosotros mismos. En el tejido de nuestras existencias gobernadas y saturadas por la eficiencia, la excelencia, la productividad, la rapidez, el hecho de acoger y de amar la realidad nos recuerda que la vida tiene también otra lógica, otros ritmos, otra sabiduría que es posible de proyectar en la realidad propiamente tal.

Esta experiencia de la realidad, que interrumpe y desplaza nuestros relatos y expectativas cotidianas, nos hace descoincidir de nosotros mismos, pero al mismo tiempo, nos reconecta con nuestro deseo. Por supuesto, esta descoincidencia puede ser desconcertante, y, a veces, incómoda, en una sociedad que no presenta muchas otras alternativas de realización más que sus recetas de felicidad y sus ritmos frenéticos. Sin embargo, pienso, más que nunca, que estamos llamados a ser capaces de desconectarnos de este horizonte, no para escapar del mundo y de sus desafíos cotidianos, sino para ampliar nuestras vidas hacia una plenamente viva.



María Alejandra Yáñez

Directora de la Escuela de Agronomía
Universidad Católica del Maule.

¡Cuidemos de nuestra agua!

Pasado el Día Mundial de Lucha contra la Desertificación y la Sequía -17 de junio-, debemos nuevamente instaurar el debate en torno a esta problemática.

Uno de los primeros antecedentes que necesitamos destacar es que en países desarrollados se consumen 350 litros de agua por persona al día, mientras que en países en vías de desarrollo y con escasez de agua, se llegan a utilizar apenas entre dos y cinco litros por día, siendo el agua un derecho al que toda persona debiera tener la posibilidad de acceder para asegurar su hidratación y mantener su higiene.

Esta realidad tampoco está al margen de nuestro país, en la actualidad la escasez de agua es uno de los principales problemas que nos está afectando, incluso en nuestra Región.

Las causas de la falta de agua en el mundo son varias: por un lado, la contaminación, cerca de un millón de personas mueren cada año por ingerir aguas contaminadas, a lo que se suma el cambio climático, en Chile están disminuyendo las precipitaciones y aumentado las temperaturas, lo que trae como consecuencia bajos rendimientos en los cultivos o a nivel industrial. Añadamos también la poca conciencia que hay del problema, existiendo aún en nuestro país, un uso descontrolado, tanto en la agricultura, como en las industrias y en nuestros propios hogares.

Por lo mismo, los insto a que, en nuestras casas, no malgastemos este recurso natural, no solamente porque aumenta el precio de nuestra boleta, sino también por el grave problema que existe, si no lo cuidamos, podrían aparecer consecuencias aún peores. Las aguas contaminadas producen numerosas enfermedades de transmisión alimentaria, como la listeriosis y la salmonelosis, también se puede ver afectada la agricultura, la ganadería y, por lo tanto, se puede producir escasez de alimentos.

Otra de las consecuencias es la desaparición de especies vegetales en algunas zonas, por ejemplo, en Chile ya están migrando cultivos debido al cambio climático hacia el sur de Chile.

Debemos educar a nuestros hijos sobre el respeto al medio ambiente, sobre los problemas que podemos generar. Creemos conciencia principalmente en los niños, de entre 4 y 12 años, que serán los responsables de hacer los cambios o destruir el planeta.

Fundación Las Rosas contará con primer **parque terapéutico inclusivo** de Chile

Este espacio contará con biohuertos familiares, un botiquín verde a través del rescate de saberes territoriales, jardines sensitivos bajo modelos de agricultura sostenible, la instalación de dispositivos de actividad física multitarea, entre otros.

En el Hogar María Olga Tuñón de Barriga de la Fundación Las Rosas en la localidad de Los Niches, se construye el primer Parque Terapéutico Inclusivo del país, proyecto en el que la Universidad Católica del Maule (UCM) aportó con el diseño, formulación y evaluación de la iniciativa para la comuna de Curicó.

Este parque busca proporcionar el bienestar y mejores condiciones de vida para los adultos mayores del hogar, gracias al uso de medicina complementaria y la apropiación de espacios recreativos, que les permita realizar actividades que favorezcan su desarrollo físico y cognitivo.

Fue a través de su Programa Campus Sustentable y las escuelas de Agronomía, Enfermería y Nutrición y Dietética, que la UCM realizó su aporte.

“Estamos muy contentos porque podemos aportar a Fundación Las Rosas que tiene 72 adultos mayores en Los

Niches, hay que generar una alternativa para que ellos también vean mejorada su vida, tal como se decía en la presentación del proyecto, que puedan vivir bien sus últimos años”, destacó el rector UCM, Dr. Diego Durán.

