

—

—

—

—



2

SANTO[®]
TOMÁS



SANTO[®] TOMÁS

Opiniones. Reflexiones y Transferencia de Conocimiento para el Desarrollo de la Región de los Ríos
Santo Tomás Valdivia 2018

Recopilación artículos publicados por nuestros docentes y autoridades.

3

Área Comunicaciones Santo Tomás Valdivia
Área Diseño Santo Tomás

REGISTRO DE PROPIEDAD INTELECTUAL
Número de Inscripción 262124

Primera Edición
Noviembre de 2018. 300 ejemplares.

Mes de Impresión: Noviembre 2018
Valdivia – Chile

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puedes ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otra, sin la previa autorización de los editores.

Comité Editorial

Laura Bertolotto Navarrete
Jorge Huequeman Mella

Rectora Santo Tomás Valdivia
Comunicaciones Santo Tomás Valdivia

Diseño

Gonzalo Aranda Toro
Jordana Ríquelme Vásquez

Director Nacional Área Diseño.

Periodista

Fabiola Díaz Neira
Patricia Belmar Álvarez

Impreso en Imprenta Austral

Temuco

INDICE

■ PROLOGOS	12
------------	----

■ PRIMERA PARTE COLUMNAS INSTITUCIONALES	16
--	----

- Formacion Técnica un aporte al desarrollo sostenible del pais.
- La importancia de continuar perfeccionándos.
- Valdivia Ciudad Universitaria y del conocimiento.
- Educación y Juventud en lo laboral.
- Acreditación : un Sello de Calidad.
- Una etapa significativa en la vida.
- La educación Técnica un proceso de formación continua.
- El orgullo de celebrar un nuevo aniversario de Valdivia.
- Educar en economía sostenible.
- Una formación Orientada al desarrollo de competencias.
- Formación Técnica un mundo de oportunidades.
- Aportando al desarrollo sostenible de la región.
- Un aporte a la sociedad.
- Elije Valdivia para estudiar.
- Del aula de clases a la realidad.

4

■ SEGUNDA PARTE SOCIEDAD Y COMUNIDAD	34
--------------------------------------	----

- El maltrato es tema a nivel país.
- Las redes sociales son fundamentales.
- Jubilación una oportunidad para renacer.
- Fomentar el cuidado de la adultez.
- Un buen trato es un derecho de vida.
- Una formación Orientada al desarrollo de competencias.
- Creando espacios para el adulto mayor.
- Equidad de género en la actualidad.

- Equidad de genero.
- Las deudas y el adulto mayor.
- Aporte previsional solidario de vejez.
- Emprendedores: ¿Qué tipo de sociedad constituir?
- Capacidad cognitiva en la tercera edad.

■ TERCERA PARTE INNOVACIÓN-DISEÑO-CREATIVIDAD

48

- Emprender respirando diseño.
- Idea, diseño y emprendimiento.
- Creatividad e innovación.
- Conversar + debatir = innovar.
- Diseñando desde nuestro origen.
- Innovación y diseño para la creatividad.
- Diseño, una forma de vida.
- Imaginación con emprendimiento.
- Emprender a partir del diseño de experiencia.
- Observo y diseño para crear.
- Atreverse a preguntar en la vida.
- Innovación en diseño audiovisual.
- Diseño artesanía , e innovación.
- Oxigenación de ideas.
- Creatividad, herramienta para emprender.
- Videojuegos y narrativa.
- ¿Estamos dispuestos a innovar?
- Educar y crear.
- Factores para transformarse en una empresa innovadora.
- Factor para emprendimiento exitoso.
- Transferencia Tecnológica como metodo de mejora comercial.
- Transferencia, cambiando la dirección de las velas.
- Emprendimiento e innovación.
- Emprendimiento y resiliencia.

5

- La asociatividad, ¿un posicionamiento natural?
- Mentes creativas para el siglo XXI.
- El diseño es creatividad.
- Región de Los Ríos e Industrias Creativas.
- Sobre juegos y creatividad.

■ CUARTA PARTE ACTIVIDAD FÍSICA

80

- Incorporar actividades a la vida.
- Factores que generan bienestar.
- 50 años, el límite para cambiar.

■ QUINTA PARTE FORMACIÓN PARA LA VIDA

86

6

- La hermosa misión de educar en la primera infancia.
- Educación parvularia...nuevos desafíos.
- La nueva era en la educación.
- Capacitarse es clave en la sociedad.
- Crecimiento ,educación y desarrollo.
- Emprendimiento como actitud personal.
- Formación y aprendizaje para la vida.
- En la niñez se generan los cambios.
- Educar, emprender y liderar.
- Universidad Santo Tomás lidera e emprender en media.
- Fomentar el “aprendizaje permanente”.
- Creatividad, desafío del siglo XXI.
- Todos Somos Creativos.
- El Adulto Mayor Hoy.
- Fomentar el “aprendizaje permanente”.
- Creatividad, desafío del siglo XXI.
- Todos Somos Creativos.
- El Adulto Mayor Hoy.

- Prevención es clave para la autonomía.
- Prevención permite mas bienestar.
- Medidas de seguridad en el hogar.

- Trastornos del lenguaje en adultez.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Inmovilidad determina nuestra vida.
- Detectar el Parkinson y su impacto.
- Importancia de envejecer activamente.
- Un aporte al desarrollo del envejecimiento.
- Afrontar en conjunto los desafíos.
- La elección adecuada de un calzado.
- Época del año que predomina el asma.
- La llegada de las alergias primaverales.
- Comunicar es proceso esencial.
- El cuidado podológico en adultez.
- Beneficios del masaje geriátrico.
- Sistema inmunológico en la adultez.
- Consumo de agua es clave en la adultez.
- Cáncer cervico-uterino por virus papiloma.
- Aprender a tomar sol.
- La nutrición es un actor fundamental.
- Enfermedad silenciosa.
- Incorporar una dieta saludable es fundamental.
- Los afectos son vitales en la vida.
- Una dieta saludable es crucial para el invierno.
- Comunicar es proceso esencial.
- Celebrando con buena alimentación.

- Rehabilitación para el adulto mayor.
- La clave de una atención oportuna.
- Festeje pero no se descuide.
- Ejercitarse en la adultez.
- Importancia de envejecer activamente.
- Un aporte al desarrollo de la vejez.
- Fortalecer las funciones del lenguaje.
- Terapia ocupacional y adultez.
- Peligros del sobrepeso en la adultez.
- Plan de alimentación en los adultos mayores.
- Importancia de cuidarse a tiempo.
- Cuidarnos de enfermedades respiratorias.
- Fomentar la alimentación saludable.
- Buen dormir influye en nuestra salud.
- Factores que determinan "postración".
- Hidratarse es clave para el ejercicio.
- Plan de alimentación en los adultos mayores.
- Participar es clave para la salud.
- Fomentar aptitud de comunicar.
- Promover el autocuidado es clave.
- Importancia de contar con rehabilitación.
- Actividad física en el verano.
- Trastornos de sueño y sus causas.
- Vivir mas años con autonomía.
- Interactuar genera buena "salud social".
- Un enfoque preventivo en la salud.
- Prevención de accidente cardiovascular.
- Beneficios de practicar ejercicios.
- Fomentar la reflexología podal.
- Precauciones para ejercitarse seguro.
- La consigna de la prevención.
- Reminiscencia estimula la memoria.

- CAP, un equipo integral.
- Sistema inmune y el adulto mayor.
- Adultos mayores y podología clínica.
- La desnutrición en el adulto mayor.
- Buen dormir influye en nuestra salud.
- Invitación a envejecer con calidad.
- El adulto mayor y los medicamentos.
- Envejecimiento activo.
- La hidratación del adulto mayor.
- La importancia de cuidarse de los rayos UV.
- Técnico de nivel superior en podología clínica.
- Que es la osteoporosis.

Prólogo

Las Universidades están llamadas a contribuir, pensar, soñar y trabajar por el país que queremos, y los miembros de la comunidad universitaria requerimos de liderazgo en este desafío, siendo este un rol social ineludible.

Se entiende que existe una relación virtuosa entre la universidad y su entorno, y que ambos deben reconocer su mutua necesidad e interdependencia, es ahí donde nace la necesidad de transferir conocimiento; privilegio no solo de la Universidad al medio; sino de éste a la Universidad. Es por esto que la universidad requiere de un diálogo permanente encausado a través de una de las bases del rol social, que corresponde a las actividades de extensión.

Resulta impensable entonces, comprender la existencia de una universidad si ésta no se hace cargo de la relación implícita que tiene con su entorno, exigiéndonos para ello canales de comunicación expresivos y acordes al mundo que vivimos.

11

Para enfrentar este desafío es que nacen las columnas de opinión que compartimos, donde ponemos en valor a nuestros académicos, y en el cuál la Universidad Santo Tomás transfiere conocimiento a la comunidad; gracias al espacio ofrecido por el Diario Austral de la Región de Los Ríos.

Este libro de columnas de opinión que presentamos, se transforma en un ejemplo sistematizado de transferencia de conocimiento: orientador, reflexivo, de análisis, que propicia discusión, aprendizaje y vinculado a las realidades regionales.

Creemos que con este material estamos generando lazos con la comunidad y, con generosidad y respeto, buscamos convertirnos en un actor relevante dentro de la sociedad, participando y colaborando para encontrar respuestas a los distintos problemas y resolver los grandes desafíos de la humanidad.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

Una universidad emprendedora.

Cuando se piensa en emprender un nuevo negocio, crear una empresa, o una nueva idea en nuestro puesto de trabajo, es fundamental analizar todas las áreas que influyen en esa decisión, como los costos, beneficios, amenazas y ventajas, realizar lo que conocemos como análisis FODA.

Pero, sin duda, el protagonista es nuestro espíritu emprendedor, aquel que nos permite soñar, idear y explorar cada una de las alternativas que nos propone ese nuevo desafío. También es el que tiene la resiliencia necesaria para errar, una y otra vez, sin miedo a los cambios inciertos y al fracaso. Levantarnos mil veces si fuese necesario.

Resulta entonces fundamental establecer y fortalecer en nuestra región una cultura emprendedora conjugando tres conceptos claves: emprendimiento, innovación y educación; y de esta forma insertar dentro de la formación humana y profesional el emprendimiento como motor del desarrollo personal, social y profesional.

Para ello, debemos contar con universidades emprendedoras que准备 a las personas para enfrentar cualquier acto de emprendimiento o desafío; en las distintas regiones de nuestro país. Y Santo Tomás es prueba de ello, siendo un referente en estas temáticas, tanto en su malla curricular, como vinculación con el medio; permitiendo el nexo entre universidad-empresa, transformándose en un aporte invaluable al desarrollo sustentable de nuestra región.

ALEXIA CAMINO
GERENTE CODEPROVAL

Corporación para el
Desarrollo de la Región
de Los Ríos.

Dar más luz.

Una de las tareas del trabajo periodístico es poner en contexto las informaciones que son publicadas en los medios de comunicación social, con el fin de entregar al público algunos elementos que le permitan comprender mejor la posible importancia de las noticias, además de observar otras aristas de un hecho, más allá de su ocurrencia actual.

Con ese objetivo se suele entregar antecedentes históricos de una situación, infográficos, cifras, declaraciones de actores relevantes al respecto, como también incluir la mirada de expertos en determinadas áreas, cuya palabra aporta más luz sobre los acontecimientos expuestos en los diarios, radio, televisión, medios audiovisuales on line y redes sociales.

Al solicitar a los académicos de la Universidad Santo Tomás de Valdivia que colaboraran escribiendo columnas de opinión desde sus respectivas disciplinas para el Diario Austral de la Región de Los Ríos, buscábamos cumplir -precisamente- con esa meta de dar a nuestros lectores más herramientas para informarse y generar sus propios puntos de vista.

La acogida de la rectora Laura Bertolotto, la respuesta de los profesores y la coordinación del equipo de prensa de la UST, fue inmediata, eficiente e ininterrumpida, lo cual nos ha permitido contar desde entonces con artículos interesantes, amenos, concisos y motivadores. En particular, han sido un aporte en las páginas de nuestro diario dedicadas a los adultos mayores y a los emprendedores, dos grupos muy

importantes en el contexto de la vida regional: el primero por el aumento de su número y la demanda de servicios que ello implica; mientras que el segundo, por su rol creciente en la economía local.

Conceptos como calidad de vida, autocuidado, movilidad, innovación, diseño y vinculación con el medio, entre otros, han sido tratados en los textos que cada semana los maestros comparten con nuestras audiencias, con exitosa recepción.

De alguna manera, estos espacios permiten extender una parte de los conocimientos que se desarrollan en las aulas hacia la comunidad, que es también una misión de la Academia.

Este libro recoge ahora algunos de esos trabajos docentes y aportará la posibilidad de multiplicar receptores para ellos, sin límite de tiempo de vigencia.

13



VERÓNICA MORENO
AGUILERA

Directora
Diario Austral de la Región
de Los Ríos

Una clase de geometría para el desarrollo territorial:

El triángulo es una de las figuras más estables y eficaces en la construcción, y ha sido usada por miles de años antes que domos, arcos e incluso antes que la misma rueda. Ejemplo de ello es el complejo de las pirámides de Giza en Egipto, construcciones que se han mantenido en pie desde hace más de 4.000 años. Lo cierto es que su forma y estabilidad sólo acaba con la ruptura o deformación de uno de sus lados.

Haciendo el análogo en la construcción de nuestro territorio, precisamente el fortalecimiento de su estructura está basado en la fortaleza del triángulo virtuoso Universidad, Estado y Comunidad, en donde el Estado participa en el sistema como diseñador y ejecutor de las políticas públicas; las Universidades como productor y oferente de recursos humanos, ciencia y conocimiento; y por último la comunidad y sectores productivos, el cual es demandante de conocimiento, tecnología y en donde se materializa gran parte de esta innovación. No obstante la mera existencia de estos actores no es suficiente para el éxito de esta estructura, y se requiere que estos actores estén relacionados, comunicados y coordinados fuertemente y de manera permanente, es decir formando un triángulo virtuoso, y el ejemplo más simple de ello es el trabajo que realiza la UST en acercar el conocimiento a la comunidad, conocimiento que a la larga se traduce en innovación, emprendimiento y el mejoramiento de la competitividad de nuestros sectores productivos.

Enfrentamos el desafío de seguir consolidando las iniciativas que realiza la UST para transferir y difundir el conocimiento hacia los actores demandantes de innovación los cuales son los llamados a materializarlo, y de construir una Región a partir de triángulos virtuosos fortalecidos en sus vértices en donde el sector Estado, el sector privado y comunidad, y las universidades converjan en el desafío del desarrollo territorial.

DANIEL SALDIVAR
GUERRERO

Miembro del Consejo
Asesor del Área de Diseño
Santo Tomás Valdivia



LAURA BERTOLOTTO
NAVARRETE

Rectora
Santo Tomás Valdivia.
(2006 - Actualmente)

ESTA LABOR ES FUNDAMENTAL PARA SANTO TOMÁS

Formación técnica: Un aporte al desarrollo sostenible de nuestro país.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

Es fundamental que todos continuemos con el reto de potenciar el desarrollo de nuestros estudiantes.

La formación técnica constituye una opción atractiva de estudio para los miles de jóvenes que cada año ingresan a estudiar una carrera de educación superior, entregándoles las herramientas necesarias para insertarse en forma exitosa en el mundo laboral actual, y hacer frente así a los desafíos del futuro. Esto se transforma en un aporte real al desarrollo de nuestro país, así como también un motor de superación, crecimiento, y un soporte concreto de movilidad social, desarrollo y competitividad.

Múltiples son las ventajas de estudiar una carrera técnica: sus programas duran entre 4 y 6 semestres; tienen aranceles más bajos, pertinencia regional/nacional y alta vinculación con la empresa, lo que implica un alto nivel de empleabilidad e ingresos. Asimismo, cuentan con beneficios ministeriales como el Crédito Aval del Estado y becas para apoyar su financiamiento.

Por lo tanto, la labor que cumplen las instituciones de educación que se han dedicado a formar técnicos de nivel superior de calidad -muchas de las cuales han dado vida a sus centros de formación desde hace más de cuatro décadas a lo largo de todo Chile- resulta clave ya que sus exigentes programas académicos, pertenientes a las necesidades del mundo laboral actual, han permitido que generaciones de egresados cuenten con buenas opciones de trabajo, relevando así la pertinencia de este tipo de formación.

De hecho, a nivel país existe una variada oferta académica muy atractiva para un futuro auspicioso de nuestros estudiantes. Resulta entonces prioritario continuar fortaleciendo la educación superior técnico profesional, así como incentivar una mayor y mejor articulación con los liceos técnicos, para que, de esta forma, los egresados de estos establecimientos municipales puedan obtener un título de técnico de nivel superior y así capitalizar sus aprendizajes previos, continuando con su desarrollo profesional.

Esta labor es fundamental para Santo Tomás, donde se entiende la educación como un proceso de formación continuo, siendo la misión de su CFT "formar personas con un nivel de preparación técnica, valórica y actitudinal que les permita desempeñarse con integridad, eficiencia, creatividad y responsabilidad social en el ámbito laboral y a través de ello, contribuir al desarrollo de su familia y comunidad".

Para ello, es fundamental que todos continuemos con el reto de potenciar el desarrollo de nuestros estudiantes, ajustando y articulando los planes de estudios que contribuyan a la formación de individuos que posean un claro sentido de responsabilidad social. Todo esto ya que tenemos claro la importancia del rol que nos compete, de contribuir al progreso de nuestra región, mediante una formación humana y profesional, enmarcada en una educación para la sostenibilidad.

DESPUES DE HABERSE TITULADO

La importancia de continuar perfeccionándose.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

18

Hay que tener un objetivo fijo, pensar en qué cargo se quiere estar en los próximos cinco años.

A lo largo de su carrera profesional, muchas personas se han planteado la posibilidad de realizar un magíster, postgrado o programa de perfeccionamiento, ya que es un hecho que, contar con estudios de esta naturaleza resulta, hoy en día, un elemento diferenciador en el currículum vitae a la hora de optar a un trabajo. Todo esto, en el marco del exigente mercado laboral y académico que actualmente existe.

Por lo tanto, antes de tomar la decisión de continuar estudios de perfeccionamiento es fundamental tener claro aspectos como: ¿por qué se está estudiando?. Hay que tener un objetivo fijo, pensar en qué cargo se quiere estar en los próximos cinco años. Asimismo, saber cuándo realizarlo. Hace cinco años, la tendencia era salir de la universidad y matricularse en un postgrado, aumentando peso al currículo. Hoy, lo recomendable es haber trabajado, por lo menos un par de años. El verdadero plus de un postgrado es compartir, dentro de una misma sala, distintas experiencias profesionales.

Otro factor importante es conocer la universidad que lo imparte y fijarse en la calidad de profesores, la malla curricular y la infraestructura de la casa de estudios, entre otros. Asimismo, definir cuál formato de estudio se amoldará más a sus horarios.

En definitiva, múltiples son las razones que motivan a las personas a realizar estudios de postgrados como actualizar sus conocimientos y profun-

dizarlos, o aspirar a un mejor puesto de trabajo. Pero, sin duda, el mejor beneficio que puede aportar es la red de contacto. Según todos los expertos consultados, el networking -relaciones entre los alumnos y profesores en la sala de clases- es el factor más incidente en el futuro laboral de los matriculados.

Es este accionar, que la UST a nivel nacional -con 24 años de trayectoria- es una institución de gran prestigio en la formación de profesionales de pregrado, y que desde el 2005 ofrece una amplia y variada oferta de postgrados. Se cuentan 17 magísteres y más de 55 diplomados académicos enfocados al desarrollo de competencias técnicas y personales acordes a las exigencias del mercado laboral. Actualmente, nuestra institución en Valdivia, ya abrió su proceso de inscripción para postular al magíster en administración de empresas - MBA-, y que en su segunda versión, ofrece doble grado con Guangdong University of Foreign Studies - China- y la Universidad Católica de Ávila - España-, además de un diplomado en gestión de negocios.

DESARROLLO INTEGRAL

Valdivia Ciudad Universitaria y del Conocimiento.

Valdivia Ciudad Universitaria y del Conocimiento es un proyecto que nace el 2008, gracias a la iniciativa de, las universidades de la región-Uach, Inacap, USS, y UST- el Centro de Estudios Científicos del Sur y la municipalidad de Valdivia.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

Se busca transformar a Valdivia en una ciudad a la vanguardia en servicios e infraestructura urbana.

y la comunidad. De esta forma, se busca transformar a Valdivia en una ciudad a la vanguardia en servicios e infraestructura urbana especialmente orientada para el desarrollo de actividades relacionadas con el mundo académico, cultural y científico.

Creemos que esta iniciativa representa una gran oportunidad para este territorio, ya que permite crear una plataforma en la que se comparten y transfieren conocimientos a los distintos ámbitos de la comunidad local, potenciando su desarrollo por medio de la generación de capital humano de excelencia, con capacidad para emprender y liderar los desafíos que enfrenta nuestra sociedad actual, y es un punto clave para la vinculación universidad-empresa- estado. Finalmente, invita a los jóvenes a estudiar en Valdivia, a quedarse y ser protagonistas de una región que aspira a transformarse en un referente a nivel nacional e internacional.

19

El hecho de que Valdivia sea reconocida como una ciudad universitaria, tiene relación con una serie de condiciones únicas, que hacen que cada año sean más los estudiantes que eligen esta zona para su formación profesional. Algunas de ellas son: la identidad cultural, artística y científica que caracteriza a nuestra región, su economía pujante, una comunidad informada y participativa, un mundo público, privado y académico involucrado con el quehacer regional, y un entorno natural privilegiado.

Un factor relevante para el desarrollo de este proyecto es la fuerte voluntad de sus actores para avanzar y seguir fortaleciéndolo, siendo algunos de sus desafíos la creación de espacios y servicios con valores preferenciales para los alumnos, donde resulta esencial la vinculación entre los empresarios

INTERNALIZAR Y DESARROLLAR COMPETENCIAS

Educación y juventud en lo laboral.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

20

La empleabilidad depende tanto de las características y habilidades técnicas y psicosociales de las personas.

Una inadecuada coordinación entre el crecimiento del modelo económico y el sistema educativo tiene como consecuencia que la disponibilidad de empleo juvenil sea incierta. De hecho, la educación es reconocida como el principal mecanismo de movilidad social y juega un rol preponderante al incentivar a los jóvenes a desarrollar sus capacidades y optar a mejores oportunidades laborales. Es fundamental que al integrarse al mundo del trabajo ellos internalicen y desarrollen sus competencias de empleabilidad, es decir, un conjunto de "competencias y calificaciones transferibles que refuerzan la capacidad de la persona para aprovechar las oportunidades de educación y formación con miras a encontrar y conservar un trabajo, progresar dentro de la empresa o al cambiar de empleo y adaptarse a la evolución de la tecnología y de las condiciones del mercado del trabajo (OIT, 2004).

La empleabilidad depende tanto de las características y habilidades técnicas y psicosociales de las personas, como también de las oportunidades de empleo disponibles en el mercado laboral. Y para lograrlo es vital que nuestro país fortalezca las políticas públicas y entidades a la búsqueda de la equidad y calidad en educación, los instrumentos de ayuda económica - becas y créditos-, aumentando así la entrada de los jóvenes a la educación superior. Esto permitirá bajar los niveles de desigualdad social, dar mayor equidad y mejores oportunidades para la inclusión de los jóvenes en la sociedad. Y aunque nues-

tro país ha podido ampliar la educación formal gracias a un esfuerzo de décadas, aún no ha logrado innovar e incorporar la enseñanza de una cultura emprendedora desde la infancia. Para que de esta forma, los jóvenes al salir al mundo laboral estén empoderados en innovación y creatividad, aumentando así la cantidad de empresas y el crecimiento, siendo ellos generadores de empleo.



PROCESO DE AUTOEVALUACIÓN

Acreditación: un sello de calidad.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

Para la Universidad Santo Tomás, la ejecución de estos procesos son acciones permanentes y de mejora continua.

La acreditación de instituciones de educación superior es, sin duda, un tema país, que permite garantizar la calidad de una casa de estudios o un programa educativo. Representa un sello de calidad que mediante su regulación determina si la institución está realmente ofreciendo a los estudiantes y la sociedad, lo que enuncia y promete en sus documentos programáticos, entregando así una educación de calidad y excelencia. De esta forma, va generando también al interior de un plantel, importantes cambios que se ajustan cada vez más a los actuales requerimientos de la época.

El proceso de acreditación es llevado a cabo por una agencia externa a las instituciones de educación superior. Se consigue tras un proceso de autoevaluación, preparación de informe, visita de pares evaluadores, informe de pares e informe final de agencia acreditadora... Su validación es temporal, por una serie de años, existiendo también una acreditación internacional, realizada por agencias de otros países.

En conclusión, la acreditación reconoce la competencia técnica de una organización en la ejecución de ciertas actividades bien definidas en la evaluación, y –cuyo buen resultado- otorga una certificación de calidad universitaria. Por lo tanto, certificación, evaluación y acreditación son procesos inseparables que generan la oportunidad de crear espacios donde analizar, repensar y evaluar lo realizado. La labor de la comunidad educativa es también de

vital importancia, ya que asume el compromiso de lograr mejoras en el cumplimiento de los objetivos y metas definidos por la institución.

Entonces ¿por qué no pensar en el proceso de autoevaluación como un recurso para generar una cultura de la participación?. La participación incentiva el interés, la reflexión colectiva, acuerdos y modelos de evaluación, protagonismo de actores involucrados y articulación de propósitos educativos.

Para la Universidad Santo Tomás, la ejecución de estos procesos son acciones permanentes y de mejora continua que permiten el aseguramiento de la calidad de la educación que otorga día a día a sus estudiantes y sus respectivas familias, quienes han depositado su confianza en la formación que este plantel entrega.

En definitiva, en la región de Los Ríos, la labor de asegurar la calidad en las instituciones de educación superior tiene una larga trayectoria, que viene desarrollándose desde sus inicios y constituye un objetivo de trabajo estratégico prioritario de estas casas de estudios. De hecho, lo más relevante ha sido ir instaurando una verdadera cultura de autoevaluación, donde la participación es prioridad, y la acreditación, un sello de calidad.

EDUCACIÓN SUPERIOR

Una etapa significativa en la vida.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

22

Una de nuestras principales preocupaciones es la acreditación socioeconómica.

El proceso de admisión a una institución de educación superior es una etapa significativa en la vida de una persona, oportunidad en la que inicia y emprende un camino de numerosos retos y desafíos, pero también de grandes logros no sólo en el ámbito académico sino también personal.

Como todos los años, la UST comenzó un período de admisión temprana en diciembre del 2012, lleno de energía y muy buenos resultados, y que a fines de enero 2013 le permiten proyectarlo como un proceso auspicioso. Santo Tomás cuenta a la fecha con el 80% de su matrícula completa, ratificándola como una de las mejores instituciones de educación superior de la región, y demostrando la creciente confianza depositada por los jóvenes y sus familias en este importante proyecto educativo.

Nuestra orientación académica, basada en la exigencia con apoyo, reconoce que los estudiantes deben esforzarse al máximo, pero a su vez se les debe brindar todo la ayuda que requieran para lograr con éxito sus demandas académicas como en los distintos ámbitos de la vida estudiantil.

Durante el proceso de admisión contamos con una serie de puntos de atención donde se entrega una completa orientación sobre oferta académica: 11 carreras en la universidad, además de las del instituto profesional y centro de formación técnica, que en total suman 32 programas académicos, y donde los tres formatos están acreditados. De

hecho, el 63% de nuestros alumnos estudian una carrera acreditada.

Asimismo, una de nuestras principales preocupaciones es la acreditación socioeconómica de los alumnos que han obtenido becas, créditos Mineduc y que en nuestra institución alcanzan los 2000, sumando estudiantes nuevos y antiguos. Para ello, se ha dispuesto un equipo de profesionales y monitores que apoyan este proceso, cuyo plazo para alumnos de primer año –y que han sido preseleccionados con estos beneficios- vencen el 25 de enero.

Hacemos una invitación a los jóvenes a acercarse a sus respectivas casas de estudios y conocer en profundidad el tema de la acreditación socioeconómica, ya que en el caso de no entregar la documentación requerida quedarán exentos de este beneficio. Así como de estar informados sobre el derecho a retracto que rige para los alumnos de primer año de educación superior, y que finaliza el 23 de enero.

Agradecer también a todos nuestros estudiantes nuevos y antiguos por escoger estudiar en nuestra gran institución de educación superior.



EN SANTO TOMÁS

La educación técnica: Un proceso de formación continuo.

La formación técnica constituye una opción atractiva de estudio para los jóvenes que ingresan a enseñanza superior, siendo una herramienta efectiva de movilidad social, desarrollo y competitividad para nuestro país.

De hecho, una de las 50 medidas consideradas para los primeros cien días del gobierno de la Presidenta Michelle Bachelet es la creación de cinco centros de formación técnico regional que funcionarán al alero de universidades públicas locales. Este programa –se señala- se ampliará luego a todas las regiones.

Sin duda, esta medida es una gran iniciativa. Sin embargo es un desafío que, desde hace décadas, han emprendido distintas instituciones de educación, como Duoc, Santo Tomás e Inacap, quienes se han dedicado a formar técnicos de calidad a lo largo de todo nuestro territorio nacional. Su labor ha sido un pilar fundamental en el cambio cultural que se está gestando respecto a las ventajas de la educación técnica y cuyos exigentes programas académicos han permitido que sus egresados se inserten de manera exitosa en el mundo laboral actual, relevando la pertinencia de este tipo de formación.

Resulta prioritario continuar fortaleciendo la educación superior técnico profesional, así como incentivar una mayor y mejor articulación con los liceos técnicos, para que, de esta forma, los egresados de estos establecimientos municipales puedan continuar con

sus estudios y obtener un título de técnico de nivel superior. De esta forma se les reconoce sus estudios previos y los jóvenes capitalizan sus aprendizajes logrados, continuando con su desarrollo profesional.

En Santo Tomás, se entiende la educación como un proceso de formación continuo, es por ello que se hace necesario incorporar a los liceos técnicos profesionales en el proceso de fortalecimiento de la educación técnica. En este sentido, el CFT Santo Tomás en la Región de Los Ríos cuenta con un convenio de articulación y continuidad de estudios por convocatoria con el Liceo Técnico de Valdivia. Esta iniciativa permite que las estudiantes egresadas de la carrera de Atención de Enfermería de este establecimiento educacional opten a la continuidad de estudios en las carreras de Técnico en Enfermería; Técnico en Enfermería Gineco-obstétrica y Neonatal; y Técnico en Enfermería y Procedimientos del Apoyo a la Rehabilitación de nuestra casa de estudios.

La formación técnica ha sido un soporte esencial para mejorar la productividad-competitividad de nuestro país, y es fundamental que todos continuemos con el reto de potenciar su desarrollo, ajustando y articulando los planes de estudios que contribuyan a la formación de un individuo capaz de responder con éxito al desafío de los tiempos actuales y futuros.

461 AÑOS

El orgullo de celebrar un nuevo aniversario de Valdivia.

Han transcurrido 461 años desde la fundación de Valdivia, y para la Universidad Santo Tomás es un gran orgullo conmemorar tan importante fecha. Asimismo saludar a cada uno de sus habitantes, a las autoridades civiles y eclesiásticas; y en especial a todos los alumnos y sus familias, que inician un nuevo año académico.

ámbito público, privado como académico. En este sentido, el compromiso ha estado siempre relacionado con vincularse con el medio, y a partir de ello aportar con el crecimiento de sus habitantes, preocu- pándose por dar respuesta a las actuales y futuras necesidades de sus estudiantes, como también de su cuerpo docente y administrativos.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

24

Nuestra ciudad posee una tradición universitaria valiosa.

Nuestra ciudad posee una tradición universitaria y aliosa que está avalada por años de trabajo y experiencia. Está integrada por destacados planteles educacionales que, día a día, están enfocados en la formación y desarrollo integral de sus alumnos. Con el paso de las décadas, Valdivia se ha ido consolidando como ciudad universitaria y del conocimiento, siendo un lugar privilegiado para que miles de jóvenes puedan avanzar en su desarrollo personal, social, cultural, económico y profesional.

Por lo tanto, la Universidad Santo Tomás se suma a las celebraciones por el aniversario de Valdivia, comprometidos con la formación de sus estudiantes, en beneficio de ellos, sus familias y la región.

Este trabajo desarrollado por académicos y profesionales de las distintas casas de estudios, - con una relevante apuesta en inversión, infraestructura y tecnología- transforma en una realidad uno de los pilares centrales de una universidad: la responsabilidad social universitaria. De hecho, el compromiso de la UST en nuestra región es permanente, con un proyecto educativo de calidad y pertinente, colocando a disposición de sus habitantes sus capacidades profesionales y humanas. El crecimiento se refleja también en la realización de proyectos de gran envergadura, así como alianzas estratégicas tanto en el

DESARROLLO DE LA REGIÓN

Educar en economía sostenible.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

Resulta prioritario lograr la mayor proximidad universitaria hacia la sostenibilidad lo que generará un sentido de responsabilidad social en el alumnado.

La educación para la sostenibilidad cumple un rol fundamental incorporando en la formación académica, el concepto de economía sostenible que se entiende como un patrón de crecimiento que concilia el desarrollo ambiental, económico, social, institucional, político, normativo, tecnológico y ético en una economía productiva y competitiva. (Cepal, 2003).

Por lo tanto, resulta prioritario lograr la mayor proximidad universitaria hacia la sostenibilidad lo que generará un sentido de responsabilidad social en el alumnado, y que se entiende como la orientación en materia de valores hacia el bien común, favoreciendo el desarrollo de comportamientos socialmente responsables.

Esto conlleva, sin duda, a la revisión de planes de estudios y políticas para responder a las demandas formativas globales y regionales.... Y aunque "universidades del mundo han comenzado con experiencias en transformaciones curriculares, investigaciones pioneras demuestran que han quedado muchas incógnitas sobre los contenidos disciplinarios y las políticas institucionales para implementar un cambio de tal magnitud que respondan a las características y a las necesidades de un determinado contexto regional, motivo por el cual, se considera que los campos disciplinarios muchas veces no serán solamente los que están incluidos en el currículo de la carrera sino

que se entrelazarán con otros saberes...." (Martí, Martínez, Martí Vilar y Marí, 2008).

Por lo tanto, es necesario que las universidades construyan sus objetivos académicos en el marco de la sostenibilidad, fomentando el desarrollo desde sus departamentos de Ciencia y Técnica de nuevas tecnologías amigables con el ambiente, así como de proyectos sostenibles desde las áreas de investigación y desarrollo...y donde sus futuros profesionales posean un claro sentido de responsabilidad social, siendo un aporte real y concreto al desarrollo sostenible de la región en la que viven.

SITUACIÓN REAL DEL MUNDO

Una formación orientada al desarrollo de competencias.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

26

El aprendizaje es un medio para que los alumnos se desarrollen plenamente en todas sus dimensiones y contribuyan al progreso de la sociedad.

Formar personas con un nivel de preparación profesional, valórica y actitudinal que les permita desempeñarse con integridad, eficiencia, creatividad y responsabilidad social, contribuyendo al desarrollo de su familia y comunidad, aportando así a la cultura y generación de nuevos conocimientos es el desafío que nos hemos impuestos muchas instituciones de educación superior.

Es así que las instituciones de educación superior debemos ser capaces de generar y fomentar conocimientos disciplinares, con una visión renovada e integral, mediante mallas curriculares actualizadas orientadas al desarrollo de competencias, y con la incorporación de tecnología de punta y un lenguaje común entre la academia y el mundo laboral.

Para lograrlo, es clave este período donde los estudiantes adquirirán los aprendizajes significativos que los formarán para un buen desempeño de su profesión, entendiéndolo como un medio para que ellos se desarrollen plenamente en todas sus dimensiones y contribuyan al progreso de la sociedad, transmitiendo y compartiendo sus valores y cultura. Esto les permitirá a los egresados ajustarse a las nuevas tendencias y desafíos que les presentará el mercado, conjugando mente y corazón.

Se requiere, por lo tanto, que los futuros profesionales posean competencias orientadas al desarrollo de habilidades sociales y capacidades comunicativas,

de trabajo en equipo, flexibilidad, liderazgo, gestión, innovación, emprendimiento, así como ser capaces de tomar decisiones, las que le permitan adaptarse a los rápidos y vertiginosos cambios que se producen en nuestra sociedad actual.

Resulta entonces decisivo, la vinculación de las instituciones de educación superior con el medio, a través de alianzas estratégicas con el mundo público privado que permitan generar espacios de aprendizajes significativos para los estudiantes, donde puedan desarrollar al máximo sus potencialidades. Para ello, se deben propiciar, los nexos para que puedan realizar sus prácticas laborales en puestos de trabajo reales que les permitan adquirir conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para su desarrollo profesional, que perdurarán a lo largo de toda la vida.

Para las Universidades Santo Tomás es de suma importancia contar con un modelo de formación orientado al desarrollo de competencias y programas flexibles, de apoyo académico, y con mayor acercamiento a la situación real del mundo del trabajo, preparando al alumno para los retos que enfrentará durante su vida, otorgándole las herramientas para un buen desempeño personal, profesional y laboral con un claro sentido ético.

CHILE REQUIERE TÉCNICOS PROFESIONALES

Formación técnica: un mundo de oportunidades.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

De acuerdo a datos entregados por el Mineduc, Chile requiere de mayor cantidad de técnicos profesionales para mejorar su productividad y eficiencia en la industria.

La formación técnica constituye una opción atractiva de estudio para los jóvenes que ingresan a enseñanza superior, transformándose en un aporte real al desarrollo de nuestro país. De hecho, la educación técnica en Chile experimenta un período de consolidación, -ha ido avanzando paulatinamente- y es entendida como motor de superación y crecimiento, así como también una herramienta efectiva de movilidad social, desarrollo y competitividad.

De acuerdo a datos entregados por el Mineduc, Chile requiere de mayor cantidad de técnicos profesionales para mejorar su productividad y eficiencia en la industria. Señalan que existen tres universitarios por cada técnico; mientras que en el mundo desarrollado hay tres técnicos por cada un universitario. Según la Sociedad de Fomento Fabril (SOFOFA), tenemos un déficit de 600 mil técnicos profesionales, lo que plantea enormes desafíos así como también interesantes oportunidades laborales para los futuros egresados. Y esta cifra podría aumentar aún más, producto de las transformaciones tecnológicas que vive el mundo.

Por lo tanto, existe una creciente demanda de sectores productivos por contar con técnicos profesionales de alto nivel, en áreas como la minería, agricultura, construcción y comercio. Según datos de la industria minera se estima que al 2020 se requerirán cerca de 45 mil nuevos trabajadores profesionales y técnicos capacitados.

Múltiples ventajas tiene estudiar una carrera técnica: sus programas duran entre 4 y 6 semestres; tienen aranceles más bajos; pertinencia regional/nacional y alta vinculación con la empresa, lo que implica un alto nivel de empleabilidad e ingresos. Cuentan con beneficios ministeriales como el Crédito Aval del Estado y becas para apoyar su financiamiento, tales como Nuevo Milenio y Excelencia Técnica. Existe la beca articulación, destinada a estudiantes con título técnico que deseen continuar sus estudios en planteles universitarios; y pasantías a través del programa Técnicos para Chile.

En definitiva, la labor que cumplen las instituciones de educación que se han dedicado a formar técnicos para nuestro país ha sido un pilar fundamental en el cambio cultural que se está gestando respecto a las ventajas de la educación técnica y cuyos exigentes programas académicos han permitido que sus egresados se inserten de manera exitosa en el mundo laboral actual, relevando la pertinencia de este tipo de formación.

Aportando al desarrollo sostenible de la Región.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

28

UST ha desarrollado de manera conjunta, una serie de proyectos en el ámbito del desarrollo social, productivo, innovación, emprendimiento y de cuidado ambiental.

Sin duda, la labor mancomunada entre universidad y sociedad es trascendental en el mundo actual, siendo la primera un importante agente de cambio y de transformación personal, social, económica, cultural y de cuidado ambiental, y donde la responsabilidad social debe ser entendida como inherente a la misión de una institución de educación superior.

De hecho, “la educación superior debe no sólo proporcionar competencias sólidas para el mundo de hoy y de mañana, sino contribuir a la formación de una ciudadanía dotada de principios éticos, comprometidos con la construcción de la paz, la defensa de derechos humanos y los valores de la democracia.” (Unesco, 2009).

Es así que las universidades han orientado gran parte de su trabajo a las carreras de pregrado, y el desarrollo de posgrados; aunque el paso del tiempo les ha permitido descubrir que su rol se puede ampliar mediante la vinculación con instituciones públicas y privadas, con quienes debe existir una visión común y comprometida respecto a su función en términos de capacitación y educación continua.

En este accionar es que uno de los pilares fundamentales de nuestro proyecto educativo es su responsabilidad social, y donde la generación de capital, la transferencia tecnológica y vinculación con el medio resultan de real

importancia, ya que son cimientos con los cuales nuestra institución ha crecido en la zona.

Bajo esta visión, la UST ha desarrollado de manera conjunta con distintas instituciones, una serie de proyectos en el ámbito del desarrollo social, productivo, innovación, emprendimiento y de cuidado ambiental, entre otros, y donde en esta última, destacamos nuestro compromiso con la campaña Nuevo Aire, presente en Los Ríos a través del Diarioaustral, y con la cual buscamos, junto a otras entidades públicas y privadas, poner en valor, instalar y propagar una cultura ambiental en la región. A esto se suma la implementación este año del Magíster en Manejo y Gestión Ambiental de la Facultad de Ciencias de la UST, con el objetivo de formar capital humano y aportar al desarrollo sostenible en Los Ríos.

Todo esto ya que tenemos claro la importancia del rol y responsabilidad que nos compete el contribuir al progreso de nuestra región, mediante una formación humana y profesional de nuestros estudiantes, enmarcadas en una educación para la sostenibilidad.

LA VOCACIÓN

Un aporte a la sociedad.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

Nosotros colaboramos para que los jóvenes de nuestra región descubran su vocación.

Durante estas semanas miles de jóvenes a lo largo y ancho de todo Chile tienen como preocupación principal saber qué actividad desarrollarán en 2017, ya que acaban de terminar sus estudios se enseñanza media.

Gran parte de ellos, sin duda, tienen como meta comenzar a estudiar una carrera en alguna universidad, instituto profesional o centro de formación técnica, y su mayor incógnita es saber si les dará el puntaje PSU o si contarán con el financiamiento necesario.

En ese sentido, resulta interesante conversar con estos estudiantes de cuarto medio, y escucharles hablar de sus aspiraciones y sueños, y en los cuales la palabra vocación se vuelve recurrente. No obstante, es necesario invitar a esos jóvenes a reflexionar respecto a la vocación y cómo descubrirla, debido a que ésta tiene mucho que ver con quiénes somos y en que deseamos convertirnos

No resulta fácil descubrir la vocación, más cuando en ello involucramos capacidades, intereses laborales, y expectativas económicas. Pero lo importante y que deben tener claro nuestros jóvenes, es que los caminos para alcanzar la vocación son múltiples, y en la actualidad, afortunadamente, en educación existen posibilidades para que ellos descubran ese llamado, que nos dice desde nuestro interior y entorno que hay algo en lo que podemos contribuir.

rior nosotros colaboramos para que los jóvenes de nuestra región descubran su vocación, y lo hacemos con actividades en las cuales pueden conocer el quehacer de la carreras por medio de "Tomasino por un día" o con la "Feria vocacional del IP-CFT" que se realizó ayer en la Plaza de la República.

Estos espacios, son algunas de las formas en las que podemos vincularnos con la vocación, pero no son los únicos, ya que existen otras instancias en las que se puede descubrir este llamado como en un viaje, un voluntariado o simplemente en un hobby.

29

Lo realmente importante de este proceso que están viviendo los jóvenes, es darse cuenta que para lograr realizarse en lo que sienten es su vocación existen distintos caminos y que solo la perseverancia y el compromiso pueden hacer realidad sus sueños de contribuir a nuestra sociedad.

Como institución de educación supe-

ENTRE LAS 5 MEJORES URBES PARA ESTUDIAR EN CHILE

Elije Valdivia para estudiar.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

30

La invitación la debemos realizar entonces a los jóvenes y sus familias, para que elijan Valdivia como su ciudad.

Este lunes miles de jóvenes a lo largo y ancho de Chile rendirán la Prueba de Selección Universitaria (PSU), y a partir de ese momento comenzarán el camino oficial a la educación superior, debiendo en esta ruta tomar una serie de determinaciones que marcarán su futuro y el de sus familias.

En dicho contexto, son materias importantes el puntaje que se obtenga, la carrera a estudiar, la calidad de la institución a elegir, o el financiamiento. Todos temas claves para esos jóvenes que desean hacer realidad los sueños de convertirse en grandes profesionales.

Sin embargo, y no menos relevante, es conocer el entorno que los acogerá durante sus años de educación superior, dado que durante este período las personas generan fuertes vínculos afectivos que les marcarán toda la vida.

Desde dicha perspectiva, Valdivia se ha consolidado como una ciudad atractiva para vivir y está ubicada entre las 5 mejores urbes para estudiar de todo Chile, esto según datos de la encuesta Barómetro Imagen Ciudad, que desarrolla Visión Humana, y que fueron entregados a principios de este mes.

Estos resultados, sin duda, ratifican el trabajo que hemos venido realizando las universidades que comprometidas con el desarrollo de la región, y que tenemos la capacidad de desarrollar proyectos educativos sólidos y de calidad, que se complementan con las condiciones que ofrece la ciudad de Valdivia en lo relacionado

con la riqueza natural y cultural existente.

La Corporación Valdivia Ciudad Universitaria y del Conocimiento, liderada por la Municipalidad de Valdivia, se vuelve otra poderosa herramienta para continuar fortaleciendo a nuestra ciudad como espacio atractivo para los estudiantes de educación superior, donde la vinculación entre las distintas casas de estudios se transforma en un elemento diferenciador.

La invitación la debemos realizar entonces a los jóvenes y sus familias, para que elijan Valdivia como su ciudad, ya que en ella encontrarán instituciones de educación superior de calidad, cultura, ciencia, naturaleza y un entorno amable que los recibe para que puedan alcanzar las metas y sueños que se han propuesto.

ES VITAL QUE LOS ALUMNOS ABORDEN ESTE ASPECTO
EN SU PROCESO EDUCATIVO

Del aula de clases a la realidad.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

La invitación es para los estudiantes de educación superior, a que aprovechen sus años en la educación superior y que vinculen sus aprendizajes con la realidad.

La vida de los estudiantes durante sus años en la educación superior tiene distintas dimensiones, siendo cada una de ellas fundamental para la formación integral de los futuros técnicos y profesionales.

Uno de estos ámbitos que resulta desafiante para quienes actualmente se están formando y para aquellos que iniciarán este proceso en 2017, es el desarrollo de iniciativas que les permitan vincular los aprendizajes de sus carreras con la solución de problemas que afecten a personas o a su disciplina.

Lograr que los estudiantes desarrollen estas competencias, donde son factores el emprendimiento y la innovación, no es una tarea sencilla para las instituciones de educación superior, dado que es importante, también, el interés del estudiante. No obstante, es vital que los alumnos aborden este aspecto en su proceso educativo, ya que implica múltiples ventajas para el fortalecimiento de la vocación y que además trae beneficios a la comunidad.

En ese sentido, deseo destacar una iniciativa ejecutada por los estudiantes de la carrera de Kinesiología de la Universidad Santo Tomás en Valdivia, Miguel Carrillo y Ricardo Catalán, los cuales crearon un andador pediátrico para un niño con Parálisis Espástica, y que se da en el marco de un examen para una asignatura, donde deben crear un proyecto que atienda a la realidad y de una solución. Este proyecto, es sin duda el mejor ejemplo, de cómo los estudiantes pueden aprovechar instancias de apren-

dizaje, que en muchas ocasiones se quedan en el aula, pero que dependiendo del interés de quienes la llevan a cabo pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de una persona (como en este caso) y abrir un nuevo espacio para la formación profesional.

Actualmente estos estudiantes están a pocos meses de convertirse en kinesiólogos enamorados de su profesión, y con todo el ímpetu de continuar contribuyendo a la sociedad con soluciones concretas, ya sea desde esta experiencia o desde otra realidad.

La invitación es para los estudiantes de educación superior, a que aprovechen sus años en la educación superior y que vinculen sus aprendizajes con la realidad, porque esto los transformará en mejores profesionales y personas más integrales.



LAURA BERTOLOTTO

Rectora
Santo Tomás Valdivia.
(2006 - Actualmente)



TAMARA MIRANDA

Directora Escuela
Terapia Ocupacional UST
Valdivia.
(2011 - 2017)



M. COSTANZA ROJAS

Jefa de carrera
Derecho
UST Valdivia.



ANNY CATALÁN

Jefa de carrera
Educación Diferencial
UST Valdivia.



PATRICIA MORANO

Jefa de carrera de
Derecho UST
Valdivia.
(2010 - 2014)



XIMENA VIDAL

Jefa de carrera Servicio
Social IPST Valdivia.
(2010 - 2014)



ERWIN NEUMANN

Director Escuela de
Derecho UST
Valdivia.
(2010 - 2014)

TEMA A NIVEL PAÍS

El maltrato es tema a nivel país.

PATRICIA MORANO
Jefa de carrera de
Derecho
UST Valdivia

El maltrato puede realizarse de manera intencionada, como por desconocimiento de manera no intencionada.

El maltrato hacia las personas mayores constituye una problemática social real en nuestro país. Existen distintos tipos de maltratos, tales como el físico, psicológico, sexual, así como también la negligencia (del cuidador en cuanto al bienestar físico y emocional del adulto mayor) y el abuso patrimonial. El maltrato se presenta también en distintos contextos, ya sea en el entorno familiar, institucional o en la sociedad.

Debemos entonces entender por maltrato toda acción u omisión que produce daño a un adulto mayor y que vulnera el respeto a su dignidad y el ejercicio de sus derechos como persona. El maltrato puede realizarse de manera intencionada, como por desconocimiento de manera no intencionada. Quizás una de las formas más graves de maltrato hacia nuestros adultos mayores es la negligencia en la atención de sus necesidades básicas e inherentes a todo ser humano. En el caso más extremo está el abandono, al no asumir el cuidado del adulto mayor.

El abuso patrimonial es considerado como el mal uso, explotación o apropiación de los bienes de la persona mayor por parte de terceros, sin consentimiento o con consentimiento viciado, fraude o estafa, engaño o robo de su dinero o patrimonio. Los tipos más comunes son la apropiación de la jubilación o pensión como también de bienes muebles e inmuebles, entre otros. A menudo supone la realización de actos ilegales: firma de documentos, donaciones, testamentos. En definitiva, el

abuso patrimonial es también una de las formas de maltrato no reconocidas como tal por nuestra sociedad

El maltrato hacia los adultos mayores es un tema a nivel país, siendo una tarea pendiente contar con un catálogo de sus derechos mediante el cual se les proteja, con una mirada de reconocimiento de la realidad que viven, y donde se especifique sus necesidades así como también sus potencialidades, en suma una Política Pública eficiente y eficaz.

NUESTRA COMUNIDAD

Las redes sociales son fundamentales.

TAMARA MIRANDA
Directora Escuela
Terapia Ocupacional
UST Valdivia

36

“La clave es que internet ayuda a los adultos mayores a mantenerse en contacto con sus amigos y familiares, y a sentirse parte de una comunidad más grande”.

Actualmente para la mayoría de los ciudadanos, las redes sociales constituyen una de las principales fuentes de comunicación con otros, así como un importante intercambio cultural. De hecho, el crecimiento masivo de diferentes aplicaciones y tecnologías de la comunicación e información (TICs) han aumentado las oportunidades de participación en el área del desempeño virtual.

Tras el acelerado envejecimiento demográfico cada vez más, los adultos mayores han sido impulsados a incorporar durante su rutina estos elementos de comunicación que disminuyen su percepción de soledad y depresión. “La clave es que internet ayuda a los adultos mayores a mantenerse en contacto con sus amigos y familiares, y a sentirse parte de una comunidad más grande” se señala en la Revista Americana de Geriatría del 2014.

Recientemente esta publicación entregó un estudio realizado entre el 2002 y 2008 que arrojó como resultado la reducción del 33% de posibilidades de depresión en este grupo etáreo, que se evidenció principalmente en aquellas personas que vivían solas. Así mismo las TICs han incorporado accesos más amigables, flexibles y fáciles de operar.

Las características generales de los adultos mayores que poseen mayor acceso a medios virtuales suelen ser personas que aprendieron de manera

autodidacta, demuestran mayores ingresos económicos anuales, y más funcionalidad en sus actividades de la vida diaria y nivel educativo.

En nuestra comunidad existen diferentes instancias de participación de los adultos mayores donde se ofrecen cursos de computación a través de cajas de compensación, programas municipales, ONGs, juntas de vecinos, SENAMA y diferentes casas de estudios. Por lo tanto, la participación en estos talleres a través del desarrollo de comunidades virtuales de autoayuda, difusión de conocimientos, aprendizaje continuo, entre otros, protegerán la salud mental de los adultos mayores.

UNA NUEVA GENERACIÓN

Jubilación, una oportunidad para renacer.

XIMENA VIDAL
Jefa de carrera
Servicio Social
IPST Valdivia

El tiempo puede ser utilizado libremente en actividades y proyectos de carácter social, recreativos, participar en club de adultos mayores, capacitación, viajes, etc.

La jubilación proviene del latín iubilum, que significa alegría, júbilo, viva; jubilar: alegrarse. Hoy se entiende como el acto que se lleva a cabo en Chile a los 65 años los hombres y 60 años en el caso de las mujeres, marcando el término de la vida laboral que trae consigo dos sentimientos "el de ya no sirvo para nada" o "por fin mi descanso merecido". Asociado a lo comentado existe una sobrecarga, debido a la disminución de ingresos que se percibirán desde el momento de jubilar en relación a la vida laboral, estas aristas provocan, muchas veces, que este tema tenga una connotación negativa, dándonos pesar el llegar a este punto de nuestras vidas.

Porque no pensar entonces en ver la jubilación como la oportunidad de hacer todo lo que no puede realizar cuando mi rol era de ser hijo, hija, padre, madre. El tiempo puede ser utilizado libremente en actividades y proyectos de carácter social, recreativos, participar en club de adultos mayores, capacitación, viajes, etc.

No obstante, para alcanzar esto es necesario como sociedad ampliar el concepto que tenemos de vejez y dejar de reducirlo a lo "no productivo". Es importante que valoremos a los adultos mayores en su real dimensión y en el gran aporte que significan para la sociedad.

Hoy los adultos mayores pertenecen a una nueva generación de jubilados, la cual es mucho más activa y poseedora de todas sus facultades para continuar desarrollándose plenamente. Esto ha empujado la creación y el desarrollo de una política nacional de envejecimiento positivo, siendo uno de sus pilares centrales el tema de la participación, donde se promueven actividades en las cuales los adultos mayores se sientan activos y disfrutan esta nueva etapa de la vida logrando un mejor bienestar social, y una revaloración por parte de nuestra sociedad, que muchas veces olvida la importancia que tienen los adultos mayores.

30% ACUSA MALTRATO

Fomentar el cuidado de la adultez.

TAMARA MIRANDA
Directora Escuela
Terapia Ocupacional
UST Valdivia

38

Se describen diversas formas de maltrato como físico, psicológico, sexual, negligencia o abuso patrimonial.

El envejecimiento, los derechos humanos y las políticas públicas han relevado y puesto en evidencia las alarmantes cifras respecto al maltrato, y que en Chile es de 30% del total de la población mayor. Todo esto pese a que los adultos mayores han sido declarados como titulares de derecho, y sujetos con oportunidades reales de participación social digna y justa.

Este desgaste ha llevado a que se generen las hospitalizaciones sociales, y hogares u otros dispositivos que reciban a las personas por largo tiempo. Cuando esto ocurre la persona experimenta un profundo desarraigo de su ambiente y familia; ve disminuidas sus condiciones de salud y funcionalidad, impactando de esta forma en su calidad de vida y obstaculizando el desarrollo de un envejecimiento activo.

La definición más aceptada de maltrato es la propuesta por el INPEA (Red internacional de prevención del abuso y maltrato en la vejez) y la Organización Mundial de la Salud: "El maltrato a la persona mayor es una acción única o repetida o la falta de respuesta apropiada, que causa daño o angustia a una persona mayor y que ocurre en cualquier relación donde exista una expectativa de confianza". Asimismo, en el marco de los Derechos Humanos y el protocolo de San Salvador se incluyen normas específicas a favor de los adultos mayores.

Importante es, entonces, la prevención y facilitación de acceso a instancias de mayor participación social donde la familia y el individuo se fortalezcan, generen redes sociales y entreguen en los últimos años de su vida reconocimiento, dignidad, trato justo y calidad de vida.

Se describen diversas formas de maltrato como físico, psicológico, sexual, negligencia o abuso patrimonial; que se ejercen de manera activa o pasiva, presentándose en diferentes contextos como familiar, institucional y de sociedad.

Además, está demostrado que existe estrecha relación entre dependencia y edad, que conlleva a una mayor sobrecarga de la familia y del cuidador.

SENASA

Adultos Mayores y Derechos.

ERWIN NEUMANN
MONTECINOS
Director Escuela de
Derecho
UST Valdivia.

Se busca otorgarles a los adultos una posibilidad de resolver sus inquietudes jurídicas en relación a diversos temas de su interés.

Pasan los años y naturalmente uno se hace más viejo, y con esto viene ese natural olvido, no sólo propio, en el sentido de que la memoria nos empieza a abandonar, sino de lo que es más duro, el olvido de quienes nos rodean el que se manifiesta con mayor o menor intensidad de parte de las personas y de las instituciones. Ese olvido que muchas veces implica que no se reconoce que el adulto mayor tiene las mismas necesidades de cualquier persona y quizás en algunas áreas es mayor.

Pero no sólo eso, también es cierto que el adulto mayor tiene los mismos derechos que cualquier persona. Esos derechos no se pierden por el transcurso de los años y por lo mismo deben respetarse de igual manera y quizás con más fuerza.