“Estamos muy contentos porque comprobamos que todo se puede, tenemos ya como iniciar la primera etapa, luchamos porque esto fuera tangible y que no se quedara en un proyecto nada más y lo logramos. Pero vamos a necesitar mucha ayuda, la idea es que podamos recibir donaciones, a lo mejor no dinero, pero pueden ser parte de los materiales que necesitaremos, si alguien nos quiere colaborar, instituciones públicas o privadas los invitamos a ser parte de este sueño”, comentó Carolina Flores, directora técnica del Hogar María Olga Tuñón de Barriga.

En ese sentido, Pilar Ahumada,

directora UCM sede Curicó, comentó que “Es una iniciativa maravillosa, nos enorgullece ser parte de este proyecto inédito en Chile que busca potenciar el bienestar de los adultos mayores. Además, esto los conectará con sus raíces, al permitir disfrutar de espacios de encuentro donde tengan contacto directo con la naturaleza y aquellas actividades y juegos que forman parte de nuestras tradiciones”, dijo.

La primera etapa del proyecto se concretará durante el segundo semestre del presente año, parque terapéutico en que converjan distintas terapias enfocadas en retrasar los procesos degenerativos, mejorar los estados emocionales y proporcionar experiencias de felicidad de los adultos mayores, independiente de su estado de salud y funcionalidad física y cognitiva.



La ACTIVIDAD

Investigadores de la UCM tienen certeza sobre los positivos efectos metabólicos que genera el realizar ejercicio durante el día.

¿Cómo nos afecta el sedentarismo? La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como inactivas a aquellas personas que realizan menos de 90 minutos de actividad física semanal. Y, en Chile, según la Encuesta Nacional de Salud, el 86,7% de la población es sedentaria, condición que afecta mayormente a las mujeres (90% versus

83% en hombres). La cifra se torna aún más grave- cuando se considera que abarca a toda la población mayor de 15 años.

Al respecto, el Dr. Marcelo Castillo Retamal, académico e investigador de la Escuela de Pedagogía en Educación Física de la UCM, explicó que vienen ejecutando un proyecto específico

que trabaja con personas que tienen alguna condición de riesgo en salud, particularmente, aquellos que son portadores de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la dislipidemia, diabetes e hipertensión, que tienen mayor prevalencia en la población chilena, y por consiguiente, en la comunidad universitaria.



FÍSICA

es el mejor remedio para un cuerpo y mente sana

Organizar el tiempo

Una de las primeras excusas para no hacer ejercicio es la falta de tiempo, comentó el doctor Castillo, cuando en realidad es desorganización del tiempo disponible. Esto además tiene que ver con las características de la oferta de la actividad física, “A veces son sesiones muy largas, tediosas, agotadoras, que más que estimular, generan rechazo. Por tal motivo, estamos proponiendo actividad física de mayor intensidad con menor tiempo de duración, además, estamos comprobando que su efecto es similar al que pueda darse con actividades prolongadas. Esto no quiere decir que dejamos de lado la otra modalidad, sino que esta es una alternativa para aquellas personas que no se sienten cómodas con sesiones largas”, explicó el investigador.

En dicho programa se proponen periodos de tiempo que estén acorde a lo que exige la OMS y otros estamentos en el ámbito mundial, que han declarado como necesario o mínimo para considerar a una persona físicamente activa, a aquella que alcanza 150 minutos de actividad física a la semana, yendo de moderada a vigorosa, es decir, distribuida en lapsos de al menos 30 minutos, con actividades intermitentes que permitan que el participante logre niveles de intensidad alto, generando cambios estructurales en su condición de salud.

El doctor Castillo refirió que realizaron la primera intervención con funcionarios de la UCM, entendiendo que es una población cautiva que está en un nivel de riesgo alto comprobado. “Hay que tomar conciencia que la falta de actividad física es un problema, el ejercicio está considerado en algunas latitudes del mundo como un medicamento. El ejercicio es medicina, se prescribe, controla, se asigna y se revisa, porque tiene efectos metabólicos, que permite que el cuerpo reaccione de una manera favorable”, afirmó.

Después de 30 minutos, continuó el académico de la Facultad de Ciencias de la Educación, el organismo empieza a trabajar de una manera distinta; luego de dos horas comienzan los procesos de resistencia a la insulina. “Si tenemos una condición sedentaria, y, además, con alguna condición de riesgo, podemos incrementar nuestra prevalencia a generar diabetes, que a su vez ocasiona otras complicaciones, así que lo que no hagamos de jóvenes puede repercutir en nuestra vejez. Por eso, nuestra invitación a la población universitaria es a moverse, a tomarse el tiempo para realizar ejercicio durante el día”, concluyó.





ucm

UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE

somos #Tu Universidad

ADM2020



www.ucm.cl

5
Años

Acreditada

GESTION INSTITUCIONAL
DOCENCIA DE PREGRADO
VINCULACION CON EL MEDIO
Desde junio 2010 hasta junio de 2020



CONSEJO DE RECTORES DE
LAS UNIVERSIDADES CHILENAS

G9

UNIVERSIDADES
PÚBLICAS
NO ESTATALES