Con ese afán, entre otros, la Escuela de Derecho de la Universidad Santo Tomás realizó el año pasado labores conjuntas con el Servicio Nacional del Adulto Mayor- SENAMA- regional, de manera de que los estudiantes de quinto año, después de un largo período de aprendizaje de diversas materias puedan volcar esos conocimiento en casos prácticos y que mejor que con adultos mayores. Con esta iniciativa conjunta se busca otorgarles a los adultos una posibilidad de resolver sus inquietudes jurídicas en relación a diversos temas de su interés, especialmente referidos a situaciones patrimoniales y de trato

o mal trato que pudiese estar sufriendo, pero especialmente una instancia de consultas y resolución de inquietudes y por la otra un espacio para que los estudiantes que se encuentran al término de su carrera puedan acercar los conocimiento teóricos a la realidad, en especial referido a un grupo etario muchas veces olvidado.

La idea, para este período, es mantener nuestra alianza que permita junto al SENAMA continuar con la atención de las personas que lo requieran y constituya una manifestación de que nosotros no los olvidamos como personas, y en la manifestación de sus legítimos derechos.

ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS

Un buen trato es un derecho de vida.

TAMARA MIRANDA
Directora Escuela
Terapia Ocupacional
UST Valdivia.

40

15 de junio Día Mundial
de Toma de Conciencia
de Abuso y Maltrato en la
Vejez.

Si bien las personas mayores poseen una gran sabiduría y experiencia de vida, no siempre son considerados como sujetos de derecho, evidenciándose un creciente número de denuncias por maltrato. Es así que la Asamblea General de las Naciones Unidas conmemora el 15 de junio como el Día Mundial de Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato en la Vejez.

Es importante señalar que las vulneraciones a los derechos se generan principalmente por el maltrato y sus diferentes formas. Se define como tal "cualquier acción que produce daño y que vulnera el respeto a la dignidad y el ejercicio de los derechos de los adultos mayores". Si bien puede realizarse de manera intencionada o no, el impacto del mismo puede ser profundo. Existen distintos tipos como el físico, psicológico, abuso económico, abandono, negligencia, abuso sexual y maltrato social.

Al respecto, Las Naciones Unidas declara que "puede llevar a graves lesiones físicas y tener consecuencias psicológicas a largo plazo.... Se prevé que aumentarán dado que en muchos países el envejecimiento de la población es rápido", Asimismo destacan que es un problema social mundial que afecta la salud y los derechos humanos de millones de personas mayores en todo el mundo y merece la atención de la comunidad internacional.

Para la protección de sus derechos, nuestro país ha considerado más recursos y acciones, a igual que lineamientos que resguarden los diferentes programas destinados a mejorar su calidad de vida. Existen distintos mecanismos de ayuda, como el fondo que dispone SENAMA y su Programa Contra el Maltrato y Abuso que contribuye a la promoción y ejercicio de los derechos, a través de su prevención, detección y atención.

Por lo tanto, es fundamental que cada individuo forme parte de una red social y cuente con distintos canales de apoyo. El llamado es a informarse, ayudar, integrarse y colaborar mutuamente para una mejor convivencia social.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Creando espacios para el adulto mayor.

Chile se encuentra dentro del rango de envejecimiento avanzado, donde el 15% de su población es mayor de 60 años. Este envejecimiento es considerado por la Organización Mundial de la Salud como "Aumento de la proporción de personas en los grupos de más edad".

XIMENA VIDAL
Jefa de carrera
Servicio Social
IPST Valdivia

Mantener un rol partícipe en la sociedad de acuerdo a sus capacidades, necesidades y deseos, otorgándoles seguridad y protección.

Es por eso que se ha desarrollado un concepto que busca potenciar una vejez sana a partir de diferentes áreas de apoyo, hablamos del envejecimiento activo. Esta definición fue aplicada por la OMS, y consiste en el proceso de optimización de las oportunidades de salud del adulto mayor comprendiendo aspectos de bienestar físico, social y mental a lo largo de su ciclo vital, para mantener un rol partícipe en la sociedad de acuerdo a sus capacidades, necesidades y deseos, otorgándoles seguridad y protección.

Aquí surge el cuestionamiento sobre cómo y quiénes están asumiendo el envejecimiento activo en el ciclo vital humano, ya que no es solo preocupación en este período -adultez mayor-, sino que debemos entender el envejecimiento como un proceso que dura toda nuestra existencia y donde debemos incorporar a toda la sociedad.

La política nacional del adulto mayor en sus objetivos específicos señala la importancia de fomentar la participación e integración social de los adultos mayores, y una forma efectiva de hacerlo

es creando espacios como la Escuela de Fortalecimiento Organizacional del Adulto Mayor, que realiza la carrera de Servicio Social de Santo Tomás y Senama Los Ríos, en el cual se fortalecen temas de liderazgo, comunicación efectiva, resolución de conflictos, y oferta programática.

Pero además se cumple con el vital intercambio generacional, donde los estudiantes se complementan con los adultos mayores para efectuar actividades prácticas de intercambio de experiencias y análisis de la situación actual que enfrenta cada generación, tan necesario para entender el proceso de envejecimiento positivo.

PARTICIPACIÓN LABORAL FEMENINA

Equidad de género en la actualidad.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás
Valdivia

42

La tasa de participación laboral femenina es cercana al 45%, una de las más bajas entre los países miembros de la OCDE.

Cuando abordamos temáticas relacionadas al trabajo, educación y equidad, debemos referirnos a la dimensión de género como un aspecto esencial en la inserción de las mujeres al mundo laboral. En Chile, la "tasa de participación laboral femenina es cercana al 45%, una de las más bajas entre los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, donde es de 62% en promedio; y en América Latina, de 53% en promedio". (Detrás de la puerta: trabajo, roles de género y cuidado; ComunidadMujer 2012).

Y aunque las mujeres en Chile han ido ganando más espacios, aún queda mucho para lograr mayor y mejor equidad de género. La mayoría de los estudios señalan que su baja incorporación al mundo laboral impacta en los ingresos de los hogares afectando al desarrollo económico de un país. Una de las causas de inactividad más citada en encuestas a mujeres como en estudios especializados es su rol de cuidadora y principal encargada del hogar, así como una sobrecarga de trabajo en la casa.

La Encuesta Voz de Mujer Bicentenario (EVM) de ComunidadMujer, realizada en 2010 en alianza con el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y el Centro Microdatos, analizó la tasa de participación laboral femenina en Chile y encontró que, para mujeres del medio urbano nacional entre 18 y 65 años, se sitúa en 60,6%.

Es necesario continuar fomentando la participación de las mujeres y su empleabilidad en el mundo de hoy. De hecho, han existido importantes cambios, como el aumento de cobertura de las salas cunas.

Como reflexión: el crecimiento económico es fundamental para el desarrollo de un país. Entonces, por qué no fomentar la participación de la mujer al mundo laboral y mejorar sus oportunidades de empleabilidad, lo que conllevará a una mejor calidad de vida y la ruptura del círculo de la pobreza?. Los invito a continuar trabajando este próximo año en ello.

41% DE LA POBLACIÓN DE NUESTRO PAÍS ESTÁ ENDEUDADA O
LE CUESTA LLEGAR A FINAL DE MES

Las deudas y el adulto mayor

Según una reciente encuesta, cerca del 41% de la población de nuestro país está endeudada o le cuesta llegar a final de mes y cerca de un 7% no le alcanza y se re-endeuda [*] ; señala, además, que cerca del 62% de personas entre los 65 y 75 años de edad se siente endeudado.

MARÍA CONSTANZA ROJAS
Jefe de Carrera
Derecho UST

Podemos afirmar, en base a muchos estudios, que es una realidad en nuestros tiempos el sobre endeudamiento de los adultos mayores

ción financiera concursal, que le permite al deudor estar protegido para poder negociar libremente con sus acreedores.

Podemos afirmar, en base a muchos estudios, que es una realidad en nuestros tiempos el sobre endeudamiento de los adultos mayores y, frente a esta situación, existe una posibilidad establecida en la ley de reorganización y liquidación de empresas y personas de que los adultos mayores endeudados puedan rehabilitarse y puedan efectivamente dormir tranquilos, puesto que les permite renegociar las deudas con sus acreedores a través de un procedimiento administrativo, gratuito y voluntario.

En caso de que los adultos mayores jubilados tengan dos o más deudas vencidas por más de noventa días corridos, que sean actualmente exigibles, que provengan de obligaciones distintas y que sumen en total más de ochenta Unidades de Fomento y siempre que no hayan sido notificados de una demanda de liquidación forzosa o de cualquier otro juicio ejecutivo iniciado en su contra, pueden presentar la solicitud de procedimiento concursal de renegociación ante la Superintendencia de Insolvencia y Reemprendimiento, la que analizará los antecedentes entregados y en el caso de que sean suficientes, dictará la correspondiente resolución de admisibilidad de su solicitud, la que una vez notificada al Boletín Comercial, le otorgará protec-

UN BENEFICIO FINANCIADO CON RECURSOS DE ESTADO

Aporte previsional solidario de vejez

El domingo recién pasado, en forma directa o indirecta, hemos sido testigos de las manifestaciones de descontento por parte de cientos de personas que salieron a las calles en diversas ciudades de nuestro país, en reclamo frente al bajo monto de las pensiones por vejez que reciben quienes cotizaron en el actual sistema de pensiones.

Es por ello que me referiré al aporte previsional solidario de vejez, que es un beneficio financiado con recursos del Estado para los que cotizaron en el sistema de capitalización individual y que acceden a una pensión base superior a cero e inferior o igual a la pensión máxima con aporte solidario, que a contar del primero de julio del presente año asciende a la suma de \$304.062.

Los requisitos para acceder a este beneficio son: tener derecho a una o más pensiones establecidas en el Decreto Ley 3.500, de 1.980, que pueden ser pensión de vejez o de invalidez y sobrevivencia, cuyo monto sea inferior a la pensión máxima con aporte solidario; tener cumplidos los 65 años de edad al momento de realizar la solicitud; acreditar 20 años de residencia en territorio nacional contados desde los 20 años de edad y por un lapso no inferior a 4 años en los 5 años anteriores a la presentación de la solicitud, se entenderá cumplido este requisito respecto de quienes acrediten 20 años de imposiciones; y finalmente, integrar un grupo familiar perteneciente al 60% más pobre de la población, según el Índice de Focalización Previsional

El aporte previsional solidario de vejez corresponderá a la cantidad que resulte de restar de la pensión máxima con aporte solidario la pensión o suma de pensiones que perciba el solicitante..

El aporte previsional solidario disminuye a mayor pensión hasta extinguirse para aquellas pensiones iguales o superiores a \$304.062

MARÍA CONSTANZA ROJAS
Jefa de Carrera
Derecho UST

El aporte previsional solidario de vejez, que es un beneficio financiado con recursos del Estado.

ES CLAVE POSEER CLARIDAD SOBRE LA FORMA JURÍDICA

Emprendedores: ¿Qué tipo de sociedad constituir?

HÉCTOR MANRÍQUEZ
Jefe de Carrera
Técnico Jurídico
CFT Santo Tomás

La empresa posee una estructura jurídica particular que el emprendedor debe conocer al constituirse su sociedad.

Para emprender no basta con tener definido el bien o servicio a entregar, el plan de negocios, las estrategias de venta, los potenciales clientes, sino que ciertamente también es clave poseer claridad sobre la forma jurídica que se adoptará, pues en ello redundará en la obtención de eventuales beneficios. Por ejemplo, desde el punto de vista tributario o impositivo, y también en materia de obligaciones para con los acreedores y la extensión de la responsabilidad. Es decir, la empresa posee una estructura jurídica particular que el emprendedor debe conocer al constituirse su sociedad.

Actualmente, nuestro ordenamiento jurídico, contempla varios tipos de figuras jurídicas al amparo de las cuales se puede organizar el emprendedor. Una de ellas, de gran relevancia hoy en el sistema económico nacional, es la llamada empresa individual de responsabilidad limitada, también denominada EIRL, que ha venido a facilitar el quehacer de los emprendedores al dinamizar y facilitar los procedimientos para la existencia de una empresa

La particularidad de la EIRL, creadas por la Ley 19.853 del año 2003, está dada por la facilidad para su constitución y el hecho que la misma persona natural que la constituye se distinga de su sociedad, pues aquella es una persona jurídica distinta.

En efecto, las EIRL son personas jurídicas, formadas exclusivamente por

una persona natural, con patrimonio propio y distinto al del titular, que realizan actividades de carácter netamente comercial y están sometidas a las normas del Código de Comercio, cualquiera sea su objeto, pudiendo realizar toda clase de operaciones civiles y comerciales, excepto las reservadas por la ley a las Sociedades Anónimas.

La constitución se lleva a cabo por escritura pública y un extracto de dicha escritura, autorizado por el notario ante quien se otorgó, se inscribirá en el Registro de Comercio del domicilio de la empresa y se publicará por una vez en el Diario Oficial, dentro de los sesenta días siguientes a la fecha de la escritura. El extracto debe contener un resumen de las menciones señaladas en el instrumento constitutivo. Respecto a esto último se debe tener presente que la publicación para de sociedades con un capital inferior a 5.000 UF no tiene costo. Para el resto, el precio es de 1 UTM. El proceso toma de 3 a 10 días hábiles.

LAS HABILIDADES COGNITIVAS

Capacidad cognitiva en la tercera edad.

No se puede desconocer que las personas de la tercera edad sufren un deterioro cognitivo que, sin lugar a dudas repercuten en su calidad de vida siendo la atención y la memoria las que se ven más disminuidas

Existen otros estudios que avalan la disminución de la capacidad de vigilancia con la edad. Algunos de estos estudios acentúan la mayor distracción de los adultos mayores con respecto a las personas más jóvenes

No obstante, gracias a la plasticidad del cerebro humano, este deterioro puede no sólo detenerse, sino también retroceder, siempre que se empleen las técnicas adecuadas basándose en el conocimiento de cómo se produce este deterioro.

Pero lo más importante es no olvidar que todas las habilidades cognitivas pueden ser entrenadas en la tercera edad para disminuir los efectos y deterioros antes del envejecimiento. Esto se hace mediante programas de entrenamiento integral que contemplaría el entrenamiento sistemático de la atención selectiva, sostenida y dividida, la memoria, la percepción y el lenguaje

Si nos avocamos a la capacidad de atención, podemos decir que es la capacidad que permite a cada sujeto seleccionar aspectos de la realidad para analizarlos con más detalle siendo sus elementos principales, la selección, el control y la vigilancia sostenida que nos permite seguir cada uno de los pasos de una tarea a través del tiempo hasta concluirla con éxito, siendo esta capacidad de atención y memoria la que encontramos frecuentemente más disminuida en esta etapa de la vida.

La eficacia de estos programas se basa en que se apoyan en la capacidad de reserva cognitiva y la plasticidad cerebral, por un lado, y en la capacidad de aprendizaje, por otro

Entonces es pertinente aseverar que en una sociedad chilena que avanza a pasos agigantados a convertirse en una sociedad de adultos mayores es que debemos preocuparnos no solo de cuidar los aspectos de salud de las personas mayores sino que esta atención debe ser integral desde un comienzo donde el aspecto cognitivo sea considerado en su real importancia para asegurar a los adultos mayores una plena autonomía e inclusión permanente en el contexto social donde les toque participar.



Lo más importante es no olvidar que todas las habilidades cognitivas pueden ser entrenadas.

ANNY CATALÁN
Directora de Escuela
Educación Diferencial
Universidad Santo Tomás



LAURA BERTOLOTTO

Rectora
Santo Tomás Valdivia.
[2006 - Actualmente]

48



JOSÉ M. SALAZAR

Director Carrera
Derecho
UST Valdivia.



OSVALDO GAJARDO

Jefe de carrera Ingeniería
en Administración Pública
y Municipal.
IPST Valdivia.



XIMENA FERNÁNDEZ

Jefa de carrera
Área Administración.
IPST Valdivia.



GONZALO ARANDA

Director Nacional
Área Diseño Santo Tomás.
[2006 - Actualmente]



EDUARDO LÓPEZ

Jefe de Carrera Diseño
IPST Valdivia.
(2010 - 2015)

EMPRENDIMIENTO E INNOVACIÓN

Emprender respirando Diseño.

GONZALO ARANDA
Director Nacional Área
Diseño Santo Tomás

La capacidad innovadora y espíritu emprendedor se potencia con el trabajo en equipo.

El 2012 y 2013, el gobierno definió los años del Emprendimiento e Innovación respectivamente, por cierto, una gran iniciativa. Desde la incorporación de estos conceptos, en el ambiente colectivo han surgido campañas, lyes, programas, asesorías, iniciativas de apoyo, recursos y capital humano para fomentar los talentos de los emprendedores incorporando el Diseño para generar innovación. Aparecen acciones para definir líneas estratégicas, vinculación con el medio, proyectos de innovación, articulación y modelos de negocios para impulsar el emprendimiento.

Está claro la importancia de seguir en esta senda y para continuar se requiere educar y capacitar, actualizar conocimientos, estar siempre conectándolos con la realidad y mirar el futuro cercano preparando las generaciones con las competencias que se requieren para enfrentar los cambios tecnológicos y escenarios complejos de una economía mundial sensible y cambiante, pero que entrega siempre desafíos y oportunidades para emprender.

La capacidad innovadora y espíritu emprendedor se potencia con el trabajo en equipo. Todos los desafíos tienen un porcentaje alto de ser exitosos incorporando en la mente y alma el espíritu colaborativo, la asociatividad, sumando el tema creativo de manera transversal e incorporando el diseño como generador de valor económico dentro del emprendimiento.

En un reportaje, el gerente de Innovación y Emprendimiento de Sofía Innova, Alvaro Acevedo, destacó el Diseño como un campo extraordinariamente fértil para generar innovación valiosa, enfocándose el 2014 en impulsar la aplicación del diseño en la empresa y generar redes de gran valor que favorezcan el crecimiento económico del país.

Ejemplos exitosos hay para escribir, leer y estudiar todo el verano, las herramientas y profesionales existen en la región, tenemos un entorno privilegiado...entonces incrementemos las relaciones y nexos para impulsar el crecimiento económico, social y cultural de Los Ríos.

ANÁLISIS EN 360 GRADOS

Idea, Diseño y Emprendimiento.

GONZALO ARANDA
Director Nacional Área
Diseño Santo Tomás

50

Se requiere de una idea para convertirlas en un emprendimiento.

Dada la importante cantidad de oportunidades existentes en la Región de Los Ríos, se requiere de una idea para convertirlas en un emprendimiento. Para ello, y desde la mirada disciplinaria creativa del diseño, la gestión e innovación son un factor necesario dentro de los procesos mentales para emprender un proyecto.

"Las herramientas básicas de un diseñador para el ejercicio de su profesión (pensamiento integral, creatividad, metodología proyectual estructurada) se aplican a diversas ideas con la misma calidad de resultados; es más, la experiencia diversa puede facilitar la comprensión de los problemas y el hallazgo de soluciones innovadoras" (X. Viladàs).

Es por eso que cuando tenemos una idea para emprender, acto seguido construimos modelos de diseño, como consecuencia de los resultados obtenidos de la observación, investigación y haciendo uso creativo de la información y su aplicación. Así como un análisis en 360 grados del entorno para desarrollar las actividades operativas y estratégicas del diseño en los diferentes ejes y modelos empresariales.

En tanto, para estructurar ideas de negocios innovadoras, debemos estar atentos a identificar los procesos de transformación de los modelos empre-

sariales de las sociedades productivas, considerando siempre la realidad regional, usuarios, los cambios laborales, así como el desempeño profesional.

Por su parte, concretar con éxito una idea de emprendimiento, considerando oportunidades de innovación, es hacer una pausa y mirar las ventajas y desventajas del proceso integral de planificación estratégica, a través de la aplicación del diseño manejando herramientas de gestión y procesos para el posicionamiento de un producto y servicio innovador en el mercado.

Debemos tener claro que detrás de una gran idea, siempre existe un excelente diseño, transformado en una oportunidad de surgir y aportar al crecimiento de nuestra región.

HACER DE LA NADA

Creatividad e innovación.

EDUARDO LÓPEZ
Jefe de carrera
Diseño Gráfico
IPST Valdivia

Innovar proviene del latín *innovare*, que significa acto o efecto de innovar, tornarse nuevo o renovar, introducir una novedad.

Albert Einstein señaló que “en momentos de crisis, solo la imaginación es más importante que el conocimiento”. Es así como la imaginación se convierte en una de las actividades más asombrosas e increíbles que desarrolla el ser humano, proveniente de nuestra mente o “caja negra”, es la constructora de imágenes originadas y alimentadas por todos nuestros pensamientos, recuerdos, sentimientos y emociones, conviviendo en ella dos conceptos, ambos con una energía única que transforma al individuo y su entorno, llamados creatividad e innovación.

Desde dicha perspectiva, la creación tiende a la búsqueda constante de la profundidad del pensamiento o idea original, lo único, indivisible “del Latín *creare* que significa hacer de la nada”.

En cuanto a la innovación es una re/creación, es modificar algo nuevo a lo ya existente sea producto, proceso o sistema “Innovar proviene del latín *innovare*, que significa acto o efecto de innovar, tornarse nuevo o renovar, introducir una novedad”.

De características similares y un mismo origen, ambas se plantean de manera distinta. En la “Creación”, esta idea original se presenta con desafíos de carácter radical, de alto riesgo e incertidumbre, y en general incomprendida.

Por otra parte, “Innovación” se inicia a partir de un punto ya concebido, al que agrego un nuevo valor mediante la interpretación que permite obtener mejores resultados con respecto a “la idea” original.

Ambas trabajan el mundo de lo visible e invisible, entre el pensamiento y la construcción de lo que llamamos generación de nuevas ideas, activadas por la imaginación (materia prima), que realizará el proceso de transformación para que finalmente por medio de la herramienta del diseño permita dar forma a una idea como proceso, creativo o innovador, agregando un valor diferenciador en productos y servicios.

XI CONGRESO CHILENO DE INNOVACIÓN

Conversar + debatir = Innovar.

El XI Congreso Chileno de Innovación 2013 llamado “Innovación al Poder” (Santiago), reunió a personalidades del mundo público y privado para conocer el estado actual de la innovación en Chile.

En la jornada se abordó diversos temas que intervienen en los procesos innovativos en áreas, que van desde las artes, la cultura y las industrias creativas, pilares que deben estar presentes en una sociedad que se proyecta hacia el desarrollo. Se analizaron disciplinas específicas como el cine, la agricultura, urbanismo, diseño territorial, educación y la ciencia. Rescatando de esto último el concepto de “astronomización” (José Miguel Aguilera, presidente CONICYT), donde se reconoce a Chile como un territorio de laboratorios naturales y como ha aumentado nuestra participación en proyectos de investigación con los distintos observatorios instalados en nuestro país, parte del concepto de cielos limpios, una oportunidad nunca antes vista en lo que tiene que ver con el turismo astronómico y con la explotación del universo.

Una de las exposiciones principales fue la realizada por Fernando Flores, Presidente del Consejo Nacional de Innovación para la Competitividad, presentando alcances del último informe de esta materia. Destacando dos ideas in-

teresantes a considerar, preparase para el cambio; ser rápido, flexible y dinámico; por otra parte la base de la innovación se encuentra en el aprender a conversar, que no es lo mismo que debatir, ya que en esta aparece el mundo y posteriormente la innovación. Desde dicha perspectiva realizó una crítica de cómo nosotros primero ponemos énfasis en debatir, cuando el proceso lógico es conversar- debatir- innovar.

Nuestra región debe estar preparada para estos actos creativos y de innovación, donde todos somos responsables de su cultivo y cosecha, para poner en valor nuevas ideas con participación, tolerancia y respeto.

EDUARDO LÓPEZ
Jefe de carrera
Diseño Gráfico
IPST Valdivia

“astronomización” (José Miguel Aguilera, presidente CONICYT), donde se reconoce a Chile como un territorio de laboratorios naturales.

PUEBLOS Y FAMILIAS

Diseñando desde nuestro origen.

GONZALO ARANDA
Director Nacional Área
Diseño Santo Tomás

Desde el Diseño es posible identificar y encontrar nuestra particular “dominación de origen” a través de la observación.

“Soy valdiviano...” es la denominación que asumimos cuando nuestra existencia y pertenencia con el territorio -en este caso nuestra bella región de Los Ríos, posee antigua data. Pueblos y familias que fueron enfrentando los desafíos y bondades de su territorio y que la naturaleza les fue imponiendo. Y en ese constante reto fueron formando sociedades y creando su propia cultura.

Si observamos nuestro país, las costumbres y cultura, con fuerza sus habitantes han sabido sobreponerse de manera estoica a la modernidad. Y aunque las relaciones entre el pueblo moderno y su historia no siempre encuentran un camino fluido de intercambio y transculturización, resultando por lo general desencuentros y grandes diferencias, dichas divergencias resaltan la diversidad de nuestra sociedad, así como valores, creencias, hábitos y costumbres de cada territorio.

Desde el Diseño es posible identificar y encontrar nuestra particular “dominación de origen” a través de la observación, innovación y emprendimiento, incorporando valor a los objetos, su materialidad y experiencias cotidianas, como por ejemplo en el mobiliario, la cerámica, cestería, lo textil, vestuario y sus accesorios...por cierto la Gastronomía, el reconocer el origen de nuestros productos connota variados conceptos y atributos, que elevan su valor comer-

cial. Por lo tanto, la región nos ofrece una potente herramienta diferenciadora, para ubicar nuestros productos en un nivel competitivo y como consecuencia altamente demandados.

De esta observación analítica, que significa reconocer calidad v/s origen, se espera un rescate responsable de nuestra economía, cultura, sociedad, entorno y elementos; de manera de poder reproducir y proyectar un lenguaje y apropiación de nuestros valores para una reflexión en busca de una potente marca de identidad...“Soy valdiviano”.

REFLEXIÓN Y EL INTELECTO

Innovación y diseño para la creatividad.

LAURA BERTOLOTTO
Rectora
Santo Tomás Valdivia

54

Una idea es una imagen que existe por sí misma en la mente y la capacidad de crearlas es connatural a los seres humanos.

En un mundo en el que la innovación es clave para obtener la ventaja competitiva en el entorno de los negocios, y la investigación constituye el camino para generar conocimiento, es necesario estimular el impulso de iniciativas novedosas que propicien, a través del diseño, la generación de ideas. Es posible entonces pensar que la creatividad unida a la innovación permite crear escenarios donde las soluciones globales a grandes problemas priman sobre los recursos económicos.

De hecho, una idea es una imagen que existe por sí misma en la mente y la capacidad de crearlas es connatural a los seres humanos. Está vinculada con el raciocinio, la reflexión y el intelecto. A su vez, las ideas permiten generar conceptos, los cuales son la base para el conocimiento. Todos nacemos con una facultad creativa que al igual que todas las capacidades humanas, puede ser desarrollada y perfeccionada.

En definitiva, cuesta hablar hoy de "diseño", es más realista entender que estamos ante un movedizo mapa del diseño, sumidos en una constelación de culturas o redes tribales más o menos afines entre sí, orientadas hacia productos y usuarios, y donde se pueden encontrar distintos tipos de diseños como de videojuegos, vestuario, información, marca, diseño editorial, entre

otros.... y donde el diseño avanzado, es capaz de instalar nuevos productos, inaugurar lenguajes, conectar audiencias, hacerse cargo de la forma del mundo.

Una experiencia en innovación es el Diplomado en metodología para la exploración e innovación de productos que desarrolló la UST gracias al concurso de proyectos de innovación para la competitividad y actividades de difusión en este ámbito, impulsado por el Gobierno Regional y organizado por la Corporación de Desarrollo Regional.

Fue una experiencia educativa pionera, donde doce empresas fueron seleccionadas para realizar una aproximación hacia un campo proyecto y metodológico en materia de innovación.

“DESIGNAR”

Diseño, una forma de vida.

EDUARDO LÓPEZ
Jefe de carrera
Diseño Gráfico
IPST Valdivia

El acto de diseñar es una actitud, una forma de vida diaria en donde nos convertimos en personajes activos.

Todas las mañanas son únicas. Cada vez que nos acostamos, cada vez que nos levantamos, es una experiencia en donde debemos tomar a diario una serie de decisiones que comienzan, por ejemplo, por la ropa que escogemos, por si la camisa o vestido combina con los zapatos. Luego al tomar desayuno nos enfrentamos a más elecciones, como los alimentos a degustar, disponiendo de cada uno de ellos de acuerdo a nuestras preferencias, importancia, función, color u olor.

Podríamos enumerar una serie de ejemplos que ejercitamos a diario, cuya actividad se denomina “Diseño”, y que significa una acción o proceso que involucra una idea provista de información, análisis, selección, conceptualización y, posteriormente, una ejecución o construcción.

El acto de diseñar corresponde al término “designar” o dar forma. Es un acto donde se genera una idea o “invención”. Y si bien podríamos decir que “diseñar” es un acto de idear, debemos sumar otro elemento fundamental, el de “construir” (homo faber). Como lo definió Michael Erlhoff “el diseño al contrario que el arte, necesita de un fin práctico y lo encuentra ante todo en cuatro requisitos: ser funcional, concreto, significativo y tener un componente social”. (En: Bürdek, Bernhard (1994), Diseño. Historia, teoría y práctica del diseño industrial, GG Diseño, Editorial Gustavo Gili, México.).

El acto de diseñar es una actitud, una forma de vida diaria en donde nos convertimos en personajes activos porque es una disciplina que tiene que ver esencialmente con lo humano, dotados de una visión tanto individual como colectiva. Diseño se podría definir simplemente como un propósito, es el dar respuesta a un problema con oportunidades, de manera funcional como parte de una manifestación y comunicación cultural, material y social. Incorporando también la responsabilidad social y sustentabilidad, que permiten crear y reconstruir nuevos y mejores mundos, con el claro objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas y su territorio.

IMÁGENES PERSONALES Y COLECTIVAS

Imaginación con Emprendimiento.

George Bernard Shaw señala que "Algunos hombres ven las cosas como son y se preguntan por qué. Otros sueñan cosas que nunca fueron y se preguntan por qué no".

EDUARDO LÓPEZ
Jefe de carrera
Diseño Gráfico
IPST Valdivia

"Algunos hombres ven las cosas como son y se preguntan por qué. Otros sueñan cosas que nunca fueron y se preguntan por qué no".

A partir de la capacidad de soñar que poseemos todos, es que somos capaces de viajar por medio de la imaginación, lugar donde damos forma visualizando imágenes personales y colectivas, en donde producto del "ver" y "observar" generamos una visión con una meta, un objetivo a alcanzar. Es el "yo" que se manifiesta por medio de imágenes, sistemas en donde automáticamente se desarrollan herramientas para poder construir y alcanzar esta visión proyectada e idealizada.

Una vez que proyectamos esta figura en nuestro cerebro, nos lanzamos en el viaje de "emprender" una o varias acciones que le darán forma sobre este vacío de lo desconocido. Así, el emprendimiento con imaginación se transforman en un vínculo que sin dudar nos llevarán a una aventura, una travesía llena de riesgos como la que efectuó Cristóbal Colón para descubrir las Américas y por lo mismo un camino a veces lleno de incertidumbres, dudas y fracasos, que siempre va acompañado con un temor constante de equivocarse al enfrentar un nuevo reto que dará respuesta a algo que nadie más puedo ver y comprender.

El emprender entonces, consiste en un acto de diseñar (designar, dar forma) un sistema que permita lograr que estos sueños o esta idea imaginada, sea alcanzada en nuestra realidad.

Finalmente la importancia del imaginar y emprender, será la forma (imagen) y el medio de transporte que nos ayudará ante la caída, a conservar la voluntad y el espíritu para ponernos nuevamente de pie para intentar tocar una y otra vez nuestros más profundos sueños y anhelos individuales y sociales.

CREATIVO, ESTÉTICO O FUNCIONAL

Emprender a partir del Diseño de Experiencia.

Existen diversas definiciones de experiencia del usuario. El Dr. Donald Norman, investigador de ciencia cognitiva, describe al diseño centrado en el usuario como "La noción para diseñar decisiones debería basarse en lo que el usuario quiere y necesita"

La experiencia de usuario frente a un diseño y el emprendimiento exige un nexo multidisciplinario del diseñador y cliente, que llega a tener un concepto y sentido muy amplio, no es sólo diseñar algo "creativo, estético o funcional". Primero es necesario analizar nuestro entorno, porque si un usuario queda satisfecho y feliz con el producto y/o servicio, podemos proyectarnos y buscar el éxito en el mercado.

Las ideas a desarrollar en un plan de trabajo que incorpore esta variable, deben concentrar como elementos diferenciadores las temáticas de innovación y creatividad. Generar el intercambio de experiencias con diferentes actores, observar el territorio y analizarlo es uno de los factores fundamentales para emprender.

Es primordial en este proceso la "conversación en todas las dimensiones, niveles y escenarios que implica y permite este acto" incluir al consumidor en toda la etapa de desarrollo de un proyecto, así podemos formarnos una idea, evidenciar de qué forma y en qué grado nuestro producto y/o servicio influye en sus emociones y experiencias. Esta acción otorga información valiosa para el diseño, permite tomar decisiones y reaccionar frente a los escenarios de nuestro cambiante mercado.

El diseño de experiencia es una técnica que es clave a la hora de crear una estrategia de emprendimiento: el diseño es la base del producto y/o servicio. Norman en su libro *Emotional Design* afirma que el principal objetivo del diseño emocional es hacer nuestra vida más placentera.

PROYECTO ECONÓMICO O DE VIDA

Observo y Diseño para crear.

GONZALO ARANDA
Director Nacional Área
Diseño Santo Tomás

58

Nuestras vivencias son la base teórica para identificar oportunidades de emprendimientos.

La metodología de observación está inserta en el diseño que, sin duda, funciona en base a la creación. Es ahí donde está el potencial económico de nuestra disciplina, incorporando para ello, la innovación, la gestión y el emprendimiento ya sea en un proyecto económico o de vida. De hecho, el desarrollo de la observación en las personas les entrega herramientas para potenciar el análisis y pensamiento creativo, y les fomenta la producción de soluciones innovadoras, efectivas y rentables en un mercado y territorio específico.

Para las personas incorporar, en su día a día, la experiencia, la emoción y la noción de diferentes conceptos que aporta el diseño, les permite desarrollar procesos racionales, creativos, y evolución de ideas, que plasmará en soluciones aplicadas en un producto y/o servicio, como un bien que atesorará la comunidad y el país.

Por lo tanto, nuestras vivencias son la base teórica para identificar oportunidades de emprendimientos a partir de necesidades que se generan de las ideas que se nos vienen a la mente sobre potenciales proyectos. Resulta entonces fundamental analizar su viabilidad y alternativas factibles para lograr su financiamiento... siendo potenciales emprendimientos que responden y tienen su génesis en la observación del territorio, entorno social, político y económico.

Compartir con nuestro espacio -quienes lo habitamos- y no desconocerlo, sino más bien disfrutarlo y coexistir con él son experiencias que alimentan el conocimiento y entregan información relevante para generar innovación, gestión y emprendimiento... que sumados al diseño genera una capacidad creadora insospechada. Conocimiento e información que fomenta la visión de negocio y liderazgo en la región; elementos que entregan la confianza para enfrentar el desafío de emprender en un negocio y, lo más importante, en nuestros personales proyectos de vida.

¿CUAL ES LA PREGUNTA?...

Atreverse a preguntar en la vida.

GONZALO ARANDA
Director Nacional Área
Diseño Santo Tomás

Retrocedamos en el tiempo para hacer memoria de nuestra infancia donde preguntábamos todo confiando en las capacidades de nuestros sabios padres y abuelos.

Pareciera ser una condición en nuestras vidas el temor y quizás vergüenza mal entendida a trevernos a preguntar frente a una duda y escenario desconocido, cuando estamos buscando una persona, un producto, y más frecuente la desesperación que produce estar perdidos tratando de encontrar una oficina en una dependencia sin señalética... y más exasperados contra el tiempo. Benditas(os) son aquellos que poseen esa virtud y por costumbre preguntan sin vergüenza y más aún adquiriendo información adicional a la requerida. Como experiencia de vida deberíamos aprender de estas(os) avenidas ciudadanos, y por cierto, recordar a nuestros hijos y retroceder en el tiempo para hacer memoria de nuestra infancia donde preguntábamos todo confiando en las capacidades de nuestros sabios padres y abuelos.

Dentro de la metodología para desarrollar un emprendimiento innovador encontramos etapas iniciales para adquirir información relevante que nos ayuda a situarnos para tomar decisiones, identificación del mercado, su comportamiento y elaboración un plan estratégico: ¿A dónde deseamos ir?...Visión estratégica ¿Cuál es nuestra razón de ser? ¿Qué da vida y sentido al proyecto?...declaración de la Misión ¿Qué hacemos bien? ¿Qué deseamos hacer?...Objetivos estratégicos y ¿Cómo llegamos a ese futuro?...Plan de acción.

En la Región de Los Ríos tenemos capital humano para entregar respuestas apelando a la experiencia, equipo de trabajo, asociatividad, asesorías y al incorporar la disciplina del Diseño como una actividad integradora que proporciona herramientas y recursos para entender, informar, potenciar y desarrollar procesos creativos concebidos desde diferentes estamentos, dimensiones y realidades económicas, sociales y culturales...junto al desarrollo y aplicación de nuevas tecnologías como eje central, foco de procesos, creación de conocimiento: activo agente para agregar valor a un producto u/o servicio en la Región... no desesperar, preguntar es fácil.

NUEVAS TENDENCIAS COMUNICATIVAS

Innovación en diseño audiovisual.

GONZALO ARANDA
Director Nacional Área
Diseño Santo Tomás

60

Crear desde la contemplación y sensibilidad que nos entrega el constante movimiento y su bello paisaje,

El oficio de diseñador, y dicho en el sentido de ofrecer, celebrar y ofrecer, cobra profundo significado cuando son los diseñadores los que entregan a esta sociedad la posibilidad de vivir con belleza, estética y eficiencia. En nuestro país, el camino del diseño se inicia hace más de medio siglo, y la incorporación de esta disciplina en el escenario económico -potenciando el desarrollo del país y sus regiones- ya no es tema de discusión sino de análisis, integrándose así en la toma de decisiones.

De hecho, nuestra región de Los Ríos nos permite tener una dimensión sin par y mirar el Diseño de un modo distinto, innovando y encarando la diversidad climática, ecológica, étnica, social y cultural. Y de esta forma, crear desde la contemplación y sensibilidad que nos entrega el constante movimiento y su bello paisaje, entiendo el "contemplar" como mirar con la mente, conociendo y detectando las oportunidades que nos entrega la comunicación visual.

Es en esta perspectiva que ayer se inició la Segunda Versión del Festival de Diseño Audiovisual Experimental, organizado por Santo Tomás Valdivia, con el objetivo de abrir y fomentar un espacio de manifestación e investigaciones estéticas relacionadas con nuevas tecnologías aplicadas al diseño y la

imagen en movimiento....Un nuevo espacio de exposición que permita estimular y presentar la producción de corrientes visuales alternativas, y contribuir a la formación audiovisual en la región. Por lo tanto, para vivir y socializar estas experiencias, es vital generar puntos de encuentro y desarrollo de nuevas tendencias comunicativas y de innovación en diseño, siendo un aporte real al posicionamiento del territorio como un polo cultural tanto a nivel local como nacional.

En definitiva, mejorar el entorno, la sociedad y cultura, es nuestro enorme desafío y es la invitación que cada mañana emprendemos...participar e integrarnos al paisaje cultural de esta bella región.

DISEÑO Y RAÍCES

Diseño, Artesanía e Innovación.

EDUARDO LÓPEZ
Jefe de carrera
Diseño Gráfico
IPST Valdivia

El diseño a través de una metodología creativa organiza y planifica, otorgando al producto artesano un propósito.

En los tiempos del Arts and Crafts y la Revolución Industrial, se genera un antes y un después en el desarrollo y el quehacer de nuestra sociedad que incluye las áreas de la artesanía, el diseño y la cultura.

Este es el punto o frontera de término de la alquimia y el inicio de la ciencia como la conocemos al día de hoy. En nuestra región, coincide con la llegada de los primeros colonos alemanes, de los naturalistas; la llegada de nuevas tradiciones y cultura. Pero más importante aún de nuevas herramientas, tecnología de época proveniente de la revolución industrial europea, industrialización.

En el siglo XXI el valor de la artesanía se vuelve a reposicionar, hacia sus raíces, hacia una necesidad social que es la búsqueda de un origen, tradiciones, de un patrimonio territorial y cultural. Es un producto de comunicación construido de materiales, de una historia, de un entorno en el cual se interpreta constantemente, e volutivamente. Con distintas áreas del trabajo en fibras, maderas, cerámicas, vidrio, etc.

Por su parte, el diseño a través de una metodología creativa organiza y planifica estas interpretaciones otorgando al producto artesano un propósito, una

experiencia, en la cual se pueda vivir y sentir una visión creativa del mundo.

Ante actividades a fines, como es la observación y la contemplación, el diseño y la artesanía se deben plantear dentro de un sistema de trabajo asociativo, complementario, orientado hacia el mejoramiento de aspectos específicos de las obras de artesanía y la innovación y creación de nuevos productos.

Estamos prontos a vivir una nueva experiencia, un trabajo en donde se posiciona la artesanía con un valor agregado, como artesanía de calidad, en donde el producto se reconoce no solo como materia prima sino como un complejo conjunto de características y atributos que representan tanto una identidad personal como regional.

SOCIEDAD INFORMADA, CRÍTICA Y OPINANTE

Oxigenación de Ideas.

EDUARDO LÓPEZ
Jefe de carrera
Diseño Gráfico
IPST Valdivia

62

El desarrollo de ideas es una interpretación, una respuesta constante de nuestro diario vivir, proveniente de una gran información necesaria,

El desarrollo de una sociedad está vinculado directamente con su desarrollo cultural, su entorno natural y artificial. Es un espacio diseñado en donde se realizan todas aquellas actividades sociales, económicas, religiosas, políticas y artísticas.

Por lo mismo el desarrollo de un territorio es una síntesis de ideas, una instalación y presentación de imágenes y productos orientados al habitar y satisfacer una serie de diversas necesidades culturales.

Debemos entender que cada uno de estos elementos, que participan de nuestro "entorno construido", representa simbólicamente un estado anímico, creativo y futuro; una manifestación de la realidad que la podríamos llamar metafóricamente como una inspiración u "oxigenación" de ideas.

Sin embargo, es fundamental el generar las condiciones necesarias para lograr una oxigenación adecuada, tanto en el proceso de inspiración como exhalación, limpia y profunda, siendo este período de descanso una fecha ideal para su ejercicio, logrado a través del tiempo de ocio de la contemplación, del observar y reflexionar, para llegar a un estado de visión dirigido al encuentro y creación de nueva información o nuevo conocimiento.

Para que este desarrollo de ideas sea proactivo, es indispensable contar con una sociedad informada, crítica y opinante, capaz de detectar sus debilidades y así transformarlas en oportunidades, en nuevas ideas.

Por lo mismo el desarrollo de ideas es una interpretación, una respuesta constante de nuestro diario vivir, un acto espontáneo e intuitivo proveniente de una gran información necesaria, que nos permite alimentar nuestra imaginación y así transformar una imagen o idea compleja en un sistema único de preguntas y respuestas simples, que dan paso al emprendimiento de soluciones prácticas y funcionales con el fin de diseñar y construir nuestro mundo a una escala humana, sustentable y socialmente responsable.

PEQUEÑAS IDEAS INNOVADORAS

Creatividad, herramienta para emprender.

ROBERTO LEHMANN
DOCENTE DE INFORMÁTICA
INSTITUTO PROFESIONAL
SANTO TOMÁS

Hoy en día los grandes emprendimientos empiezan de a poco, con pequeñas ideas innovadoras.

Creatividad e innovación podrían ser dos conceptos que van de la mano, ya que una significa la capacidad de pensar en ideas nuevas, y la otra en desarrollar esas ideas planteadas, lo que puede resultar en un nuevo negocio y una manera de emprender. Hasta hace unas semanas, participamos en un proyecto multidisciplinario, el cual involucra áreas de administración, turismo, diseño, videojuegos e informática.

lo que facilita el uso de ésta sin problemas. La invitación está hecha, hoy en día los grandes emprendimientos empiezan de a poco, con pequeñas ideas innovadoras que abarquen toda la creatividad que predispongamos a utilizar. Sin duda, Turismo Conectado aborda estos tres conceptos y los pone en acción.



Cuando hablamos de Valdivia, sus áreas verdes, el comercio y sus ríos, de inmediato se nos viene a la mente el turista. En esa persona que no conoce donde ir dentro de nuestra región. El proyecto Turismo Conectado del Laboratorio de Gobierno AULAB, consiste en analizar, modelar, diseñar, construir e implementar soluciones tecnológicas para el turista. Se trata de una aplicación móvil que permite definir rutas turísticas, con el fin de facilitar los recorridos urbanos como rurales, y que además, el turista pueda de esta manera aprovechar su viaje disfrutando de lo mejor que ofrece la región.

El desafío, nos permitió ejecutar y desarrollar todo lo que es la creatividad e innovación como una herramienta útil para el emprendimiento. Esta innovadora idea necesita de la creatividad de sus controladores, que nos permite tener un mayor acceso para conocer nuestra región, y a la vez, situarnos en el lugar del turista, otorgándole un instrumento de fácil uso para visitar y conocer a fondo lo que es Valdivia. Este proyecto podría diseñarse tanto para sistemas Android como iOS (Apple),

ESTA INDUSTRIA EVOLUCIONA MUY RÁPIDO

Videojuegos y narrativa.

CHRISTIAN CAMPBELL
Jefe de carrera
Diseño en Videojuegos
Santo Tomás

64

El mercado se abre a nuevos desarrolladores que pueden generar alianzas estratégicas con profesionales de otras disciplinas.

Los videojuegos no han sido siempre la punta de lanza de la innovación. Durante mucho tiempo, los avances se han basado, principalmente, en las mejoras de hardware que han permitido incrementar el realismo de las imágenes, pero cambiando poco en el ámbito narrativo y de interacción social; entre personajes y/o jugadores. Esta fase de la evolución de los videojuegos estuvo asociada y sigue estando, en buena parte, a software propietario y desarrollos cerrados.

Esta situación empezó a cambiar gracias, entre otros aspectos, al uso de estándares abiertos y de sistemas de creación colaborativa, que han ayudado a incrementar radicalmente la innovación. Además de la propia creación de juegos, el modelo abierto ha permitido innovar en la forma de investigar el mundo de los videojuegos. Dentro de los proyectos abiertos y colaborativos he descubierto dos que resultan especialmente interesantes. Dentro de los resultados primero podemos observar que la industria evoluciona de un modo muy rápido, proyectos de este tipo permiten preservar elementos de su historia que serán básicos en el futuro para comprender la evolución de esta industria y cultura.

Por otra parte, permite que más y nuevas personas, que no necesariamente están vinculadas con el área puedan interactuar con estas nuevas plataformas de desarrollo; aportando ideas creativas desde un punto de vista opuesto al de los desarrolladores de dichas plataformas, formando y enriqueciendo equipos multidisciplinarios, capaces de crear

productos que abarcan los más diversos ámbitos, destacándose sectores educativos, de comunicación y vinculación con el medio. Lo cual es interesantes para las empresas o instituciones que solicitan este tipo de proyectos, debido a que es una nueva forma de impactar en el mercado, desde la necesidad de transferir información o de interactuar con los diferentes entes sociales que los rodean.

A su vez el mercado se abre a nuevos desarrolladores que pueden generar alianzas estratégicas con profesionales de otras disciplinas, para competir de par a par con empresas ya establecidas, con una apuesta en el valor agregado que estas alianzas generan de forma natural, al plasmar ideas y puntos de vistas diferentes sobre una misma temática.



¿Estamos dispuestos a innovar?

JUAN SALAZAR
Jefe de carrera
Diseño de Videojuegos
IPST Valdivia

Es importante darle relevancia a las industrias creativas, quienes tienen la capacidad de cubrir necesidades emergentes.

Palabras como innovación y creatividad parecen estar en la boca del colectivo como características esenciales en iniciativas gubernamentales, deseables en proyectos y requeridas para nuevos emprendimientos. Sin embargo, muchas veces resulta difícil sacudirse la sensación de que pueden estar siendo utilizados superficialmente, de lo cual nacen preguntas como ¿estamos dispuestos a enfrentar un cambio de mentalidad que sustente propuestas innovadoras? ¿Hemos considerando su impacto en nuestro sistema sociocultural? ¿Hasta dónde nos permitimos ser realmente creativos?

Hace no muchos meses, fui testigo del lanzamiento de una interesante propuesta lúdica para el desarrollo de competencias interpersonales. El instrumento, enfocado a la educación, pretendía fomentar la reflexión e interacción de los estudiantes, permitiéndoles expresarse libremente con sus compañeros para trabajar problemáticas comunes de convivencia en la cultura escolar. Al acabar, se procedió a la ronda de preguntas donde una de las autoridades presentes elaboró una pregunta clave para comprender cómo nuestra cultura observa estas empresas: ¿Y cómo ayudan estos juegos a los conocimientos específicos de matemáticas e historia? Parece evidente la necesidad compulsiva de generar resultados inmediatos y medibles desde parámetros, frente a cada oportunidad realmente innovadora que aparece, buscamos sistematizar y evaluarlas desde nuestro modelo tradicional.

¿Cómo podemos integrar nuevas pro-

puestas si no estamos dispuestos a aprender y ampliar nuestra perspectiva? Es fundamental acoger aquellas perspectivas que surgen desde una sociedad globalizada y encontrar los medios para integrarlas en nuevos enfoques. Resulta evidente después de que una muñeca inflable acompañara a un ministro y a los principales empresarios de Chile en una ceremonia oficial, que las reflexiones que nacen de los hogares no siempre logran permearse hacia los agentes que son capaces de intervenir en el macrosistema. En este sentido, es importante darle relevancia a las industrias creativas, quienes tienen la capacidad de cubrir necesidades emergentes, sería refrescante darnos la oportunidad de emprender rumbo firme hacia perspectivas integrales, que nos permitan crecer juntos como sociedad, una sociedad que acepte de una vez por todas, que tiene mucho que aprender.

EL ATREVERSE A CREAR E INNOVAR ES POSIBLE

Educar y crear.

KAREN BARRERA
Directora de Capacitación
y Educación Continua
Universidad Santo Tomás

66

Educar para la innovación y emprendimiento, va más allá de lo meramente técnico.

Numerosos ejemplos, tenemos hoy en día, de jóvenes chilenos innovando en distintas áreas: métodos para detectar cáncer, moléculas que elimina las caries, proyectos con células madres, detergentes ecológicos, por nombrar algunos de los más recientes. Esto, no hace otra cosa que confirmar que el atreverse a crear e innovar es posible, pero está fuertemente ligado a la educación, tanto de las instancias formales como los colegios e instituciones de educación superior, como de aquellas relacionadas con instituciones relacionadas con la Capacitación

La Capacitación, por lo tanto, es relevante en nuestros jóvenes por cuanto es el comienzo para atreverse a innovar y a emprender.



Sin embargo, educar para la innovación y emprendimiento, va más allá de lo meramente técnico, por cierto imprescindible, requiere de fortalecer y desarrollar habilidades en los estudiantes que les permitan atreverse, poner sus ideas en acción y ser capaces de elaborar un plan que les permita llegar a su meta. Muy importante, por cierto, la capacidad de perseverar, muchos de estas innovaciones, surgen de "errores" de sus descubridores o del ensayo y error, por lo que la tolerancia a la frustración es sumamente relevante para no quedar-se en el primer intento. El proyecto Red Eduprende ejecutado por la UST con fondos FIC del Gobierno Regional, apuesta a que en nuestra región, podamos fortalecer estas competencias en nuestros estudiantes, trabajando con ellos habilidades que les permitan visualizar sus aspiraciones, pero lograr llevarlas a un plan, es decir, llevar las ideas a la acción.

LA INNOVACIÓN DEBE PERMITIR A UNA EMPRESA DESARROLLAR NUEVOS PRODUCTOS

Factores para transformarse en una empresa innovadora

La innovación, es definida como una habilidad para gestionar de manera creativa el conocimiento y que éste a su vez tenga la capacidad de responder a las distintas demandas de un mercado específico.

Desde dicha perspectiva, la innovación debe permitir a una empresa desarrollar nuevos productos, mejorar su calidad, y un detalle no menor, lograr reducir los costos y alcanzar mayores utilidades. En términos más radicales la innovación puede ser capaz de generar nuevos negocios, productos y hasta una nueva industria.

tos, e investigación y desarrollo. También debemos incentivar los liderazgos destacados en materia de innovación.

Sin embargo, y dejando de lado todas las recetas en materia de innovación, la respuesta definitiva a nuestra pregunta anterior se encuentra radicada fundamentalmente en el capital humano y las capacidades que éste posea para innovar, adaptar y aplicar conocimientos producidos en otro tipo de empresa a su propia realidad.

la innovación debe permitir a una empresa desarrollar nuevos productos, mejorar su calidad, y un detalle no menor, lograr reducir los costos y alcanzar mayores utilidades.

Pero ¿qué pasos debe recorrer una empresa para convertirse en innovadora? Primero es necesario promover el trabajo en equipo resaltando la importancia del rol de cada colaborador al interior de la organización.

En segundo lugar debemos incorporar la innovación como parte central del objetivo institucional o misión, logrando así comprometer a cada uno sus miembros con este ámbito.

Un tercer punto a considerar, es el reconocimiento y la exploración de las innovaciones existentes en otros mercados, ya que esto nos permitirá ampliar nuestro conocimiento y a partir de ello adaptar nuestros procesos.

A lo anterior, dependiendo del tamaño de la empresa, podemos sumar un componente adicional relacionado con generar equipos especializados en control de calidad, procesos, produc-

Factor para emprendimiento exitoso

Siempre está la interrogante, si el tener procedimientos y procesos claramente definidos y un mal administrador puede ser una mejor alternativa que contar con un buen administrador y no poseer procedimientos. La verdad es que no hay una opción que se posicione mejor que otra.

Siempre va a ser importante el contar con una preparación que permita tomar decisiones de mejor forma, sin improvisar, un buen administrador debe contar, además de la aplicación de criterio, con una formación que le permita generar visión de futuro en su trabajo, el entender el impacto de las decisiones, ya sean buenas o malas, y entender el valor positivo que tiene el anticiparse a las situaciones determinadas. Bajo esta premisa, radican temas importantes como el aprender a utilizar herramientas de planificación que permitan proyectar escenarios, considerar las variables de mayor relevancia en mi actividad productiva, y verificar cuales son las estrategias que debo llevar a cabo, esto se debe considerar sobre todo cuando existen escenarios que son cambiantes y que continuamente requieren actualizar el conocimiento.

Sumado a lo anterior, el conocimiento y técnicas de uno de los elementos más relevantes al interior de una empresa, la relación con el capital humano. Las personas son el motor de la organización, cual sea esta, y si quien está a la cabeza no cuenta con las competencias apropiadas de seguro tendrá dificultades. Pero si cuenta con la claridad de cómo llevar a cabo una buena gestión en este ámbito, las diferencias con

quien no las tiene pueden ser notorias.

Volviendo a la pregunta inicial, procesos y procedimientos bien definidos o un buen administrador? Desde mi punto de vista un administrador con capacidades instaladas sólidas y actualizadas puede aplicar y llevar a cabo lo que ya está definido de una buena manera, e incluso mejorarlos. Puede también construir desde cero, en el caso de que no existan estos procesos y procedimiento, ajustándolos a la realidad de las empresas. Sin embargo un mal administrador, sin las competencias necesarias, no podrá llevar adelante lo planificado que requiere de conocimientos de base.

Aquí radica la importancia de una persona que opta por estudiar una carrera del ámbito de la administración, sin mencionar el importante aporte a la movilidad laboral que puede tener.

El conocimiento y técnicas de uno de los elementos más relevantes al interior de una empresa, la relación con el capital humano

GUILLERMO MEDINA
Coordinador
Área de Administración
CFT Santo Tomás

NECESARIO MOTIVAR Y APOYAR A LA MICRO, PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA

Transferencia Tecnológica como método de mejora comercial

¿Es posible generar innovación en actividades económicas que tienen procesos tradicionales sin muchas variaciones?, la respuesta es que sí. Solo se requiere de generar cambios en los paradigmas de las personas que se dedican a una actividad productiva o económica por mucho tiempo, de que es posible modificar la forma de hacer las cosas, considerando en ello importantes procesos de mejora, que permiten mejorar la competitividad.

Para que esta competitividad ocurra, es necesario motivar y apoyar a la Micro, Pequeña y Mediana Empresa (MIPyME) a que pueda involucrarse de forma habitual en actividades de transferencias de Tecnologías, entendiendo esto, como procesos de incorporación de nuevo conocimientos.

Aquí, es donde el Estado y las instituciones generadoras de conocimiento deben ser capaces de articularse para entregar y hacer efectiva esta transferencia. El primero, colocando a disposición del medio, las herramientas necesarias que permitan hacer este trabajo. Mientras que el segundo, es decir, las universidades, se debiesen encargar de llevar a la práctica con metodologías apropiadas la función de transferencia. Sin embargo, la mayoría de los instrumentos con lo que se cuenta están orientados a la inversión directa en las empresas, que si bien en ciertos casos permite una mejora sustancial del negocio, en muchos no tiene el impacto esperado, ya que no hay cambios en la forma de hacer las cosas.

La mejora del conocimiento es base para poder mejorar en una actividad productiva y comercial, y actualmente la MIPyME puede acceder a ello. Santo Tomás sede Valdivia, está realizando una apuesta real y ajustada a los requerimientos del Territorio por medio de la implementación de una oficina de transferencia Tecnológica que abre la puerta a considerar otro tipo de actividades como transferencia tecnológica que tengan impactos positivos en las diferentes actividades comerciales y productivos, y que deje de lado las antiguas visiones de que solo por medio de la Investigación es posible generar transferencia Tecnológica.

69

LA MISIÓN DE LAS UNIVERSIDADES YA NO PUEDE CEÑIRSE
SÓLO A LA INVESTIGACIÓN Y FORMACIÓN

Transferencia, cambiando la dirección de las velas

La cuarta Encuesta de Microemprendimiento (EME) del Ministerio de Economía, publicada a principios de este año, indicó que en Chile existen 1 millón 865 mil 860 emprendedores, de los cuales un 97% son microemprendedores. La misma encuesta nos sorprende al indicarnos que un 43 por ciento de estos microemprendedores llevan en su actividad actual 10 años o más y que para la mayoría el segundo factor limitante para el crecimiento, después de falta de financiamiento es la falta de clientes.

puede cambiar la dirección de las velas".

No debemos entonces olvidar lo indicado por Etzkowitz (2000), la misión de las universidades ya no puede ceñirse sólo a la investigación y formación, sino que deben incorporar una "tercera" misión: contribuir al crecimiento económico de las regiones en las que están localizadas.

KATHERINE HETZ
Directora Académica
Universidad Santo Tomás

70

Es fundamental lograr desarrollar una cultura creativa al interior del microemprendimiento, ya que, sin ideas no hay innovación y sin innovación no se podrá lograr la excelencia ni los resultados esperados.

Esto muy posiblemente refleje carencias en las áreas de comercialización o en la capacidad de innovar para lograr un producto o servicio que se adapte mejor a las necesidades del mercado.

En este sentido, si bien los esfuerzos en capacitación son esenciales, es fundamental lograr desarrollar una cultura creativa al interior del microemprendimiento, ya que, sin ideas no hay innovación y sin innovación no se podrá lograr la excelencia ni los resultados esperados.

Pero en este proceso, los microemprendedores deben ser acompañados, y es ahí donde las universidades, a través de instancias de transferencia de conocimiento aplicado pasan a jugar un rol relevante, permitiendo al microemprendimiento aprender a transformar la experiencia del día a día e incorporarla como un valor agregado a sus productos para prepararlos para los tiempos de cambio y transformación. Como dice un antiguo proverbio "posiblemente no se pueda guiar el viento, pero siempre se

EL EMPRENDER SUPONE ENCONTRAR Y EXPLOTAR

Emprendimiento e innovación.

JOSÉ MIGUEL SALAZAR
Director Escuela de Derecho
Universidad Santo Tomás

El emprendimiento exitoso, en estos tiempos, requiere de ideas y negocios innovadores.

El Ministro de Economía, fomento y Turismo, don Luis Felipe Céspedes sostuvo en una entrevista en Agosto de este año, que debemos ser un país más innovador, donde el emprendimiento sea el motor de crecimiento y del desarrollo

Y tiene mucha razón, el emprendimiento exitoso, en estos tiempos, requiere de ideas y negocios innovadores, frescos, pertinentes, que importen un servicio o producto de calidad, a un precio razonable y cuyo mercado asegure la continuidad y crecimiento del negocio, que finalmente es lo que permite el desarrollo del país.-

En ese orden de ideas, por ejemplo, se dictó la Ley 20.720 sobre Insolvencia y Reemprendimiento que reemplazó a la antigua Ley de Quiebras y cuyo fundamento, de acuerdo al mensaje presidencial, es precisamente favorecer el emprendimiento, dotando de un instrumento de ejecución más eficaz que permita a quien ha fracaso en un emprendimiento, poder liquidar sus obligaciones en un tiempo muy acotado, periodo en el cual cuenta con cierta protección financiera y luego de lo cual, terminado este proceso, haya saldado o no todas sus deudas, queda limpio en el sistema, lo que facilita que se pueda reincorporar nuevamente en la actividad económica.

Más aún, esta Ley, que crea la Superintendencia de Insolvencia y Reemprendimiento otorga un rol activo y mediador a los encargados regionales de la Superintendencia lo que permite el acercamiento entre acreedores y deudores para permitir una reorga-

nización o renegociación respecto de aquellos emprendimientos viables.

Sin embargo, se debe tener presente que el emprender supone encontrar y explotar el talento propio e importa, a través de este desarrollo, buscar un destino propio.

Este destino propio se debe desarrollar desde las primeras etapas de vida de un ser humano, y esta si es una tarea pendiente, lograr que los jóvenes sean capaces de desarrollar sus talentos y sobre todo, tener confianza en ellos mismos, que les asegure el éxito en sus emprendimientos futuros.- Se requiere entonces un cambio desde los primeros años de formación de nuestros jóvenes que les permita potenciar sus habilidades y sus confianzas.- El marco legal existe, solo nos faltan más emprendedores y mejor preparados.-

EL PROCESO DE GLOBALIZACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO HA IMPULSADO EL SURGIMIENTO DE NUEVAS FORMAS DE PRODUCCIÓN

Emprendimiento y resiliencia

XIMENA FERNÁNDEZ
Jefa de carrera
Área de Administración
IPST

72

Existen investigaciones que identifican la resiliencia como un componente de la actitud emprendedora

El proceso de globalización que estamos viviendo ha impulsado el surgimiento de nuevas formas de producción e intercambio comercial. No obstante, las recientes crisis económicas o escenarios inestables en las diversas economías mundiales, han dejado de manifiesto la necesidad de crear sistemas sustentables, basados en la producción real de bienes y servicios que eleven la producción interna en cada país, satisfaciendo las necesidades, sus habitantes y su entorno.

Ante estos posibles escenarios desfavorables por lo general, los emprendedores que ponen en marcha un negocio después de haber fracasado, tienden a comprender mejor la necesidad de realizar por ejemplo un estudio de mercado, desarrollar mejores habilidades empresariales, entre otros. Esto podría deberse a una "memoria resiliente", según la cual el individuo va fortaleciendo su resiliencia cuando se expone a distintas adversidades y logra superarlas con éxito; estas experiencias quedan en su memoria facilitándole el enfrentamiento de circunstancias similares en el futuro.

La resiliencia es un término proveniente de las ciencias físicas que resumen la capacidad del ser humano de desarrollar un sistema de: sentir, pensar y actuar de tal manera que le permita lograr superar las adversidades, los problemas, los miedos y tristezas y salir fortalecidos.

En este sentido, se presentan las características y elementos que intervienen en el desarrollo de la resiliencia en las empresas como

factor fundamental para el desarrollo de iniciativas de emprendimientos.

Existen investigaciones que identifican la resiliencia como un componente de la actitud emprendedora; sabemos que no todos los empresarios toman una actitud positiva ante los eventos desfavorables; muchos tienden a fracasar de forma reiterada y no salir de dicha situación. Precisamente, ante estos reveses surge la resiliencia como una variable o actitud pertinente para determinar de qué manera los emprendedores enfrentan las adversidades y poder salir fortalecidos.

Afortunadamente la resiliencia incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona. Las relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia en cada uno de nosotros, ofreciéndonos además la gran oportunidad de ser un exitoso emprendedor.



EL ASOCIARSE FORTALECE A LOS DIFERENTES ACTORES DE UN SECTOR

La asociatividad, ¿un posicionamiento natural?

Quizás sea demasiado impulsivo en esta reflexión. Pero cuando los recursos son limitados al inicio de un emprendimiento, o en sus primeros años, el lograr diferenciarse, conseguir una ventaja competitiva, que permita desarrollar mercados, es una reflexión que se valida.

OSVALDO GAJARDO
Coordinador carrera
Ingeniería en Administración
Mención Gestión Pública

El concepto de asociatividad permite la estructuración de algunas estrategias colectivas que utilizan las empresas para enfrentar procesos de globalización

El asociarse con sus pares empresariales, facilita o hace más flexible el lograr conseguir un Posicionamiento en el sector comercial donde desarrolle su actividad. La asociatividad desarrolla mecanismos de acción conjunta y cooperación empresarial, que contribuye a que las empresas mejoren su posición en el mercado, brindando una estructura más sólida y competitiva.

El asociarse fortalece a los diferentes actores de un sector. La experiencia de unos, con la motivación de los emergentes, potencia las posturas y hacen de este mecanismo de cooperación empresarial el logro de objetivos comunes, que algunos de los cuales pueden ser coyunturales, tales como la adquisición de materias primas que permiten mejores márgenes de contribución al conseguir economías de escala. También permite estar orientados hacia la generación de una relación más estable en el tiempo, como la investigación y desarrollo de tecnologías para el beneficio común, o el acceso de financiamiento con garantías que son cubiertos proporcionalmente por parte de cada uno de los participantes. Responder con más prontitud a las señales del mercado.

El concepto de asociatividad permite la

estructuración de algunas estrategias colectivas que utilizan las empresas para enfrentar procesos de globalización desde lo local. Esto implicaría realizar la actividad empresarial bajo un marco de redes formales e informales, con un estrechamiento productivo con proveedores, clientes y mercados diversos.

En suma, la asociatividad es una estrategia colectiva que se ha ido convirtiendo en un requisito para la sobrevivencia de los emprendimientos, así como en una posibilidad de desarrollar ventajas competitivas, que permitan posicionar a un negocio emergente.

EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD

Mentes creativas para el siglo XXI.

JUAN SALAZAR
Jefe de Carrera
Diseño de Videojuegos
IPST Valdivia

74

El desarrollo de la creatividad es una competencia que tenemos al debe como sociedad.

En una sociedad en constante avance, existen diversas competencias profundamente reforzadas por un medio que privilegia la productividad como fin último de las personas, el legado de la era industrial aún cala profundo en nuestras creencias y se tiende a observar con recelo atributos que no obedezcan a los estándares malentendidos como "inteligencia".

Pero los tiempos cambian, la humanidad aprende, y desde los años noventa se han hecho variadas investigaciones que apuntan hacia modelos de inteligencias múltiples, donde antes se privilegiaba la memoria y la repetición como método efectivo de aprendizaje, hoy llegamos a comprender que existen competencias que van más allá y muchas veces resultan más útiles que la mera operación matemática o redacción básica.

El desarrollo de la creatividad es una competencia que tenemos al debe como sociedad, sobre todo porque nos permite adaptarnos a variadas situaciones con un repertorio diverso de respuestas, la imaginación en ese sentido juega un rol fundamental y es una tarea necesaria el mantenerla y fomentarla en diversos contextos para mejorar la forma en que construimos el mundo, repetir y repetir para perfeccionar se ha direccionado a transformar y adaptarse. ¿Dónde estaríamos ahora si alguien no hubiera pensado diferente a los paradigmas establecidos?

No es de extrañar entonces que en la actualidad la creatividad se encuentre

ligada a emprendimientos innovadores, donde algunos buscan la seguridad de un trabajo subordinado de tiempo completo, las mentes creativas buscan espacios que les otorguen la libertad de transformar y reinventar [se] constantemente, valorando la disciplina para gestionar el tiempo propio y trabajar en áreas que lo emparen de conocimientos prácticos y teóricos útiles para la vida, curiosos por encontrar nuevas respuestas en el diario vivir y sin miedo a caerse para volver a levantarse fortalecido. Los invito entonces a dejar de resistirnos a los cambios que la nueva era nos trae, es importante que reconozcamos nuevas formas de ver la vida mientras los antiguos modelos colapsan en su propia rigidez, ¡LARGA VIDA A LOS CREATIVOS!



FEDAXV, OPORTUNIDAD DE VER CINE EXPERIMENTAL

El diseño es creatividad.

CATHERINE HUGO
Jefa de Carrera
Diseño Gráfico
IPST Valdivia

Damos cabida a la investigación de nuevos escenarios culturales y es un ejemplo de asociatividad con otros sectores creativos.

El diseño es una disciplina que se enmarca dentro de las industrias creativas y se relaciona con distintas disciplinas en los diferentes niveles de la cadena de valor; que conjugan creación, producción y comercialización de bienes y servicios basados en contenidos tangibles e intangibles de carácter cultural, que generalmente debiesen ser protegidos por los derechos de autor. Es así, como el Diseño tiene una relación directa con el área audiovisual y en general con los distintos sectores ligados a los emprendimientos culturales.

En este sentido nuestro FEDAXV, Festival de Diseño Audiovisual Experimental Valdivia que este año presenta su 5^a versión en los próximos 25, 26 y 27 de octubre, no sólo nace de esta necesidad de concadenar disciplinas que se encuentran y conversan desde las alianzas creativas y productivas, si no que nace de la necesidad de experimentar, de encontrar espacios de creación y lenguajes innovadores que nos permitan ir más allá de los límites interdisciplinarios, potenciando la creatividad local, la hibridez y el cuestionamiento de los límites, fortalezas y distintos enfoques artísticos.

Es así, como bajo esta percepción damos cabida a la investigación de nuevos escenarios culturales y es un ejemplo de asociatividad con otros sectores creativos. Fedaxv es una oportunidad de ver cine experimental con competencia nacional, regional e internacional, es una ventana para sectores ligados a emprendimientos de diseño, a la fotografía experimental, al diseño de experiencias

y también es un espacio de formación a través de sus talleres y workshops.

En resumen, un laboratorio que nos entrega un espacio concreto para Ser, entregando la libertad para resignificar lugares, enfoques globales y locales que colaborar al fortalecimiento de la identidad de nuestra región, aportando desde la academia a generar espacio de resignificación simbólica, a transmitir ideas, a valorar la pertinencia cultural desde el diseño, colaborando al desarrollo equitativo e inclusivo de las artes, pero sobre todo es una iniciativa que aporta a la imagen ciudad, ligada a las ciudades creativas que permiten el desarrollo sostenible entre lo económico, lo social y lo cultural.

EL DISEÑO ES FUNDAMENTAL EN ESTE DESAFÍO

Región de Los Ríos e Industrias Creativas.

CATHERINE HUGO
Jefa de Carrera
Diseño Gráfico
IPST Valdivia

76

Desde este punto de vista, es urgente contar con una imagen región que represente nuestros anhelos y nuestro proyecto como región.

La región de Los Ríos tiene enormes potencialidades en materia artística y cultural, lo que ha derivado en una serie de apuestas por este sector desde las distintas instituciones públicas y privadas, desde el Estado y desde la Academia. El capital humano, la calidad de sus productos culturales, su heterogénea geografía y el cuidado por el medio ambiente, constituyen la base para desarrollar una región creativa que aporte al desarrollo económico e identitario.

El creciente desarrollo de las industrias creativas, la puesta en valor del patrimonio, el fortalecimiento de nuestra identidad y el fomento del turismo sostenible constituyen uno de los ejes centrales para el futuro de la región, desafíos que se enmarcan dentro de nuestra Estrategia de Desarrollo Regional. El Diseño es fundamental en este desafío, puesto que participa en todos los procesos productivos y culturales, que aportan al desarrollo de la denominada economía creativa y que no sólo ponen en valor los productos y servicios sino también los valores simbólicos más profundos.

Con orgullo puedo decir que muchos de nuestros proyectos de título en la carrera de Diseño a lo largo de estos 12 años de vida apuntan a la salvaguarda, a la promoción y al cuidado de nuestros bienes patrimoniales culturales y naturales, lo que significa que nuestros alumnos y alumnas están comprometidos con el territorio, sienten una responsabilidad social, son seres sensibles y conscientes que pueden colaborar a través de los conocimientos adquiridos,

desarrollando y solucionando creativamente problemas de diseño pertinentes y coherentes con las necesidades de sus habitantes, proyectos que efectivamente pueden mejorar la calidad de vida de todos nosotros. El Diseño en su más amplio espectro es una necesidad en nuestra región y puede llegar a ser un gran aporte a la hora de comunicar, de visibilizar y de buscar estrategias comunicacionales innovadoras para el fomento económico, social y cultural. La disciplina del diseño tiene una labor estratégica, es transversal y trabaja en forma interdisciplinaria con diferentes sectores creativos lo que significa aportar desde lo funcional hasta lo emocional.

Desde este punto de vista, es urgente contar con una imagen región que represente nuestros anhelos y nuestro proyecto como región, que nos permita comunicarnos desde lo local hacia lo global, una imagen que nos identifique en los distintos ámbitos de desarrollo y que nos ayude a posicionar todas las cualidades, bondades y características especiales que tenemos como territorio. Poner en valor nuestra diversidad, el aporte de los procesos desencadenados por la inmigración, la sabiduría de los pueblos ancestrales, nuestra gastronomía, nuestra naturaleza y por sobre todo fortalecer aquel espíritu que nos hizo crear un territorio nuevo.

Sobre juegos y creatividad.

JUAN EDUARDO SALAZAR
Jefe de carrera
Diseño de Videojuegos
IPST

Los juegos pueden ser
una herramienta
innovadora para afinar
nuestra capacidad
cerebral.

Cuando de adulto se piensa en jugar, la mente suele remontarse hacia esos lugares de la infancia donde solíamos reunirnos con el grupo de pares: La escondida, el trompo, el pillar y una serie de juegos que cada vez que se piensan hacen recorrer a un pequeño trozo de felicidad por el estómago, fragmentos del pasado que se asume deben ser reemplazados por el trabajo serio y esquemático que supone la adultez.

Los niños o con un extraño y siempre ver-
nos fortalecidos de la experiencia, quizás
sería bueno detenerse un momento a
pensar: ¿qué mejor forma de conocer a
nuestros hijos que aprendiendo acerca
de los juegos con los que se divierten?



Pero nada puede estar más alejado de la verdad, los juegos pueden ser una herramienta innovadora para afinar nuestra capacidad cerebral, integrar nuevo conocimiento o incluso desarrollar habilidades interpersonales. Tal y como en la infancia, el juego resulta ser una experiencia significativa que nos seduce hacia el ejercicio de múltiples competencias, que nos invita a ser parte de un colectivo que casi sin darnos cuenta nos sumerge en una realidad con sus propia lógica y reglas que los participantes acuerdan implícitamente. Con el manejo adecuado, el juego es capaz de potenciar la creatividad y versatilidad mental para anteponerse a las situaciones futuras, analizando posibles interacciones entre los jugadores y la distribución de los recursos propios.

Sin embargo, todo lo anteriormente mencionado, se ve disminuido si lo comparamos con las posibilidades como elemento vinculante, puesto que el juego no conoce de diferencias etáreas, económicas, de género, raciales o ideológicas. A través de él, podemos compartir un espacio en nuestro propio hogar, con nues-



DAVID ERGAS

Jefe Carrera Preparador
Físico CFTST Valdivia.
(2014 - Actualmente)

DEPORTES

Incorporar actividades a la vida.

DAVID ERGAS
Jefe carrera
Preparador Físico
CFTST Valdivia

30 minutos de intensidad moderada, dos a tres veces por semana, será suficiente para obtener beneficios de salud.

La práctica regular de actividad física en conjunto con buenos hábitos alimenticios mejora la salud y calidad de vida de las personas, permitiendo evitar o retardar la manifestación de enfermedades cardiovasculares, así como la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y complicaciones asociadas al sobrepeso y obesidad. Sin embargo, los beneficios van mucho más allá de la prevención de enfermedades.

Un estilo de vida activo mejora el estado de ánimo y la autoestima, estimula la agilidad mental, alivia la depresión, facilita el tratamiento del estrés y aumenta la interacción e integración social.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas. Se puede decir además que es cualquier movimiento corporal intencional, que produce un gasto de energía adicional al organismo. En una palabra significa Movimiento". En realidad, es un término amplio que abarca iniciativas que varían en intensidad, desde subir las escaleras regularmente, bailar y caminar, hasta correr, montar bicicleta y practicar deportes.

Asimismo, no requiere ser ardua para resultar beneficiosa. Para un adulto mayor promedio, 30 minutos de intensidad moderada, dos a tres veces por semana, será suficiente para obtener beneficios de salud. Es más, esos 30 minutos pueden acumularse durante el transcurso del día en episodios pequeños de actividad o ejercicio. No es necesario practicar deportes vigorosos, pertenecer a un gimnasio costoso o adquirir un equipo especial para lograr resultados positivos.

Por lo tanto, una actividad física moderada puede acomodarse a la rutina cotidiana, y ser incorporada de diferentes maneras a través del día, como tratar de aumentar la intensidad de sus tareas domésticas, y participar de actividades deportivas organizadas en su comunidad: ¡Baile y diviértase!

AUMENTAN LAS EXPECTATIVAS DE VIDA

Factores que generan bienestar.

DAVID ERGAS
Jefe de Carrera
Preparador Físico
CFT Santo Tomás

82

Cada generación vive más que la anterior, incorporándose así un nuevo segmento etario denominado “la cuarta edad”.

El rendimiento físico de cada persona varía a lo largo de los años, pero, sin duda, el momento óptimo es durante la juventud, presentando un descenso continuo a partir de los 35 años, que se acentúa desde los 60, como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del proceso del envejecimiento.

Cada vez hay más individuos en nuestro país que permanecen hasta una edad avanzada, aumentando considerablemente las expectativas de vida. De hecho, cada generación vive más que la anterior, incorporándose así un nuevo segmento etario denominado “la cuarta edad”, con adultos mayores que sobrepasan los 80 años, más sanos y activos. Sin embargo, la sensación de limitación temporal, influye directamente en los planes que podemos hacer con respecto a nuestro futuro. Por ejemplo, hay quienes se deprimen, mientras otros lo ignoran, así como también están aquellos, - que acomodándose a la realidad- enfocan su vida de forma que no disminuyan sus satisfacciones.

Existen varios criterios para determinar que una persona está envejeciendo, como el cronológico, en función de la edad; de acuerdo a los cambios físicos que va desarrollando, como las facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, falta de memoria, sueño alterado; y el social según el papel o rol que desempeña el individuo en la sociedad.

Es importante tener claro que existen algunos factores que atrasan el proceso de envejecimiento como el sueño tranquilo, la buena nutrición, la participación sociolaboral y el ejercicio físico continuo, siendo en este último punto, fundamental realizar un chequeo médico previo y oportuno. Posteriormente, se debe aumentar el ritmo de ejercitación lentamente y en forma continua, enfocándose en actividades que ofrezcan alegría y diversión como la natación, caminatas al aire libre, el baile y la bicicleta. Esto les permitirá, en definitiva, disfrutar de una mejor calidad de vida mediante un envejecimiento activo y saludable.

SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO PARA HACER EJERCICIO

50 años, el límite para cambiar.

DAVID ERGAS
Jefe de Carrera
Preparador Físico
CFT Santo Tomás

Siempre es un buen momento para hacer ejercicio. No importa la edad.

La etapa que va entre los 40 y 50 años es crucial. En ese período se debe empezar a comer mejor, dejar el cigarro, aplicarse con el ejercicio e intentar bajar el estrés y el alcohol para asegurarse varias décadas más de buena salud. Está lleno de personas de cincuenta y tantos, que han fumado toda la vida, con una pésima alimentación y la última vez que hicieron ejercicio fue en la universidad, pero quieren, de la noche a la mañana, ponerse a trotar, comer sano y tener una vejez saludable. Déjeme decirle algo: ¡No existen los milagros.

Es cierto que un poco de ejercicio es mejor que nada, que dejar el tabaco a los 60 es mejor que morirse con el puchero en la boca dos años después, que para su corazón el pescado con lechuga es mejor que una parrillada. Es decir, que los beneficios de modificar los hábitos se harán sentir sin importar la edad. Pero también es cierto que existen límites para un cambio exitoso en el estilo de vida; porque después será muy difícil que usted pueda aspirar a una vejez saludable.

Siempre es un buen momento para hacer ejercicio. No importa la edad. El problema es que a medida que pasan los años, nuestro organismo reacciona de manera diferente a las exigencias físicas. Los especialistas recomiendan que no pase de los 40 o 45 años para tomarse el deporte en serio porque después de esa edad, el número de células de todos los órganos del cuerpo comienza a caer, incluyendo la disminución de las fibras musculares y, por tanto, de la masa muscular: ésta se pierde a razón de 1% anual

Pero si usted llega con buena cantidad de masa muscular a esa edad, la disminución afectará menos su movilidad en la vejez. Después de los 45 se hace mucho más difícil generar músculos, porque la capacidad cardiorespiratoria con que se cuenta no es capaz de mantener un ritmo deportivo tan alto como para desarrollarlos.

Además, está el tema óseo. Los 40 años serían el límite para cuidar los huesos. Las personas comienzan a perder masa ósea de manera natural, un efecto que se puede aminorar con una dieta rica en calcio y ejercicio antes de esa edad.

El ejercicio físico no retrasa lo inevitable, pero sí repercute en la menor aparición de enfermedades crónicas: "Le sugiero hacer actividades aeróbicas, como caminar, trotar o correr durante la mediana edad, esto se traduce no sólo en más años de vida, sino en años de mayor calidad en la vejez".



ELENA VELASCO

Directora Escuela
Ingeniería Comercial UST
Valdivia.
(2011 - 2015)



KAHERINE HETZ

Directora Académica
Santo Tomás
Valdivia.
(2007 - Actualmente)



ANA MARÍA BAEZA

Jefa de carrera de
Educación Parvularia UST
Valdivia.
(2011 - 2017)



M. CECILIA VEGA

Directora Carrera
Psicología.
UST Valdivia.



PAOLA AGUILAR

Directora Formación
General Santo Tomás
Valdivia.
(2010 - Actualmente)



CARLA GREPPI

Directora Magíster
Administración UST
Valdivia.
(2014 - Actualmente)



HERNÁN CUEVAS

Director Escuela
Educación UST
Valdivia.
(2009 - 2015)



KAREN BARRERA

Directora Capacitación y
Educación Continua UST
Valdivia.
(2009 - Actualmente)

DÍA DE LA EDUCACIÓN PARVULARIA

La hermosa misión de educar en la primera infancia.

El 22 de noviembre se celebró en nuestro país el Día de la Educación Parvularia, por lo que deseo iniciar estas palabras saludando afectuosamente a todas las y los educadoras (es) de párvulos, especialmente de nuestra región, quienes ejercemos la hermosa misión de educar a nuestros niños y niñas en esta etapa tan fundamental de sus vidas.

También recordar que este día fue instituido el año 1991 en Chile, como una forma de reconocer y destacar el importante rol que cumplimos en el primer ciclo de nuestro sistema escolar. La fecha corresponde a la creación en 1951, de la primera Escuela de Educación Parvularia en la Universidad de Chile.

Posteriormente, en los años 70, nace la formación profesional de las educadoras de párvulos y se elaboran desde el ministerio de Educación planes y programas con una orientación centrada en el rol activo de los niños y niñas desde su nacimiento. En tanto, en la década de los 80 y 90, nuestra nación se suscribe a la convención de los derechos del niño, que orienta la extensión del nivel y el mejoramiento de la calidad de su atención... Y así llegamos al siglo XXI, con una reforma curricular que establece un marco curricular nacional, dentro del cual las bases curriculares de la Educación Parvularia, permiten su aplicabilidad a la diversidad de modalidades curriculares existentes en el país.

Por lo tanto, con el correr del tiempo, el desarrollo del nivel inicial en Chile ha avanzado cada vez más y debemos sentirnos orgullosos por los importantes logros que hemos ido adquiriendo. El más reciente es la aprobación por parte del Senado de la reforma constitucional que establece el kínder obligatorio, junto con la obligación del Estado de garantizar acceso universal y gratuito a este nivel desde los dos años. Esto representa una clara señal de su relevancia y valoración, así como un gran avance que apunta a favorecer el bienestar y aprendizaje de la primera infancia.

ANA MARÍA BAEZA
Jefa de carrera
Educación Parvularia
UST Valdivia

En los años 70, nace la formación profesional de las educadoras de párvulos.

En definitiva, este relevante progreso permite contar durante la primera infancia con acceso a aprendizajes continuos, sistemáticos y secuenciados -los que constituirán la base de la escolaridad futura-, y a toda formación, adquisición de habilidades y conocimientos que se inicien en Educación Parvularia y que tienen repercusiones y un efecto positivo para el resto de nuestras vidas.

ÁREA EDUCACIÓN

Educacion parvularia... nuevos desafios.

ANA MARÍA BAEZA
Jefa de carrera
Educación Parvularia
UST Valdivia

88

“La adquisición de habilidades, aprendizajes y conocimientos de nuestros niños y niñas, desde sus primero años de vida, no puede esperar”.

El proyecto de ley que crea la Subsecretaría e Intendencia de Educación Parvularia y recientemente firmado por el Ejecutivo, viene a corroborar la afirmación que “la adquisición de habilidades, aprendizajes y conocimientos de nuestros niños y niñas, desde sus primeros años de vida, no puede esperar”. Según se establece, la Subsecretaría se encargará de diseñar y coordinar las políticas en educación inicial; mientras que la Intendencia –que formará parte de la actual Superintendencia de Educación Escolar– tendrá la misión de fiscalizar el correcto funcionamiento de los recintos de educación parvularia.

Por tanto, resulta fundamental difundir el significado de la Educación Parvularia en el desarrollo de los párvulos, ya que cada año que este posterga su ingreso al nivel, es un tiempo en que le restamos oportunidades y por qué no decirlo, limitamos en alguna medida su desarrollo intelectual, físico y emocional, situándolos innegablemente en una clara desventaja en relación a sus pares que si asisten y se nutren de estos procesos de enseñanza desde temprana edad.

En esta etapa, ellos tienen la necesidad de explorar, descubrir, conocer, actuar y relacionarse con todo lo que les rodea, transitando desde la seguridad de la familia hacia un mundo nuevo, que necesitan conocer y entender. Esta

transición debe llevarse a efecto en un entorno de bienestar, seguridad, afecto y acogida en el cual las Educadoras, -que son los nuevos adultos significativos que intencionarán pedagógicamente sus experiencias-, contribuirán al andamiaje con el cual los más pequeños enfrentarán estos nuevos desafíos

Los aportes hechos desde otras disciplinas y que han contribuido a enriquecer y entender el concepto de párvulo y de cómo este aprende, han significado un gran reto, no sólo para las Educadoras en ejercicio, sino también, para las Universidades e Instituciones de Educación superior involucradas en la formación de estos profesionales, los que ya han rediseñado sus mallas curriculares para responder a una práctica pedagógica innovadora en beneficio de un servicio educativo de calidad, el que deberá ir de la mano con un compromiso tácito desde las Educadoras de Párvulos, de seguir en formación y capacitación continua.

Frente a este escenario, se hace necesario y urgente despertar en nuestra juventud mayores vocaciones, ser Educadora de Párvulos hoy, significa hacerse parte de una labor trascendental en el crecimiento del ser humano.

SEMBRANDO

La nueva era en la educación.

CARLA GREPPI
Directora Magíster
Administración
UST Valdivia

Santo Tomás Valdivia, implementó una escuela de jóvenes líderes sociales y emprendedores.

El modelo educacional de la era industrial, como plantea Tofler, ha venido enseñando fundamentos de la lectura, la escritura y la aritmética, un poco de historia y más, pero de manera encubierta se compone de programas que incluyen la obediencia, la puntualidad y el trabajo mecánico y repetitivo. Esto está basado en principios que están presentes en las organizaciones sociales y económicas, en el trabajo, los recursos energéticos, el territorio, la población, en toda la civilización y presupuesto en nuestras aulas: la uniformización, la especialización, la sincronización, la concentración, la maximización y la centralización.

Con el objeto de preparar a nuestros estudiantes para hacer frente a la nueva era, Santo Tomás Valdivia, implementó una escuela de jóvenes líderes sociales y emprendedores que considera dos etapas. La primera hace énfasis en potenciar las habilidades personales y sociales de los alumnos y la segunda, en ejecución, tiene como objetivo que los estudiantes adquieran competencias técnicas con las cuales elaboren y expongan un proyecto de emprendimiento.

En los grupos multidisciplinarios que se han formado en esta etapa de la escuela, con la participación de dife-

rentes carreras, se aprecia un ambiente de confianza y colaboración entre todos los estudiantes. De los emprendimientos surgidos, se percibe una preocupación por la educación, los adultos mayores, la familia, los discapacitados, la literatura y la alimentación saludable, etc.

De esta forma, sembrando la cultura emprendedora desde lo local, propendemos hacia una educación global para la transformación personal y social, para que nuestros jóvenes sean capaces de desenvolverse en una era en que se comienza a valorar la diversidad, la generalidad, la alternancia, la desconcentración, los matices y la descentralización.

GLOBALIZACIÓN

Capacitarse es clave en la sociedad.

Avanzar en la sociedad del conocimiento e información resulta fundamental en nuestra era actual, ya que los nuevos desafíos que involucra la formación de las personas son cada vez más exigentes. Esto producto que el conocimiento ha adquirido una importancia fundamental debido al surgimiento de diversos factores como las nuevas tecnologías.

Es así que en este mundo globalizado y altamente competitivo, donde los paradigmas cambian constantemente, las personas deben estar a la vanguardia, capacitándose cada vez más, lo que les genera mayor valor agregado.

De hecho, el término capacitación es considerado una actividad central para el desarrollo de la persona en la sociedad, siendo un proceso continuo de enseñanza-aprendizaje que incrementa el desempeño de una persona tanto en el ámbito personal como profesional, y posibilita el crecimiento económico sustentable del mundo globalizado.

Por ello, la Dirección Nacional de Capacitación y Educación Continua de Santo Tomás, promueve el concepto de "Educación Continua para el Trabajo", que se ajusta a la esencia de los objetivos planteados y a las necesidades de una significativa proporción de los adultos

en Chile, y con altos estándares de calidad técnica y académica para las demandas de personas naturales, instituciones públicas y empresas privadas. Como Institución de educación, trabajamos para las personas en su desarrollo y en el mejoramiento continuo de sus capacidades y virtudes durante toda la vida.

En definitiva, la capacitación resulta imprescindible en la formación continua de las personas, siendo una herramienta clave para afrontar los tiempos modernos, permitiéndonos una mejor inserción en el mundo laboral y personal. Por lo tanto, la calidad y la innovación son los sellos que destacan a nuestros programas, como una propuesta de calidad, con una oferta académica que responde a la necesidad de formación de profesionales insertos en la era actual.

KAREN BARRERA
Directora Capacitación y
Educación Continua
UST Valdivia

capacitación es un proceso continuo de enseñanza aprendizaje que incrementa el desempeño de una persona en el ámbito personal como profesional.

AUMENTO DE LA PRODUCCIÓN

Crecimiento, Educación y Desarrollo.

El crecimiento o aumento de la producción agregada de las regiones no depende exclusivamente de la demanda de bienes y servicios. Los verdaderos determinantes del crecimiento, más allá del desarrollo, son el sistema de educación y la calidad del Estado.

CARLA GREPPI
Directora Magíster
Administración
UST Valdivia

Se debe impulsar la cultura emprendedora desde la educación.

El desarrollo de una región es el resultado de una combinación interrelacionada de dimensiones como la histórica, política, social, cultural, educativa, ecológica, etc., y no sólo la referente al crecimiento económico. Sin embargo, en las últimas décadas se ha sobreestimado el peso relativo del crecimiento; los aspectos técnicos y materiales no han sido suficientes para que muchas localidades alcancen el desarrollo.

Por lo tanto, para otorgar el peso que realmente poseen las otras dimensiones del desarrollo, la educación debe jugar un papel decisivo, pasando a convertirse en el motor.

Este desafío se puede enfrentar, según algunos autores, impulsando la cultura emprendedora desde la educación. Fomentar el capital humano desde lo global en la sociedad del conocimiento, significa que los jóvenes deben adquirir competencias técnicas; pero, al mismo tiempo, deben desarrollar competencias y habilidades sociales y personales

que les permitan afrontar todos los ámbitos de la vida en la sociedad. Es decir, una cultura emprendedora que promueva el equilibrio entre un progreso económico sustentable y el desarrollo social y humano.

Si consideramos que un emprendedor es una persona que inicia con resolución acciones complejas y desconocidas, una persona que hace frente a un desafío, el creador de una casa, un libro, una empresa, una organización social, una asociación de vecinos, un equipo deportivo, etc.; a la educación le corresponde, a través de la cultura emprendedora, sembrar en los jóvenes una mentalidad de logro y voluntad de sacar adelante iniciativas, característica fundamental para el desarrollo regional y local.

EDUCACIÓN PARA EL EMPRENDIMIENTO

Emprendimiento como actitud personal.

ELENA VELASCO
Directora Escuela
Ingeniería Comercial
UST Valdivia

92

El emprendimiento se observa como una forma de empoderamiento, que permite a las personas protagonizarse y formar parte de las soluciones que ansian.

Con el propósito de exponer los resultados del proyecto "Educación para el Emprendimiento en la Región de los Ríos" que ejecutó nuestra universidad, dentro del Programa Apoyo al Entorno de Innova -iniciativa que benefició a más de 600 estudiantes el 2012- fuimos invitados a participar en el Encuentro Educación para el Emprendimiento y la Innovación organizado por Innova Corfo y el Ministerio de Educación que se realizó en Santiago.

A esta reunión asistimos junto a 19 organizaciones del país que nos dedicamos, con iniciativas concretas y transferibles, a fomentar el espíritu emprendedor desde la educación formal. En las diversas salas y auditorios del centro cultural, se presentaron ponencias, cursos-taller, y conciertos para animar a la amplia convocatoria. Fue muy grato comprobar cómo el discurso sobre el emprendimiento a nivel país se va consolidando en una dirección: el emprendimiento como actitud personal, que permite cambiar la forma en que pensamos sobre nuestra capacidad para influir en nuestra vida y lograr la diferencia en nuestro entorno. El emprendimiento se observa como una forma de empoderamiento, que permite a las personas protagonizarse y formar parte de las soluciones que ansian.

Fue un encuentro poblado de optimismo. Estamos en un momento en que la sociedad busca nuevas respuestas y nuevos paradigmas, porque los modelos de desarrollo vigentes no nos satisfacen: están obsoletos, generan desigualdades, despersonalizan. Uno de los principales exponentes, Gary Schoeniger de la Fundación Kauffman, expuso que la etapa fundamental para el emprendedor es identificar sus talentos únicos, que le permiten comprometerse con la realidad más inmediata, y que además son valorados y demandados por otras personas. A simismo, enfatizó sobre la importancia de la motivación, las experiencias previas, el tesón, la perspicacia, la habilidad para cambiar y las redes personales al momento de emprender.

NUEVOS HORIZONTES

Formación y Aprendizaje para la vida.

PAOLA AGUILAR
Directora
Formación General
Santo Tomás Valdivia

Es fundamental el fortalecimiento de habilidades que permitan a nuestros estudiantes desempeñarse con eficiencia, calidad y responsabilidad.

El emprendimiento, la innovación y el liderazgo, son conceptos claves en la formación de profesionales y técnicos, y tiene que ver con una actitud ante la vida que nos permite poner en acción nuestras ideas y adaptarnos a entornos de cambio permanente. Esto implica contar con una serie de habilidades -como autovaloración, comunicación, trabajo en equipo, por ejemplo- que forman parte de nuestra formación y, que generan valor agregado, tanto en el ámbito profesional como personal.

En este sentido, para la Dirección de Formación General de Santo Tomás, es fundamental el fortalecimiento de habilidades que permitan a nuestros estudiantes desempeñarse con eficiencia, calidad y responsabilidad en las distintas tareas que asuman. Todas las actividades que desarrollamos como departamento, pretenden complementar la formación disciplinar, pensando en un desempeño profesional óptimo, pero teniendo como base a la persona.

Para esto, ponemos a disposición de las distintas carreras, talleres y electivos en los que tratamos temas, como liderazgo y emprendimiento, comunicación efectiva, desarrollo de la creatividad o responsabilidad social universitaria, entre otros. En el ámbito extracurricular y dada la misión académica de esta unidad, se promueven estas habilida-

des a través de iniciativas como debate, tuna o, el desarrollo de charlas, que nos permiten conversar de distintos temas, como nuestro Tema Cultural anual, que es una excelente instancia de reunión y reflexión. Por otra parte, generamos actividades como concursos de fotografía, caminatas, donde el énfasis es compartir vivencias, una conversación, que nos amplía la mirada hacia el otro.

En definitiva, abrir nuevos horizontes para el desarrollo de nuestros estudiantes, nos garantizará que se enfrenten a la vida con decisión, haciendo de la innovación, liderazgo y el emprendimiento, un sello en su desarrollo futuro.

ACTITUDES POSITIVAS

En la niñez se generan los cambios.

Es fundamental que la sociedad y los individuos aprendan a envejecer, adoptando una nueva perspectiva de vida, lo que implica fomentar cambios culturales en torno a la percepción personal y cultural del adulto mayor.

HERNÁN CUEVAS
Director
Escuela Educación
UST Valdivia

94

Se trata de aspirar a cambiar la imagen de la vida, a considerar sus etapas o ciclos vitales.

La profesora Emma Salas, en su artículo denominado "Aprendiendo a envejecer" plantea que "la escuela tiene una responsabilidad de generar actitudes positivas frente a la ancianidad. Sin embargo no se trata de concientizar a los estudiantes para que desde chiquitos se preparen para ser viejos, sino más bien, de aspirar a cambiar la imagen de la vida, a considerar sus etapas o ciclos vitales, cada uno de los cuales debe vivirse y dentro de este contexto comprender a la ancianidad como un proceso normal del proceso de vida".

Desde esta óptica, se deberían fomentar actividades curriculares permanentes que permitieran un acercamiento entre estudiantes y personas de la tercera edad, con el fin de interactuar con ellos, para entregar y transmitir a los jóvenes el cúmulo de sus interesantes aprendizajes y vivencias o regalándoles así la oportunidad para seguir siendo parte activa del sistema socio-cultural al que pertenecen.

COMPETENCIA

Educar, emprender, y liderar.

CARLA GREPPI
Directora Magíster
Administración
UST Valdivia

La clave está en acercar la educación, los jóvenes y el mundo de la empresa.

El liderazgo se puede entender como la capacidad de tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar y motivar actividades personales, gerenciales o institucionales. Por lo tanto, el comportamiento emprendedor es innato en un líder, pero no todos lo desarrollamos de igual manera. Emprender es llevar a la práctica una idea (nueva o no) hasta su implementación final. Esta característica emprendedora es la que hay que despertar, fomentar, dirigir o guiar en los líderes de los diferentes ámbitos de la actividad social y económica de la región, de tal forma que se produzca la acción que genere cambios y resultados reales.

El mayor desafío para un país, región o cualquier localidad que desea desarrollar el espíritu emprendedor es la educación. Desde la educación básica hay que traspasar a las generaciones futuras los componentes positivos que posee la actividad de emprender y no de reaccionar. Las acciones de inversión en capital humano generan que las personas ganen más y a las empresas les permiten competir mejor frente a mercados globalizados que imponen a las regiones nuevos desafíos.

Por lo tanto, la educación, el emprendimiento y el liderazgo son conceptos claves para el desarrollo de la economía local.

La clave está en acercar la educación, los jóvenes y el mundo de la empresa a través de la capacitación como fuente de desarrollo de emprendedores. Capacitar en habilidades personales e interpersonales como inteligencia emocional, percepción de los otros, el manejo de impresiones, persuasión e influencia, adaptación a diferentes contextos sociales, orientación a la acción, creatividad, riesgo, comunicarse adecuadamente con otras personas, liderar y motivar a nuestros colaboradores, trabajar en equipo, negociar, entender los puntos de vista de distintas personas, etc.; aplicando lo aprendido en estudios de casos y, posteriormente, en la realidad.

EDUCACIÓN

Universidad Santo Tomás lidera el emprender en media.

ELENA VELASCO
Directora Escuela
Ingeniería Comercial
UST Valdivia

96

La idea es que los docentes conozcan y practiquen métodos para fomentar la actitud emprendedora en sus estudiantes.

Ayer se dio inicio a los Encuentros Docentes, organizados por el proyecto "Educación para el Emprendimiento de la Enseñanza Media" que ejecuta la Universidad Santo Tomás con fondos del Gobierno Regional (Fondo de Innovación para la Competitividad). Durante la mañana, la rectora de nuestra institución, Laura Bertolotto, saludó a los docentes y equipos de gestión participantes, a acompañada por autoridades del Gobierno Regional de Los Ríos.

Este proyecto impulsa propuestas educativas pro-emprendimiento en colegios y liceos técnicos-profesionales de todo el territorio. El concepto de emprendimiento que trabajamos es amplio, entendido como una actitud ante la vida. El trabajo se sistematiza a lo largo de 6 fases: Imaginación; aprender; planificar; formar equipo; perseverar y nuevas tecnologías. La idea es que los docentes conozcan y practiquen métodos para fomentar la actitud emprendedora en sus estudiantes.

Durante la jornada del sábado, los docentes participaron en dinámicas diversas, que incluían la actuación y el debate. Y es que la metodología está basada en talleres vivenciales que permiten impactar en las emociones

de sus destinatarios y lograr un cambio efectivo en las actitudes. Lo lúdico y el contacto con el otro están en el centro del proyecto.

Por lo tanto, el emprendimiento es clave para las instituciones de educación ya que nuestros jóvenes enfrentan una sociedad global y del conocimiento, donde los cambios son disruptivos y donde la creatividad se hace indispensable. De hecho, el emprendimiento inserto en la Enseñanza Media permite que el estudiante se interese por su entorno inmediato, fortalezca su identidad, desarrolle pensamiento crítico y centre su vocación profesional. Cuando la actitud emprendedora aparece desde la adolescencia, el joven se conecta con su entorno y aborda sus estudios universitarios y la vida laboral como un medio para protagonizarse en el futuro que ansía.

“LIFELONG LEARNING”

Fomentar el “Aprendizaje Permanente”.

KATHERINE HETZ
Directora Académica
Santo Tomás
Valdivia

Los constantes cambios del mundo actual y la incorporación de nuevas tecnologías han producido un profundo efecto en las necesidades y estilos de aprendizaje.

El concepto de “LifeLong Learning” también conocido como “Aprendizaje Permanente”, se discute desde hace ya varias décadas, principalmente en las sociedades económicamente más avanzadas agrupadas en la Organización para la Cooperación Económica y el Desarrollo (OCDE). Esta organización, en conjunto con la UNESCO, lo destacan como la puerta del siglo XXI, donde cualquier momento puede transformarse en una oportunidad para aprender y desarrollar las capacidades de un individuo, dejando así atrás definiciones que se refieren al aprendizaje como un proceso formal, limitado a una etapa específica de la vida.

Por lo tanto, para el “Aprendizaje Permanente” o “Formación a lo Largo de la Vida” el capital humano constituye un elemento crucial para el desarrollo sostenible de un país o región. De hecho, durante los últimos 50 años, la innovación, los constantes cambios del mundo actual y la incorporación de nuevas tecnologías han producido un profundo efecto en las necesidades y estilos de aprendizaje, donde nuestras interacciones diarias con los demás y con el mundo que nos rodea resultan fundamentales en la adquisición de conocimiento. Esto conlleva importantes beneficios personales, sociales y profesionales, tales como: aumento de la creatividad y la innovación, así como el fortalecimiento del espíritu emprendedor y una mayor empleabilidad.

Hacia allá apuntan algunas iniciativas como el Proyecto Tuning, el cual busca homogenizar la enseñanza superior de manera de asegurar un sistema educativo de calidad, que instruya competencias de nivel internacional, con criterios y estándares de medición que permitan una mayor movilidad tanto de alumnos como de docentes.

En definitiva, resulta fundamental promover el concepto “LifeLong Learning”, ya que un proceso continuo de aprendizaje nos permitirá vincularnos y adecuarnos con mayor fluidez a los nuevos desafíos que enfrentamos a diario como sociedad.

ÁREA EDUCACIÓN

Creatividad, Desafío del Siglo XXI.

KATHERINE HETZ
Directora Académica
Santo Tomás
Valdivia

98

Es fundamental desmitificar la creatividad como un don o característica exclusiva de algunas personas.

La creatividad es motor clave para emprender en una era que nos obliga a estar alerta en un entorno cambiante y donde los recursos son escasos y limitados. De acuerdo a lo señalado por Saturnino de la Torre, mientras el siglo XIX fue el de la industrialización y el siglo XX de los avances científicos y de la sociedad del conocimiento, el siglo XXI está llamado a ser el de la creatividad como exigencia de encontrar ideas y soluciones nuevas a los muchos problemas que se plantean en una sociedad de cambios acelerados. (2006, pág.12).

En este contexto, la educación posee un rol protagónico en esta transformación, fomentando la capacidad creativa de los estudiantes y convirtiéndola en un reto para toda una comunidad. Para ello, resulta primordial contar con el compromiso de las instituciones de educación en la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje, lo que permitirá convertir la creatividad en un bien social accesible y disponible a toda la sociedad. Sin duda, mediante este accionar se logrará promover la independencia de pensamiento, reconocer el esfuerzo de las personas, y valorar positivamente las nuevas ideas que se generan a diario.

Es preciso plantear que el concepto de creatividad es bastante amplio y complejo porque abarca diversas dimensiones. Un análisis cauteloso de expertos en esta materia señala que es un fenómeno que puede ser generado y reproducido gracias a un diseño de ambientes favorables y estimulantes por medio de la práctica y el esfuerzo constante.

Por lo tanto, es fundamental desmitificar la creatividad como un don o característica exclusiva de algunas personas. De hecho, el desarrollo de la capacidad creativa se basa principalmente en un pensamiento reflexivo, flexible, divergente; así como en una gran motivación intrínseca y un arduo trabajo para lograr alcanzar los resultados al nivel del producto creativo.

LA MODERNIDAD NOS HA HECHO “CÓMODOS”

Todos Somos Creativos

M. CECILIA VEGAS
Directora
Escuela de Psicología
Universidad Santo Tomás

A medida que envejecemos el sistema inmunitario cambia dejando al adulto mayor más vulnerable en la defensa.

¡Todos somos creativos! lo planteo como una afirmación, creo que todos tenemos la potencialidad de la creatividad y la podemos desarrollar en diferentes ámbitos y en cualquier momento de la vida.

El moderno mundo en que vivimos, con sus grandes avances tecnológicos, nos permite muchas posibilidades... pero ¿qué sucede cuando se corta la electricidad o se el internet se nos acaba? A todos nos ha pasado. En las situaciones donde nos encontramos trabajando y este imprevisto ocurre, nos quedamos “esperando”, y parecería que no pudiésemos continuar con el trabajo que estábamos realizando. Nos sentimos “atados de manos”.

En el caso de los niños ocurre algo similar, sienten que no pueden hacer nada. El mundo de hoy les ha enseñado que si no hay TV o no hay internet, ellos simplemente no pueden jugar o contactarse con sus amigos. Según datos del estudio estadístico de la televisión abierta 2000-2007 de CNTV, muestran que la participación de la programación infantil en la oferta general de TV abierta fue de 10,6% en el 2004; 12,3% en el 2005; 11,8% en el 2006; y el 12,5% en el 2007, lo que refleja claramente, que la participación de los niños en la televisión ha ido en aumento, sobre todo en canales de televisión abierta.

La modernidad nos ha hecho “cómodos”, en el sentido de que todo está al alcance de la mano, literalmente. Cuando pensamos en ser creativos, la invitación es a movernos de lo conocido a lo incierto, de

lo establecido a lo diferente y por qué no, retomar lo antiguo, en especial con los niños, ofrecerles la posibilidad de jugar con objetos que no son juguetes, como cajas de cartón, pañuelos, recipientes, semillas, piedras, entre otros. La idea, es mostrarles con nuestro ejemplo que podemos “inventar” cosas nuevas para pasarlo bien. Retomar las caminatas familiares, para quienes las han abandonado, transformar el living de la casa con los cojines y mantas, dar un paseo a la playa y mirar las formas de las piedras con detención y descubrir sus maravillas, revisar que formas tienen las nubes, divertirse y crear con lo que tenemos en nuestro entorno, que no sea algo que dependa de la electricidad o la tecnología.

99

Si queremos ser creativos, es posible y como adultos nos corresponde estimular a los pequeños a desarrollar su potencial, como país necesitamos avanzar en este camino, el desafío es atreverse, TODOS SOMOS CREATIVOS.



El Adulto Mayor Hoy

ANA MARÍA BAEZA
Jefa de Carrera
Educación Parvularia
UST Valdivia

100

El pie es el soporte de nuestro cuerpo, es la parte de la extremidad inferior que nos permite movernos o desplazarnos y nos permite mantenernos erguidos.

La realidad actual, no sólo en nuestro país, nos señala que la población mundial avanza hacia un proceso acelerado de envejecimiento, la disminución de la natalidad y el progresivo aumento de la esperanza de vida de las personas impactan directamente en la composición por edades de la población, demostrando las estadísticas que si en el año 2000 una de cada 10 personas en el mundo era un adulto mayor, en el 2050 lo serán cinco de ellas. Este progresivo aumento, debería obligar a la sociedad a revertir la concepción que se tiene de esta etapa de desarrollo, la que se observa más asociada a las pérdidas que a las ganancias y en la que la tendencia general es ignorar el valor del adulto mayor.

Hoy se requiere de una mirada que reorienta y valide la importancia de la experiencia que se posee a esta edad y de retomar y aprovechar el concepto de sabiduría asociado desde siempre a la vejez. Desde el punto de vista cultural y según varios autores que han estudiado el tema, la sabiduría es un conocimiento experto acerca de la práctica fundamental de la vida, lo que puede verse como la cualidad positiva del envejecimiento o de la vida tardía ya que supone tácitamente poseer conocimientos generales sobre la naturaleza humana que sólo se alcanzan con el tiempo.

Actualmente, son pocos los países en los que el adulto mayor goza de una alta jerarquía en la sociedad, en la mayoría de ellos, este experimenta una devolución de su importancia como ciudadano que aporta y los excesivos valores

asociados a la juventud, limitan sus posibilidades de participación directa en la sociedad de la que aún es parte.

A la luz de lo expuesto es necesario relevar con fuerza el valor positivo y la importancia de esta etapa de la existencia, los adultos mayores constituyen en sí una presencia valiosa por ser portadores de un riquísimo patrimonio de valores y experiencias. La riqueza interior que se forma producto de una larga vida plagada de diferentes experiencias, debe empezar a ser socioculturalmente reconocida y compartida, el deterioro que sufre un adulto mayor está muchas veces asociado a las consecuencias de la exclusión que los afecta y que los relega a asumir un rol pasivo que impide que continúen desarrollándose.

Sumémonos al pensamiento de que el adulto mayor sea visto como un sujeto relevante para el desarrollo integral de la sociedad, reconociéndolo como poseedor de cualidades ventajosas que son difíciles de encontrar en la juventud y que deben ser transmitidas.





CARLOS ROBLES

Jefe de Carrera
Prevención de Riesgos
(2011 - 2016)

PROTEGER SU SALUD FÍSICA Y MENTAL

Prevención es clave para la autonomía.

CARLOS ROBLES
Jefe de carrera
Prevención de Riesgos
CFTST Valdivia

Es importante evitar accidentes, adoptando una serie de medidas de seguridad, y donde el autocuidado resulta un actor clave.

Una simple caída puede cambiar la vida de una persona, especialmente de un adulto mayor, provocando consecuencias físicas (importantes fracturas o contusiones), o trastornos en su estado de ánimo como depresión, miedo o ansiedad. Por lo tanto, para proteger su salud física y mental es importante evitar accidentes, adoptando una serie de medidas de seguridad, y donde el autocuidado resulta un actor clave.

Para aminorar caídas, es conveniente adaptar nuestro hogar, aplicando prácticos consejos que permitan mejorar la seguridad, lo que contribuirá a que las personas disfruten de una vida plena y saludable. Por ejemplo, la iluminación debe ser amplia e indirecta en todas las habitaciones, pero especialmente en el dormitorio y en el baño; no sobrecargar los enchufes y apagar los electrodomésticos una vez finalizado su uso; y no obstruir los conductos ni rejillas de ventilación en las viviendas donde haya aparatos de gas.

También es aconsejable que la vivienda tenga pocos muebles, sobre todo en el camino a las zonas más utilizadas, como la cocina y el baño; mantener la limpieza y el orden; y retirar alfombras y felpudos o fijarlos al suelo, a fin de evitar tropiezos. Asimismo, al vestirse y desvestirse, si lo hace de pie, se sugiere tener un punto de apoyo delante, y una silla o sillón detrás. Si se pierde el equilibrio con facilidad, lo mejor es vestirse sentado.

En tanto, para utilizar escaleras se sugiere al adulto mayor moverse con cuidado, apoyándose de la baranda, ya que el riesgo disminuye si se sube o baja oblicuamente. Al subir un escalón recordar que se debe inclinar el tronco hacia adelante; mientras que al bajarlo, evitar echar la cabeza y el tronco hacia atrás. Finalmente, el peso del cuerpo siempre avanza hacia la pierna que se adelanta; por ende, en las escaleras lo mejor es mover primero la pierna más ágil al subir y luego la menos rápida.

CALIDAD DE VIDA

Prevención permite más bienestar.

CARLOS ROBLES
Jefe de carrera
Prevención de Riesgos
CFTST Valdivia

104

Para disminuir al máximo la posibilidad de sufrir un accidente se debe adaptar nuestro hogar.

Hoy en día, el envejecimiento activo es prioridad para nuestra sociedad. Por lo tanto, es fundamental promover el autocuidado, especialmente en el adulto mayor, ya que le permitirá optar a una mejor calidad de vida. En el ámbito de la prevención de riesgos, es clave determinar ciertas medidas de seguridad y una serie de cuidados para evitar así algún tipo de accidente.

Todas las personas están expuestas a sufrir percances en el hogar. En los adultos mayores, los más recurrentes son las caídas, intoxicaciones y quemaduras. También se ubican, en menor medida, incendios, e lectrocuciones y asfixias.

En el caso de las caídas, están aquellas que se producen desde las escaleras, el piso o baño, y que podrían generar como consecuencia diversas lesiones óseas, entre ellas, la temida fractura de caderas. Asimismo, están las intoxicaciones por medicamentos, cuando existe una alta ingesta producto de diversas dolencias. La persona con los años pierde su nivel de vigilia y su capacidad de discriminar la cantidad de remedios y en los horarios que debe administrarlos.

Las quemaduras son también uno de los más comunes debido a que con los años se reduce paulatinamente la fuerza y coordinación de las extremidades superiores. Es por ello vital realizar actividad física.

Para disminuir al máximo la posibilidad de sufrir un accidente se debe adaptar nuestro hogar, para que sea lo más cómodo y seguro posible, lo que contribuirá a que las personas disfruten una vida plena y saludable.

Por ejemplo, para aminorar el riesgo de caídas es recomendable eliminar las alfombras que no sean fijas ni a traviesa en muro a muro; instalar agarraderas en distintos lugares, especialmente en el baño y, en lo posible, eliminar las tinas; además los pasillos y lugares de tránsito deben estar suficientemente iluminados para facilitar al adulto mayor su desplazamiento; entre otros.

AUTOCUIDADO

Medidas de seguridad en el hogar.

Promover el autocuidado en los adultos mayores es tarea de todos. Como en el ámbito de la prevención de riesgos, donde es fundamental contar con medidas de seguridad y una serie de cuidados que le evitarán algún tipo de accidente.

Un factor importante a tomar en cuenta en el periodo invernal, es el tipo de calefacción que se utilizará en el hogar. Dada la variedad de opciones, la buena elección de un sistema de calefacción acorde a nuestras necesidades es vital, debiéndose evaluar variables como costos y estética, sin perder de vista los riesgos asociados.

Es fundamental que cualquiera de estos sistemas o artefactos estén en buenas condiciones de uso, y lejos de elementos o materiales combustibles. En este ámbito, algunos consejos importantes son no utilizar líquidos combustibles para encender fuego en una estufa y/o cocina a leña; no prender estufas a parafina ni braseros dentro de la casa y apagarlos al momento de dormir; no poner a secar ropa o elementos de cama sobre estos artefactos porque pueden causar incendios; y no llenar la estufa a parafina mientras ésta se encuentre encendida.

Asimismo, si tiene estufas a kerosén, almacénelo en un envase seguro, identificado, cerrado, alejado de una fuente de calor. Mientras que si es a leña, recuerde realizar una limpieza periódica de los cañones; y, en caso de eléctricas, mantenga enchufes en buen estado y evite sobre cargar los circuitos con otros artefactos eléctricos. Por último, si es a gas, cerciórese que ésta no presente fugas, de ser así no la encienda y envíela a un servicio técnico. Por último, no use aerosoles, solventes, gasolina, o cualquier otro combustible volátil dentro de los recintos donde tiene encendidos artefactos de calefacción.

Recuerde que todas las personas están expuestas a sufrir algún tipo de incidentes en el hogar, por lo cual es clave mantener los resguardos necesarios, que contribuirán a disfrutar de una vida plena y saludable.

105

Beneficios de la Prevención de Riesgos en el Emprendimiento.

Sabemos que los accidentes del trabajo constituyen una inmensa fuente de costos, especialmente para las pequeñas empresas, donde puede tener una importante repercusión económica.

En ese sentido, debemos tener en cuenta que los accidentes laborales son un suceso evitable, y su ocurrencia no es por casualidad, mala suerte o "porque tenía que pasar". Un accidente laboral es la manifestación de que algo no ha ido bien en el desarrollo de una tarea, de que ha habido un problema o una falla.

tura preventiva mejora la imagen de la empresa, con el beneficio que esto conlleva en sus relaciones con clientes, proveedores y la sociedad en su conjunto.

Finalmente, debemos señalar que la legislación actual se basa en el derecho de los trabajadores a un trabajo en condiciones de seguridad y salud, lo que implica a su vez un deber del empresario para lograr esa protección, el cual siempre debe considerar.

106

CARLOS ROBLES
Jefe carrera
Área Prevención de Riesgos
Santo Tomás

La salud y la calidad de vida de los trabajadores mejoran, por lo que el compromiso hacia la empresa aumenta.

Si la tarea está bien realizada de antemano, sabiendo cómo hay que hacerla y qué medios hay que emplear, también se podrán prever los riesgos que puedan aparecer y así evitar la ocurrencia de un posible accidente.

Es por esto que invertir en prevención de riesgos no sólo se traduce en una reducción de los daños y costos. Si le sumamos una mejora de las condiciones del trabajo, contribuye notablemente a mejorar el rendimiento, la eficacia y la competitividad de la empresa en distintas formas.

La salud y la calidad de vida de los trabajadores mejoran, por lo que el compromiso hacia la empresa aumenta. Un entorno de trabajo adecuado, y una atención a las personas crean un clima de confianza que favorece la motivación y satisfacción de los trabajadores. Invertir en prevención y formar a los trabajadores aumenta sus potenciales, los prepara para el correcto desempeño de sus tareas y favorece la creatividad. Una cul-



DAVID ERGAS

Jefe Carrera Preparador Físico CFTST Valdivia.
(2014 - Actualmente)



TAMARA MIRANDA

Directora Carrera Terapia Ocupacional
UST Valdivia.
(2011 - 2017)



IRENE CHARPENTIER

Directora Carrera de Nutrición y Dietética
UST Valdivia.
(2010 - 2015)



CLAUDIA PALMA

Jefa de Carrera
Enfermería
UST Valdivia.



SYLVIA ÓRDENES

Directora Carrera
Tecnología Médica
UST Valdivia.
(2012 - Actualmente)



EDUARDO CRUZAT

Director Carrera de
Kinesiología
UST Valdivia.
(2008 - Actualmente)



XIMENA GARATE

Directora Área de Salud
Santo Tomás Valdivia.
(2006 - Actualmente)



RONALDO ALLAN

Director Carrera
Fonoaudiología
UST Valdivia.
(2011 - 2014)



ROMINA GARRIDO

Jefa Carrera Podología
CFTST Valdivia.
(2012 - 2017)

ADULTO MAYOR

Trastornos del lenguaje en adultez.

RONALDO ALLAN
Director carrera
Fonoaudiología
CFTST Valdivia

El adulto mayor está propenso a muchos factores biológicos y psico-sociales, que alteran la posibilidad de reconocer una enfermedad.

El rol del fonoaudiólogo en geriatría es diagnosticar y tratar los medios de comunicación del adulto mayor, con el fin de mantener, activar, rehabilitar su lenguaje, habla, voz y deglución, y así mediante la rehabilitación potenciar su vejez activa. De esta forma, el fonoaudiólogo planifica su intervención de acuerdo a las características propias del adulto mayor con el propósito de que logre satisfacer sus necesidades tanto comunicativas como deglutorias.

El objetivo del tratamiento es lograr una comunicación funcional con estrategias de reactivación (recuperación de habilidades perdidas) y de compensación (compensación de dificultades usando sus capacidades residuales)

Los trastornos más recurrentes en los adultos mayores en las distintas áreas de la fonoaudiología son aquellos con dificultades del lenguaje por daño neurológico tales como "afasia", trastorno de lenguaje provocado por un daño neurológico que afecta el lenguaje oral expresivo y comprensivo, la lectura y escritura; y "disartria" que son alteraciones del habla, de origen neurológico, causadas por alteraciones en la fuerza, velocidad, rango, tono y/o efectividad de los movimientos necesarios para el controlar la respiración, fonación, articulación y prosodia. También existen la disfagia, que significa la di-

ficultad en la deglución de los alimentos; y la apraxia del habla, causada por una alteración en la programación sensoriomotora del movimiento muscular para la producción voluntaria del habla. Además está el trastorno cognitivo-comunicativo que es un grupo de trastornos que comprende escuchar, hablar, gesticular, leer y escribir y que son causados por una alteración en la cognición; afectando áreas del funcionamiento que incluyen la auto-regulación, la interacción social, las actividades de la vida diaria, el aprendizaje y el rendimiento académico/profesional.

El adulto mayor está propenso a muchos factores biológicos y psico-sociales, que alteran la posibilidad de reconocer una enfermedad, por lo que no hay que esperar consultar por síntomas y signos típicos para sospecharla. En el caso de que presente alguna molestia, lo recomendable es consultar rápidamente a un médico especializado.

ENVEJECIMIENTO DE NUESTRA POBLACIÓN.

Fortalecer el sistema inmunológico.

SYLVIA ÓRDENES
Directora carrera
Tecnología Médica
UST Valdivia

110

A medida que avanzan los años, el sistema inmunitario cambia dejando al adulto mayor más vulnerable en la defensa de su organismo.

Pocas dudas existen hoy sobre el acuñado ritmo de envejecimiento de nuestra población. ¿Pero qué es el envejecimiento? Existen múltiples definiciones, pero podríamos calificarlo como una disminución progresiva y generalizada de la función del organismo, con un estado de menor adaptación al cambio y una disminuida capacidad para restaurar el equilibrio funcional que permite mantener la salud, lo que se conoce con el nombre de homeostasis. El envejecimiento se asocia también a una serie de cambios en el sistema inmune del individuo, que en conjunto se conoce como inmunosenescencia. Dicho de otro modo, a medida que avanzan los años, el sistema inmunitario cambia dejando al adulto mayor más vulnerable en la defensa de su organismo.

mentre trabajan para encontrar y destruir las sustancias u organismos que causan las enfermedades. Todas estas células y componentes especializados resguardan al cuerpo, por lo que esta protección se denomina inmunidad.

Por lo tanto, considerando el papel relevante del sistema inmunitario en el mantenimiento de la salud y la longevidad de las personas, es fundamental fortalecer y protegerlo, así como minimizar los cambios relacionados con el paso de la edad. Para ello, es fundamental preocuparnos de mantener y potenciar estilos y hábitos de vida sanos que permitan alcanzar un mejor bienestar físico, social, e intelectual, y, por ende, un envejecimiento activo y saludable.

Para comprender esta serie de cambios se debe entender que el sistema inmunitario llamado también inmunológico o inmune, nos protege de los gérmenes, microorganismos y otros agentes capaces de dañar nuestra salud a través de una serie de pasos llamados "respuesta inmune". Este sistema está integrado por una red de órganos, tejidos, proteínas y células específicas llamadas leucocitos, donde distinguimos linfocitos T (inmunidad celular), linfocitos B (inmunidad humorar) y fagocitos, que coordinada-

ADULTO MAYOR

Inmovilidad determina nuestra vida.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

La alteración del equilibrio y el temor a las caídas también producen inmovilidad.

En el adulto mayor, la inmovilidad es una entidad sindromática que disminuye su capacidad para desempeñar actividades de la vida diaria. Esto producto de un descenso de sus funciones motora, relacionadas con su sistema neuro-músculo-esquelético, y que afectan su independencia, autonomía, impactando negativamente en su salud.

Sus principales causas son la falta de fuerza o debilidad, la rigidez, el dolor, alteraciones del equilibrio y problemas psicológicos. Además, con el paso de los años se producen una serie de cambios fisiológicos que contribuyen a disminuir nuestra movilidad.

La debilidad puede generarse por desuso de la musculatura, malnutrición, alteraciones de electrolitos, anemia, desórdenes neurológicos o miopatías. La causa más común de rigidez es la osteoartritis; pero el parkinsonismo y la artritis reumatoide, entre otras, también ocurren en este grupo etáreo. En tanto, el dolor -ya sea de huesos, articulaciones o músculo- y los problemas en los pies, (como el uso de un inadecuado calzado) pueden inmovilizar a la paciente.

Asimismo, la alteración del equilibrio y el temor a las caídas producen inmovilidad. El desequilibrio puede ser el resultado de debilidad general, cau-

sas neurológicas, ansiedad, entre otras, y puede ocurrir después de un prolongado reposo en cama. Las condiciones psicológicas, como ansiedad severa o depresión, también pueden producir o contribuir a generar esta enfermedad.

Por lo tanto, para el tratamiento de la inmovilidad resulta clave la detección precoz y la labor que realiza un kinesiólogo, ya que somos los encargados del entrenamiento y rehabilitación física del paciente, y de solucionar problemas de su entorno, aconsejando para ello una adecuada habilitación de la infraestructura que utiliza.

Asimismo, es fundamental propiciar en el adulto mayor el autocuidado, el desarrollo de hábitos de vida saludable y el ejercicio físico que le permitirán un envejecimiento activo y de calidad.

ENTRE LOS 50 Y 60 AÑOS DE EDAD

Detectar el Parkinson y su impacto.

CLAUDIA PALMA
Jefa de carrera
Enfermería
UST Valdivia

112

Los primeros signos y síntomas de alerta son temblor en las extremidades.

La enfermedad de Parkinson es definida como un trastorno neurodegenerativo progresivo, de causa genética y ambiental, la cual ve afectada la postura del cuerpo, las extremidades y sus movimientos. Generalmente, se inicia en personas entre los 50 y 60 años de edad, pero existen grupos en la población que lo desarrollan antes y un pequeño porcentaje posterior a los 70 años.

Su carácter progresivo determina la pérdida paulatina de la capacidad mental y física, generando así la falta de independencia de quien la padece.

Los primeros signos y síntomas de alerta son temblor en las extremidades, enlentecimiento de los movimientos, inestabilidad postural, dificultad en la marcha, y falla visual en algunos casos. Comúnmente pueden confundirse con otros relacionados con secuelas de accidentes cerebrovasculares o el uso de medicamentos que pueden producir estas alteraciones, pero que no representan necesariamente el padecer esta enfermedad. Frente a la sospecha, se recomienda acudir a un médico general o bien un neurólogo, con el fin de realizar las pruebas necesarias y así la confirmación del diagnóstico o el descarte.

Esta enfermedad tiene un gran impacto en la persona como su familia, quienes deben brindar el apoyo emocional, físico y económico en las etapas de diagnóstico, tratamiento y rehabilitación, así como la ayuda necesaria en momentos de tristeza, angustia, desesperanza e incertidumbre.

Afortunadamente tiene tratamiento, que apunta a controlar los síntomas y ayudar a que la persona recupere su autonomía. Es importante destacar que no sólo es farmacológico (Levodopa y otros fármacos) si no que se requiere de controles y rehabilitación física, en un trabajo coordinado de seguimiento, con un equipo multidisciplinario capaz de brindar las alternativas necesarias para cada persona.

Por lo tanto, una adecuada prevención, detección y control, le permitirá contar una mejor calidad de vida y un envejecimiento activo y de calidad.

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD

Importancia de envejecer activamente.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
Santo Tomás Valdivia

Es fundamental mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante una vida saludable, participativa y segura.

En todo el mundo se celebró el 1 de octubre el "Día Internacional de las Personas de Edad", decretado por la ONU en 1990. En su discurso de este año, el secretario general de las Naciones Unidas Ban Ki-moon, señaló que "existe un amplio reconocimiento de que el envejecimiento de la población constituye tanto una oportunidad significativa como un desafío. La oportunidad consiste en aprovechar las numerosas contribuciones que pueden hacer las personas de edad a la sociedad... El desafío se refiere a actuar ahora a ese respecto, mediante la adopción de políticas que promuevan la inclusión social y la solidaridad entre generaciones".

Por lo tanto, resulta fundamental fomentar el envejecimiento activo, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante una vida saludable, participativa y segura. Todo esto, con un claro convencimiento de la importancia de fortalecer políticas y líneas de acción en torno a estas materias.

En nuestro país, las cifras son alentadoras. En el primer Índice Global de Vigilancia del Envejecimiento que realizó la organización HelpAge International, Chile ocupó el lugar 19, liderando América Latina. Este estudio clasificó a las naciones según su bienestar social y

económico, considerando factores como alimentación, salud, transporte, empleo, espíritu comunitario y pensiones. Además, uno de los aspectos más sorpresivos del informe fue que la riqueza de un país, o su ingreso per cápita, no necesariamente conducen a un mayor bienestar para los adultos mayores.

Por lo tanto, es tarea de todos promover a nivel país y en Los Ríos – la tercera región con mayor envejecimiento- la autonomía del individuo, respetando y protegiendo su dignidad, derechos, intimidad y la realización de sus propios deseos. Ante un entorno que le favorezca, incorporando planes, programas y políticas, así como potenciar su sociabilización, actividad mental, y una vida saludable.

PERSONAS EN ETAPA DE ADULTEZ

Un aporte al desarrollo del envejecimiento.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

114

Las personas en etapa de adultez deben y tienen que integrarse al desarrollo y modernidad.

La creciente población de adultos mayores es uno de los acontecimientos sociales y demográficos relevantes de las últimas décadas, siendo un desafío importante para nuestra sociedad y todos los actores que la componen. Este suceso debe ser entendido no sólo como un cambio estadístico demográfico, sino como una profunda transformación del mundo actual, donde las personas en etapa de adultez deben y tienen que integrarse al desarrollo y modernidad, lo que depende de la sociedad, el Estado y, especialmente, los individuos que se aproximan a esta etapa de la vida.

Los adultos mayores forman parte de esta llamada sociedad de las comunicaciones e información, que se caracteriza por un ritmo de vida muy exigente y que permite almacenar, procesar y transportar gran cantidad de información, generando de esta manera diferentes e importantes cambios sociales. De hecho, existen muchos mitos asociados a la adultez mayor que complejizan su participación y visualización en la sociedad y las políticas públicas, sin embargo, contrario a esta percepción, ellos tienen mucho que decir y aportar al desarrollo del país.

Por este motivo, es fundamental contar con más y mejores profesionales, que estén capacitados para apoyar y ocuparse de las personas en la etapa

de la adultez, siendo así un aporte significativo al desarrollo de su envejecimiento pleno y a una mejor calidad de vida. Y de esta forma, que los futuros profesionales del área de la salud, cuenten con una formación integral, que logre entregar bienestar a los adultos mayores.

Es en este marco de acción, que uno de los objetivos de la carrera de kinesiología es que los alumnos adquieran conocimientos y competencias vinculadas a la vejez y envejecimiento, entregándoles herramientas teóricas y prácticas que permitan apoyar a los individuos en esta etapa de la vida, en distintos ámbitos, como su salud física, mental, afectiva y social.

LONGEVIDAD

Afrontar en conjunto los desafíos.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

Los avances que han incrementado la longevidad no han logrado eliminar sus efectos colaterales.

Parte de los problemas que acompañan al envejecimiento poblacional y a nuestra vejez personal están relacionados con que el aumento de la esperanza de vida de los individuos se asocia a inequidades que afectan su dignidad y bienestar. De hecho, un gran número no tiene oportunidades de desarrollo o realización personal que les permita aprovechar sus últimos años.

Por lo tanto, se hace necesario contar con conocimientos que aporten a una comprensión sistémica de los distintos efectos del envejecimiento poblacional y de las condiciones de vejez, así como interpretar el sentir de la sociedad al respecto, para poder diseñar políticas y estrategias técnicamente fundadas que favorezcan a la cada vez más creciente población de adultos mayores de nuestro país.

Los avances que han incrementado la longevidad no han logrado eliminar sus efectos colaterales; afrontarlos constituye un desafío tanto para las propias personas mayores y sus cercanos, como para nuestras políticas públicas. Por lo tanto, es fundamental considerar a nuestros adultos mayores como sujetos de derecho, como personas activas y responsables, con anhelos y desafíos que deben respetarse, lo cual nos insta a reconocer y aprovechar sus potencialidades y sus aportes a la sociedad.

Este escenario nos afianza la idea de lo clave que resulta contar con profesionales, especialistas y personas competentes en esta materia, que puedan atender sus crecientes necesidades, siendo la autovivencia el eje central para mejorar su bienestar y disfrutar así de un envejecimiento activo y saludable.

La encuesta nacional sobre Inclusión y Exclusión Social del Adulto mayor en Chile persigue fomentar la discusión pública, política y académica sobre los múltiples efectos que acompañan al envejecimiento de la población chilena. De hecho, la información determina que las personas no se preparan para enfrentar su proceso de envejecimiento.

PATOLOGÍAS PODOLÓGICAS EN LA ADULTEZ

La elección adecuada de un calzado.

ROMINA GARRIDO
Jefa carrera Podología
CFTST Valdivia

116

Una mala elección deteriora nuestra calidad de vida ya que son los pies los que nos proporcionan el equilibrio y movimiento de nuestro cuerpo.

A lo largo de la vida, especialmente en la adultez, es fundamental la correcta y adecuada selección de un calzado, ya que representa una pieza de protección importante para nuestros pies. De hecho, una mala elección deteriora nuestra calidad de vida ya que son los pies los que nos proporcionan el equilibrio y movimiento de nuestro cuerpo, siendo nuestra principal conexión con la tierra.

Resulta entonces importante preocuparnos de su cuidado, especialmente en este ciclo de la vida donde se hacen más latentes las patologías podológicas. Por ejemplo, la edad y el sobre peso aumentan las posibilidades de tener problemas de esta índole, como pie plano, artrosis, edemas, osteoporosis, tendinitis, artritis, entre otros. Desde esta perspectiva se recomienda, que el adulto mayor, en especial el diabético, use calzado en lo posible de cuero, sin costuras internas, anchas y flexibles, bajas y cómodas, que den seguridad y apoyo al caminar.

Al respecto, en un artículo escrito por Romina Matoglio y denominado "Si duelen los pies, duele todo" se cita a Juan Sánchez, especialista en tobillo y pie, quien recomienda: "el calzado debe tomar bien el talón, tener un contrafuerte duro, un buen puente entre

la parte de atrás y la de adelante y, sobre todo, amoldarse al pie. En cuanto al taco, no debería superar los cuatro centímetros...". Asimismo, Gustavo González, del servicio de traumatología del Sanatorio Allende de Córdoba, sugiere que "el calzado no debe apretar el tobillo, y la suela tiene que ser flexible y de un material que absorba el choque contra el suelo"....En cuanto a la punta del zapato, ambos afirman que debe ser ancha y redondeada, lo que permitirá a la persona moverse con comodidad.

Por lo tanto, es clave escoger de manera correcta el calzado ya que nos permitirá caminar más tranquilo, confiado y seguro, fortaleciendo nuestra independencia y autonomía, y alcanzando así un mayor bienestar.

PREVENCIÓN Y ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS

Época del año que predomina el asma.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

Es fundamental saber que el asma se puede combatir y los médicos cuentan con las herramientas y medicamentos necesarios para tratarlo.

El asma es una enfermedad prolongada (crónica) de las vías respiratorias, cuyos síntomas y desencadenantes son los mismos a cualquier edad. Lo mismo sucede con las formas de prevención y estrategias terapéuticas.

De hecho, determinados factores pueden desencadenarla y causar sibilancia, tos, compresión pectoral o dificultad respiratoria. Al respecto, hay acuerdo entre los especialistas que probablemente se esté en presencia de una enfermedad con más de un determinante genético y con una fuerte interacción de estímulos ambientales, como alergia a pólenes, ácaros que están en el polvo, alfombras, pelo animal o en algún tipo de ropa. También puede influir el humo del cigarrillo, la contaminación ambiental, el frío, las infecciones respiratorias y el ejercicio, entre otros.

Por lo tanto, en esta época del año una de las preocupaciones comunes es cómo cuidarse de las crisis de asma, ya que es un período donde los pacientes con asma bronquial tipo alérgica tienen que tomar ciertas precauciones para no sufrir crisis mayores debido al aumento de la carga de pólenes. Esto genera que engan que consultar en urgencias o ser hospitalizados y reque-

rir, en muchos casos, del uso de inhaladores y oxigenoterapia. En todo caso, es fundamental saber que el asma se puede combatir y los médicos cuentan con las herramientas y medicamentos necesarios para tratarlo.

En conclusión, en los adultos mayores, el asma es una enfermedad que puede deteriorar su calidad de vida, por lo que resulta importante acudir a alergólogos como una forma de prevenirla oportunamente. Para ello es clave también mantener un peso corporal adecuado, mediante un régimen de comidas sano con predominio de ingesta de frutas, verduras, y proteínas, y la práctica regular de ejercicios – de acuerdo a su condición física – que permita a la persona mantener su funcionalidad, autonomía e independencia.

EFFECTOS NEGATIVOS EN NUESTRO ORGANISMO

La llegada de las alergias primaverales.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

118

Como cada reacción alérgica es desencadenada por un alérgeno específico, el principal objetivo del diagnóstico es identificarlo.

Cuando quedan pocas semanas para la llegada de la primavera, resulta fundamental estar a tentos a las conocidas "alergias primaverales" y sus efectos negativos en nuestro organismo. De hecho, todas las personas podemos padecerla en cualquier etapa de nuestras vidas, aunque resulta clave poner cuidado en la adultez, -ya que pueden ser muy complicadas- especialmente en nuestros ojos y piel (la sequedad de esta última, produce prurito y picazón), ya que están bastante sensibles.

Por ejemplo, en esta época del año estamos más propensos a las alergias estacionales, como la rinitis, que afecta a la mucosa nasal y que produce estornudos, picor, obstrucción, secreciones nasales y en ocasiones falta de olfato. Así como también la conjuntivitis alérgica (donde los síntomas son picazón ocular, lagrimeo y ojos rojos); reacciones cutáneas; accesos de tos; cansancio después de hacer un ejercicio moderado; y sensación de ahogo.

Como cada reacción alérgica es desencadenada por un alérgeno específico, el principal objetivo del diagnóstico es identificarlo, ya que cuando se deposita sobre la piel o entra en los ojos, es inhalado, ingerido o inyectado nos causa muchos problemas. Éste puede ser una planta estacional o el producto de

una planta, como el polen, o una sustancia como la caspa del gato, ciertos medicamentos o algún alimento en particular.

Por lo tanto, si desea controlarse, es fundamental consultar al médico, ante el primer síntoma de alergia primaveral. En efecto, si padece constantemente los síntomas mencionados, lo más indicado, es comprobarlo con estudios, tests cutáneos y sanguíneos, que permiten medir anticuerpos específicos y determinar los alérgenos que lo provocan.

Resulta entonces clave tener en cuenta estas recomendaciones como ventilar su hogar; utilizar telas naturales; hidratar bien su piel, entre otros. Esto, le permitirá contar con una mejor calidad de vida, y así de un envejecimiento activo y de calidad.

FONOAUDIOLOGÍA

Comunicar es proceso esencial.

RONALDO ALLAN
Director carrera
Fonoaudiología
UST Valdivia

La acción de la fonoaudiología brinda atención tanto a adultos mayores normales como a quienes son portadores de diversas patologías en el área de la comunicación.

La fonoaudiología es una disciplina del área de la salud que se ocupa de la atención de todas las alteraciones del lenguaje humano, que incluye habla, voz, audición y, por ende, una adecuada prevención. La acción de la fonoaudiología está dirigida a la población infantil juvenil, adulta y senescente (adulto mayor), y brinda atención tanto a adultos mayores normales como a quienes son portadores de diversas patologías en el área de la comunicación.

En el proceso de envejecimiento comunicativo normal se parte abordando conceptos como presbiacusia, presbifonía, alteraciones del lenguaje y deterioro cognitivo por ser considerados elementos fundamentales dentro del proceso comunicativo. La propuesta para el adulto mayor está centrada en la conservación comunicativa (una interrelación y acción simultánea de las áreas de cognición, lenguaje, audición y voz) más que en procesos específicos de rehabilitación, y donde la intervención apunta a mejorar la calidad de vida, y la búsqueda del bienestar comunicativo.

Se entiende por envejecimiento comunicativo al conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno, que se refieren a las etapas físicas, psicológicas y sociales que recorre una persona hasta llegar a la vejez. Asimismo se conoce

como comunicación añosa a aquella que la persona de la tercera edad logra desarrollar, sin que implique un deterioro de sus habilidades del lenguaje y que le permite la participación activa, tener intercambios comunicativos, dar sus opiniones y ser escuchado. Hoy se puede decir que las operaciones cognitivas que se ven más deterioradas en el adulto mayor son la atención y la memoria.

Por lo tanto, la comunicación humana es relevante en la etapa de la adultez, y resulta vital explicar a las personas los cambios que le ocurrirán en este período de su vida, lo que les permitirá potenciar una vejez activa.

ADULTO MAYOR

El cuidado podológico en adultez.

ROMINA GARRIDO
Jefe de carrera
Podología
CFTST Valdivia

120

Nuestros pies dan balance y movimiento a nuestro cuerpo y son nuestra principal conexión con la tierra.

La podología es una disciplina del área de la salud que estudia, realiza diagnósticos y trata enfermedades y alteraciones que afectan al pie, y que resulta fundamental en la prevención de patologías que, especialmente en el adulto mayor, pueden deteriorar de manera significativa la calidad de las personas, ya que nuestros pies dan balance y movimiento a nuestro cuerpo y son nuestra principal conexión con la tierra.

Es por ello que debemos trabajar de manera permanente en la generación de un nuevo estándar que apunte al cuidado de nuestros pies y que especialmente se aplique en los adultos mayores, debido a que es en este ciclo de la vida donde se hacen más latentes las patologías podológicas.

Desde esta perspectiva se recomienda, que el adulto mayor, en especial el diabético, use calzado adecuado, en lo posible de cuero sin costuras internas, anchas y flexibles, bajas y cómodas, que den seguridad y apoyo al caminar. Del mismo modo, debe utilizar medias de algodón, hilo o lana que dejen respirar el pie, evitando los calcetines con pliegues que causen heridas y que dificulten la circulación sanguínea o el retorno venoso. A estos debemos sumar

un adecuado descanso de los pies, el cual debe ir asociado a baños con agua tibia, cuya duración debe ser de alrededor de cinco minutos, además de la hidratación correspondiente.

Otro elemento importante en la etapa de la adultez –y durante todo el ciclo de la vida– es la promoción y el fomento de la actividad física, que les permitirá mejorar considerablemente su circulación sanguínea, como también mantener su independencia durante la etapa del envejecimiento.

De esta forma seremos capaces de crear un nuevo estándar en el cuidado de nuestros pies que abarque la totalidad del ciclo de vida de las personas, logrando así caminar mucho más tranquilo, confiado y seguro.

TERAPIA DE MASAJE TRADICIONAL

Beneficios del Masaje Geriátrico.

Utilizando las mismas técnicas básicas de la terapia de masaje tradicional, pero con un toque más apacible, el masaje geriátrico fue diseñado especialmente para los adultos mayores y sus requerimientos.

De hecho, les permite relajarse y combatir los síntomas del estrés, ansiedad, depresión y soledad; incrementar su circulación sanguínea y educiendo los efectos de la diabetes y otras enfermedades que se padecen, con mayor frecuencia, durante esta etapa de la vida. Asimismo mejora el equilibrio, postura, flexibilidad, y calidad del sueño de la persona; como también su sistema inmunológico y flujo linfático, permitiéndole la eliminación de las sustancias tóxicas del cuerpo.

Esta terapia—que no dura más de 30 minutos—incluye el masaje suave de los tejidos blandos y estiramiento de piernas, pies y hombros. Movimientos más profundos a veces se incorporan, como la masoterapia, para aumentar la movilidad articular y flexibilidad del cuerpo.

Para ello, el terapeuta debe realizar un diagnóstico del adulto mayor, y conocer sus dolencias, enfermedades y cualquier molestia que pudiese sufrir, ya que a medida que se envejece, el adulto mayor experimenta mayor rigidez en

sus articulaciones y un umbral más bajo de dolor. De esta forma, el especialista podrá ajustar su técnica para que la persona se sienta más cómoda, utilizando en muchos casos, cremas, lociones y aceites. Esto le otorgará una mayor sensación de bienestar, aumentando así su nivel de actividad física.

En la actualidad, existen cada vez más médicos que aceptan este tipo de masajes como un complemento para los tratamientos que se requieren, aunque no como un sustituto. Por lo tanto, resulta fundamental que el paciente informe sobre su aplicación, la que, sin duda, le generará un impacto positivo en su calidad de vida tanto física, mental como emocional, aumentando su autoestima y permitiéndole envejecer activamente.

ROMINA GARRIDO
Jefe de carrera
Podología
CFTST Valdivia

Existen cada vez más médicos que aceptan este tipo de masajes como un complemento para los tratamientos que se requieren, aunque no como un sustituto.

SYLVIA ÓRDENES
Directora carrera
Tecnología Médica
UST Valdivia

El sistema inmune se hace menos capaz de detectar células malignas y partículas extrañas, aumentando el riesgo de cáncer, infección e intoxicación.

LA EDAD BIOLÓGICA

Sistema inmunológico en la adultez.

La edad biológica de un individuo no siempre se corresponde con su edad cronológica. Así, a medida que alcanzamos una mayor edad y cuando el cuerpo se expone a bacterias u otros microorganismos (tanto por un proceso infeccioso o inmunización), nuestro organismo comienza paulatinamente a crear menos cantidad de anticuerpos protectores o con una velocidad más lenta...o ambas a la vez.

El sistema inmune se hace menos capaz de detectar células malignas y partículas extrañas, aumentando el riesgo de cáncer, infección e intoxicación. En tanto, los cambios asociados al envejecimiento como capacidad para movilizarse, sensibilidad, estructura de la piel y otros incrementan la posibilidad de lesión, con lo cual las bacterias tienen más probabilidad de ingresar en el organismo a través de la piel afectada.

Otros factores externos como estrés emocional o ansiedad provocadas, por ejemplo, por la pérdida de un ser querido, se acompañan de una mayor propensión a padecer procesos infecciosos incluso hasta neoplasias o enfermedades autoinmunes. Por el contrario, situaciones agradables o una "visión optimista" de la vida nos ayudan a superar enfermedades que tienen

una base inmunitaria y a tener mejor salud. Se ha demostrado con investigaciones en Neurobiología (Instituto Científico Weizmann Rehovot, Israel), la presencia de linfocitos T en el sistema nervioso central, cuya misión hasta ahora se desconocía, y parece estar relacionada con la formación constante de nuevas neuronas lo que supondría un mantenimiento e incluso una potenciación de la capacidad mental y de memoria.

Esto ha dado un nuevo significado al proverbio 'mente sana en cuerpo sano', demostrando que mensajes que determinan la memoria y las capacidades de aprendizaje del cerebro vienen del sistema inmunológico y presentan nuevas perspectivas en el tratamiento de la disminución de las capacidades cognitivas de los individuos.

COMPONENTE ESENCIAL

Consumo de agua es clave en la adultez.

IRENE CHARPENTIER
Directora carrera de
Nutrición y Dietética
UST Valdivia

Por ejemplo, muchas enfermedades degenerativas relacionadas con la edad, agravan la deshidratación.

El agua es un componente esencial en la vida del ser humano. De hecho, es fundamental su consumo en el adulto mayor, ya que resulta determinante para sus diferentes procesos metabólicos. Por ejemplo, muchas enfermedades degenerativas relacionadas con la edad, agravan la deshidratación. Esto se produce ya que el cuerpo está compuesto principalmente de este elemento, constituyendo el 50 al 70% del peso corporal, según la etapa de la vida de la persona. Y está distribuido ampliamente por todo el organismo, repartido principalmente en 3 compartimentos: plasma (7,5% del agua corporal), agua intersticial (37,5%) y agua intracelular (55%).

Posee múltiples funciones en las personas, tales como un medio de transporte de nutrientes, oxígeno y hormonas; permite que ocurra la digestión de los alimentos; se realice la transferencia de energía; y conduce a los nutrientes degradados a l interior de las células para que éstas los utilicen; entre otras. Finalmente, cuando ya han utilizado los nutrientes, los productos de desecho que se liberan son trasladados, hacia los riñones y pulmones para ser eliminados.

Asimismo, es la encargada de mantener nuestra temperatura corporal estable entre los 36 y 37°C a través de la sudoración; se encarga de mantener constante la presión osmótica en el cuerpo; y tiene un efecto amortiguador-protector de ciertas estructuras y órganos en nuestro cuerpo lubricando articulaciones y otros tejidos. Es clave entonces que el adulto mayor consuma el agua necesaria que requiere su organismo, siendo en condiciones normales de 45ml/kg/día. En consecuencia, con un peso de 60 kgs, deberíaingerir 2.700 ml/día.

Por lo tanto, se recomienda beber agua, especialmente en ayunas, sin esperar tener sed; y considerarlo como un medicamento habitual de la vida diaria. Esto, producto de sus múltiples beneficios, otorga bienestar y una mejor calidad de vida al individuo.

PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

Cáncer cérvico-uterino por virus papiloma.

XIMENA GARATE
Directora Área de Salud
Santo Tomás Valdivia

124

La vacuna, evita las lesiones iniciales del cuello del útero; constituye un elemento de prevención inicial en el ciclo de vida de las mujeres.

El cáncer cervicouterino (CaCu) es una alteración de las células del cuello uterino y no presenta síntomas hasta que esta patología ha avanzado a etapas muy severas. El CaCu constituye un importante problema de salud pública. En Chile es la segunda causa de muerte en mujeres en edad reproductiva, registrándose más de 600 muertes por año (50 al mes). Actualmente, esta enfermedad es curable si se detecta precozmente, (Prevención secundaria), a través del examen de Papanicolaou (PAP). Este examen es para todas las mujeres de 25 a 64 años, quienes deben practicarlo cada tres años, siempre y cuando su resultado se encuentre entre los rangos de normalidad. Entre los factores de riesgo que predisponen la aparición del CaCu, se encuentran las relacionadas con las infecciones de transmisión sexual; el inicio precoz de la actividad sexual y múltiples parejas sexuales (entre otras).

Es por estas actividades sexuales que se transmite el virus del "Papiloma Humano" (VPH). Es un virus común que en algunos casos puede ser de bajo o alto riesgo. Los VPH de bajo riesgo pueden causar verrugas genitales. (30% del total de Enfermedades de Transmisión Sexual). También gran malestar en la zona genital y necesitan tratamientos médicos especializados. En las mujeres, los VPH de alto riesgo causan más del 70% de los cánceres del cuello del útero, además de los cánceres de vulva, vagina y ano. En los hombres, puede producir cáncer del ano y del pene.

Una de las maneras de prevenir el Cáncer cervico-uterino es a través de la vacunación contra el Virus Papiloma Humano (VPH), en las niñas. Es necesario protegerla del cáncer del cuello del útero y otras enfermedades causadas por el VPH. Todas las mujeres pueden estar expuestas a este tipo de infección.

A través de estudios se ha comprobado que la vacuna, evita las lesiones iniciales del cuello del útero; constituye un elemento de prevención inicial en el ciclo de vida de las mujeres (Prevención Primaria) por ello, se estima que disminuya la mortalidad por Cáncer cervico-uterino.

En relación a la edad de inicio del esquema de inmunización, investigaciones confiables, han demostrado que a la edad de 9 a 10 años, el sistema inmune tiene una mejor respuesta a la vacuna, que en edades mayores. De hecho, la OMS la recomienda en este grupo etario y la acción protectora de esta vacuna es de larga duración. Mientras que en el caso de mujeres mayores de 20 años, se sugiere que se sometan a los exámenes de diagnóstico precoz del Cáncer Cérvico-uterino a través de la citología cervical (Papanicolaou). Por lo tanto, resulta fundamental una detección temprana durante todo el ciclo de vida todas las mujeres, utilizando para ello todos los mecanismos de acción como la vacuna contra el Virus Papiloma Humano.

TRADICIONAL BRONCEADO

Aprender a tomar sol.

Las altas temperaturas del verano, además del tradicional bronceado, pueden acarrear una serie de problemáticas sobre todo cuando la exposición es demasiado extensa y en horarios en que la radiación es más peligrosa.

Esto se puede acentuar, especialmente en los adultos mayores, ya que están más propensos a generar cuadros de deshidratación, por la pérdida de capacidad de adaptación frente a temperaturas extremas; la menor cantidad de agua dentro del cuerpo; disminución de la sensación de sed, pese a la pérdida de grandes cantidades de líquidos; disminuye la capacidad de retención de orina.

Los factores antes mencionados afectan la regulación de la temperatura corporal y la mantención de la homeostasis de nuestros adultos mayores, pudiendo éstos llegar a estados de deshidratación severos e incluso sufrir desmayos producto del calor.

Sin embargo, el temido sol también tiene sus beneficios para los adultos mayores, siempre y cuándo aprendamos a controlar los tiempos en los cuales nos expondremos. Así, está demostrado que tomar sol por períodos de tiempo breves son de gran ayuda, ya que se activa la fuente de vitamina D, principalmente por los rayos UV-B.

Siendo el déficit de vitamina D muy frecuente en personas mayores, lo que es muy preocupante, ya que ésta cumple una importante función en la absorción y metabolismo del calcio y en la prevención de osteopenia y osteoporosis, lo que se relaciona estrechamente con la prevención de caídas, una de las principales causas de fractura y pérdida de la funcionalidad.

Por tanto, no se trata de que evitemos completamente la exposición al sol, sino que aprendamos a sacarle el mejor partido. Algunos consejos prácticos son: evitar actividades al aire libre entre las 12 y 16 horas; tomar abundante líquido antes, durante y después de realizar actividad física; preferir ambientes techados, en lo posible climatizados; y siempre estar atentos a los signos y síntomas que indiquen deshidratación.

PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

La nutrición es un actor fundamental.

La nutrición juega un papel muy importante en el proceso de envejecimiento ya que en esta etapa se producen numerosos cambios en diferentes órganos y funciones del organismo.

De hecho, alimentación se define como la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, principalmente para conseguir energía y desarrollarse. Mientras que nutrición es la ciencia que estudia los procesos que suceden en la intimidad de las células y que permiten al organismo la utilización de los nutrientes y otros componentes alimentarios, mediante la digestión, absorción, metabolismo y excreción.

Los requerimientos y la ingesta determinan el estado nutricional del adulto mayor.

Los requerimientos y la ingesta determinan el estado nutricional del adulto mayor, influenciados a su vez por otros factores como actividad física; estilos de vida; existencia de redes sociales y familiares; actividad mental y sicológica; estado de salud o enfermedad; y situación socioeconómica.

Los requerimientos energéticos declinan con la edad en asociación con la pérdida de masa magra y la disminución de la actividad física. La ingesta energética disminuye más aún en los más adultos a causa de incapacidades que limitan su actividad física. Por este motivo es clave evaluar su estado nutricional.

Por lo tanto, el nutricionista es vital en este ámbito, ya que es un profesional universitario, con grado de licenciado en nutrición y dietética, calificado para proponer soluciones que respondan a los problemas alimentario-nutricionales de la población; promover estilos de alimentación saludables y prevenir enfermedades; entre muchos otros temas.

El 6 de mayo se celebró el día nacional del nutricionista cumpliéndose 74 años de la creación de la primera escuela en Chile. Es así que la UST imparte esta carrera desde el año 2010, y donde los estudiantes participan en distintas actividades desarrolladas con la comunidad, con énfasis también en la etapa de la adultez.

IRENE CHARPENTIER
Directora carrera
Nutrición y Dietética
UST Valdivia

OSTEOPOROSIS

Enfermedad silenciosa.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

Las personas que la padecen se rompen frecuentemente los huesos de la cadera, la columna y la muñeca.

La osteoporosis se define como la pérdida de masa ósea y es una enfermedad silenciosa porque no manifiesta síntomas hasta que la pérdida de huesos es tan importante como para ser propensos a las fracturas. Las personas que la padecen se rompen frecuentemente los huesos de la cadera, la columna y la muñeca.

Varios factores aumentan el riesgo de sufrirla. Aquellos que están fuera de nuestro control son el sexo de la persona, ya que las mujeres padecen esta enfermedad con más frecuencia que los hombres; el paso de los años, porque aumenta con la edad; y las mujeres delgadas y pequeñas tienen mayores probabilidades de contraerla. Además, los antecedentes familiares son un dato importante; y poseer una estructura ósea pequeña y frágil.

También se han reconocido variables modificables, relacionadas con el estilo de vida del individuo, como una baja ingesta de calcio -común en nuestro país- y vitamina D; una vida sedentaria, inmovilidad e inactividad; tabaquismo; consumo de alcohol y café; baja de peso; déficit estrogénico antes de los 45 años; alteraciones visuales; caídas recientes; y desórdenes alimenticios como anorexia nerviosa y bulimia.

Además, existen enfermedades que pueden afectar los huesos como las endocrinias -un ejemplo es el hipertiroidismo- así como también la artritis inflamatoria; y la ingesta de medicamentos como el uso de corticoides por más de tres meses.

Por lo tanto, mediante el tratamiento se busca controlar el dolor, retardar el proceso de pérdida ósea y prevenir fracturas. La terapia debe incluir una alimentación equilibrada rica en calcio y en vitamina D; un estilo de vida saludable y un programa de ejercicio físico bajo supervisión de un profesional, donde una opción puede ser caminar la mayor cantidad de días posibles; y medicamentos específicos que su médico le indicará. Por último, si ya padece esta enfermedad resulta fundamental que implemente estrategias para ayudar a disminuir las posibilidades de tener una caída.

VIVIR CON PLENITUD

Incorporar una dieta saludable es fundamental.

IRENE CHARPENTIER
Directora carrera
Nutrición y Dietética
UST Valdivia

128

Cuando los adultos mayores incorporan dietas saludables de manera permanente a su vida pueden continuar desarrollándose...

La salud es uno de los mayores bienes que posee el ser humano, que le permite crecer y desarrollarse, cumplir el rol que le corresponde en la sociedad y vivir con plenitud cualquier etapa de la vida. Se ha demostrado que existe una directa relación entre estilos de vida y nivel de salud alcanzado. De hecho, cuando los adultos mayores incorporan dietas saludables de manera permanente a su vida pueden continuar desarrollándose de manera independiente y disfrutando activamente con la familia y en comunidad.

Es por ello que en esta época de verano se recomienda a los adultos mayores aumentar el consumo de agua sin agregados de azúcar, las frutas y verduras de distintos colores - de preferencia las de hoja como lechuga, acelga, espinacas, cereales integrales-, así como también las preparaciones como guisos, tortillas y budines de verduras de la temporada. Se debe evitar los alimentos calóricos que engañan a su contenido de azúcar, grasas y sal. Es importante una comida liviana al atardecer ya que evitará un largo período de ayuno y mejorará una serie de funciones en el organismo.

Asimismo es fundamental que aumenten su actividad física. Esta acción se traducirá en la mejora del apetito, y por ende un mayor consumo de nutrientes, como proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y otros componentes saludables presentes en los alimentos, especialmente en frutas, verduras y leguminosas, que beneficiarán su estado de salud.

Para envejecer con éxito existen 12 claves que no puede olvidar (Mora F, 2009). Tome nota: restricción calórica y hábitos dietéticos saludables; ejercicio físico aeróbico; ejercicio mental; viajar; adaptarse a los cambios sociales; no vivir solo; no fumar; no sufrir estrés con desesperanza; tener un buen sueño, en completa ausencia de cualquier estímulo luminoso; e evitar el "apagón emocional"; y dar sentido a la vida con agradecimiento; y alcanzar la felicidad, entendida ésta como ese punto que se consigue cuando se está en el mundo sin necesidad de él.

ESTAR EN CONTACTO

Los afectos son vitales en la vida.

TAMARA MIRANDA
Directora carrera
Terapia Ocupacional
UST Valdivia

Constantemente necesitamos sentir que somos importantes y queridos, por lo que debemos procurar cultivar relaciones con nuestros familiares, amigos y pares.

Durante todas las etapas de la vida, y especialmente en la adultez, el concepto denominado "afecto" es un tema de real prioridad, ya que es una necesidad básica y propia del ser humano. Es así que constantemente necesitamos sentir que somos importantes y queridos, por lo que debemos procurar cultivar relaciones con nuestros familiares, amigos y pares. Esto nos posibilitará el vínculo con otras personas, permitiéndonos establecer importantes y fuertes lazos sociales y de amistad.

Al respecto, la experta Mercè Pérez Salanova, menciona que "cuando llegamos a la adultez mayor, es bueno revisar cómo es y cómo ha sido la vida". Resulta entonces importante estar en contacto con nuestros sentimientos, teniendo conciencia de lo que nos ocurre, hace sentir bien y a problema; así como buscar y solicitar compañía, uniéndose a distintas actividades en grupos o instituciones u organismos que favorezcan la participación social, y posibiliten el afecto y compañía.

De hecho, se han realizado estudios sobre Calidad de Vida realizados por la Universidad Católica que indican que factores determinantes de un buen envejecer están estrechamente relacionados con el concepto de "afecto". Entre los resultados expuestos, en general, hay una alta percepción de apoyo

social por parte de los adultos mayores para enfrentar distintas situaciones de la vida. Por otro lado, quienes tienen mayor nivel educativo evalúan mejor la relación con su familia cercana. La mayoría de ellos dicen estar satisfechos con la relación que tienen con sus hijos/as. Asimismo el apoyo emocional es el que más proporcionan las personas mayores a otros, independiente de su edad. Sin embargo, en la medida en que aumenta la edad de los adultos, tiende a disminuir su ayuda o asistencia.

Por lo tanto, los afectos con una sana vinculación representan un soporte al bienestar del adulto mayor, posibilitando así una mejor calidad de vida.

ESTAR SANOS Y VIVIR MEJOR

Una dieta saludable es crucial para el invierno.

IRENE CHARPENTIER
Directora carrera
Nutrición y Dietética
UST Valdivia

130

Es fundamental que los adultos mayores se preocupen durante todo el año de su alimentación, especialmente en época de invierno.

Es fundamental que los adultos mayores se preocupen durante todo el año de su alimentación, especialmente en época de invierno. Para ello, deben comer abundantes verduras y frutas diariamente; tomar leche o yogur con poca grasa; preferir el pescado, pavo, pollo o carnes rojas sin grasa; comer legumbres y granos enteros; y beber abundante agua.

Mientras que durante la cena puede preferir sopa de crema de verduras y un postre de sémola con leche. También, pescado al vapor con una papa cocida y verduras de la estación, junto a una compota de fruta. También es importante beber 6 a 8 vasos de agua diaria, ya que es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, mantiene la temperatura corporal normal y ayuda a la digestión.

Estos alimentos nos permiten estar sanos y vivir mejor, porque aportan una cantidad suficiente de proteínas, grasas esenciales, minerales, antioxidantes y agua. Gracias a ellos, nuestro cuerpo funciona bien y crea los mecanismos para defenderse de las enfermedades.

Por último, para vivir más y mejor se deben seguir los siguientes consejos: no fumar; limitar el consumo de alcohol; mantener un peso normal; realizar actividad física regular y mantenida en el tiempo; mantener una alimentación saludable; y tomar bastante agua.

Durante el invierno, se sugiere al almuerzo consumir comidas más cálidas como ensalada de zanahoria rallada con pasas, una cazuela de pavo o pollo y una fruta. O también una sopa de crema de arvejas y un rico pescado cocido acompañado con una papa, además de una ensalada de frutas. También puede ser una ensalada de betarraga con huevo duro, junto a un estofado de pavo y, de postre, una manzana asada. Otra idea es preferir una ensalada de atún con lechuga, junto a un plato de lenteja guisada y una porción de flan.

LA FONOAUDIOLOGÍA

Comunicar es proceso esencial.

RONALDO ALLAN
Director carrera
Fonoaudiología
UST Valdivia

La acción de la fonoaudiología está dirigida a la población infanto juvenil, adulta y senescente.

La fonoaudiología es una disciplina del área de la salud que se ocupa de la atención de todas las alteraciones del lenguaje humano, que incluye habla, voz, audición y, por ende, una adecuada prevención. La acción de la fonoaudiología está dirigida a la población infanto juvenil, adulta y senescente (adulto mayor), y brinda atención tanto a adultos mayores normales como a quienes son portadores de diversas patologías en el área de la comunicación.

En el proceso de envejecimiento comunicativo normal se parte abordando conceptos como presbiacusia, presbifonía, alteraciones del lenguaje y deterioro cognitivo por ser considerados elementos fundamentales dentro del proceso comunicativo. La propuesta para el adulto mayor está centrada en la conservación comunicativa (una interrelación y acción simultánea de las áreas de cognición, lenguaje, audición y voz) más que en procesos específicos de rehabilitación, y donde la intervención apunta a mejorar la calidad de vida, y la búsqueda del bienestar comunicativo.

Se entiende por envejecimiento comunicativo al conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno, que se refieren a las etapas físicas, psicológicas y sociales que recorre una persona hasta llegar a la vejez. Asimismo se conoce

como comunicación añosa a aquella que la persona de la tercera edad logra desarrollar, sin que implique un deterioro de sus habilidades del lenguaje y que le permite la participación activa, tener intercambios comunicativos, dar sus opiniones y ser escuchado. Hoy se puede decir que las operaciones cognitivas que se ven más deterioradas en el adulto mayor son la atención y la memoria.

Por lo tanto, la comunicación humana es relevante en la etapa de la adultez, y resulta vital explicar a las personas los cambios que le ocurrirán en este período de su vida, lo que les permitirá potenciar una vejez activa.

DIETA SANA Y EQUILIBRADA

Celebrando con buena alimentación

Es fundamental en esta época del año, donde normalmente comemos en exceso, preocuparnos de nuestra alimentación, especialmente los adultos mayores, a quienes se les recomienda una dieta sana y equilibrada durante estos días, sin dejar de lado las tentaciones culinarias. Lo importante es evitar excesos.

Se les aconseja probar empanadas y otras exquisitezas, pero acompañadas de variadas ensaladas para aumentar la cantidad de vitaminas y minerales que pueden reducir el impacto de estos alimentos en el organismo.

Asimismo disminuir el consumo de hidratos de carbono contenidos en fideos, arroz, papas, reemplazándolos por ensaladas para compensar la cantidad de calorías que se ingieren durante estas festividades; y en cuanto a las carnes, evitar la piel de las aves, pues en ellas se encuentra la mayor cantidad de grasa. Se sugiere preferir carnes magras.

Como ejemplo, un plato de fondo sería: empanada de horno, vacuno, ave, mariscos o vegetariana (300 calorías la unidad); y 2 unidades de brochetas de ave con morrón/cebolla/ champiñón y zapallito italiano más pebre (350 calorías en total). La porción de ensalada puede ser tomate a la chilena o apio con aceitunas (80 calorías); y el postre, mote con huesillo (100 calorías). Se recomienda como bebestible un jugo de fruta natural (40 calorías).

Por lo tanto, es perfectamente compatible una dieta dieciochera y un menú saludable. Para ello, resulta primordial distribuir las comidas durante el día (cuatro o más), dejar un tiempo entre éstas mayor a cuatro horas, consumir un volumen no mayor a lo habitual, masticar bien los alimentos antes de tragiar, y evitar la alta ingesta de aquellos ricos en grasas, evitando bebidas gaseosas durante las comidas.

Finalmente, es clave que el adulto mayor realice también actividad física moderada: la cueca, caminatas familiares y dejar un poco de lado la siesta, son opciones adecuadas para la ocasión.

IRENE CHARPENTIER
Directora carrera
Nutrición y Dietética
UST Valdivia

Lo importante es
evitar excesos.

AISLAMIENTO Y FALTA DE COMUNICACIÓN

Rehabilitación para el adulto mayor

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

En esta etapa de la vida, las personas sufren enfermedades relacionadas con discapacidades neuromusculares y esqueléticas.

La rehabilitación juega un papel trascendental en el adulto mayor, permitiéndoles mantener sus capacidades funcionales y activos. Esto producto que, en esta etapa de la vida, las personas sufren enfermedades relacionadas con discapacidades neuromusculares y esqueléticas. Se fatigan más rápidamente, y falta motivación siendo la falta de actividad física un problema constante.

Las causas más frecuentes de solicitud de rehabilitación son producto de aislamiento y falta de comunicación; deterioro del aparato músculo esquelético por desuso; pérdida de la memoria; problemas con la sexualidad; pérdida de funciones motoras, fuerza y equilibrio; y alteraciones de la postura y marcha. Para intervenir en este proceso deben formarse equipos de trabajo que contemplen la participación de psicólogos, terapeutas ocupacionales, nutricionistas, kinesiólogos, médicos (geriatras). Asimismo, los ejercicios deben ser dirigidos por un kinesiólogo especialista y la terapia debe estar en concordancia con la capacidad de resistencia de la persona. Por ejemplo, al elegir una actividad física, se debe tener en cuenta la edad, el sedentarismo, si ha padecido o sufre de enfermedades importantes, y su estado de salud.

Es clave que el individuo cuente con un plan de terapia adecuado a sus necesidades, mediante un programa preventivo, correctivo o de mantenimiento donde el objetivo primordial sea su autonomía e independencia física y psicosocial. Para ello, se deben tomar medidas que permitan mantener la máxima funcionalidad y mayor libertad articular, fomentando la sociabilización, recreación, y actividad física, que involucren ejercicios que van desde los más simples (caminar o bailar) hasta aquellos dirigidos por un experto.

Por último, es necesario que el adulto mayor tenga en cuenta lo valioso de la autoayuda, ya que implica ser responsable de su propia rehabilitación, mediante un compromiso personal de vivir una vida activa y productiva.

ANTICIPAR Y PREVENIR

La clave de una atención oportuna

Sin duda, es clave durante toda la vida y especialmente en la etapa de la adultez anticipar y prevenir enfermedades a las que nos vemos expuestos, permitiéndonos así mantener nuestra funcionalidad y un envejecimiento activo y saludable.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

134

La “capacidad funcional” es el principal parámetro de evaluación del estado de salud del adulto mayor.

Por lo tanto, mantenernos autónomos y autovalentes es parte esencial para contar con una salud integral, lo cual se logra con una atención médica oportuna y de calidad. De esta forma, evitamos o retardamos la aparición del estado conocido como “dependencia”.

Es entonces fundamental contar con distintos tipos de redes de apoyo, siendo una prioridad la labor que realiza la familia, cuyos integrantes deben entregar atención de calidad, afecto y preocupación a sus adultos mayores; así como nuestro compromiso a nivel país de continuar fortaleciendo políticas y líneas de acción orientadas a un envejecimiento activo y de calidad.

Para ello, se implementan acciones preventivas, de tratamiento o rehabilitadoras, así como de cuidados paliativos y curación, orientadas al riesgo cardiovascular, salud mental, y ámbito osteoarticular. Este examen permite detectar enfermedades como la hipertensión arterial, tabaquismo, sobre peso, alcoholismo, colesterol elevado, tuberculosis, y diabetes mellitus, así como la autonomía funcional que posee el paciente, su deterioro cognitivo, depresión, sospecha de maltratos y posible riesgo de caídas, entre otras.

PLANIFIQUE SU ALIMENTACIÓN

Festeje pero no se descuide

DAVID ERGAS
Jefe carrera
Preparación Física
CFTST Valdivia

Una excelente alternativa es desarrollar alguna actividad física que sea concordante con la cantidad de alimentos que se consumen.

Varios días de fiesta y una alimentación diferente a la habitual pueden hacer que después del 18 estemos arrepentidos y tengamos que comenzar una drástica dieta. (Hasta cinco kilos subimos en estos días festivos). Para que esto no pase, sugerimos a nuestros adultos mayores, planificar su alimentación durante estos días, consumir abundante agua y realizar actividad física.

Una excelente alternativa es aprovechar de bailar, como, por ejemplo, disfrutar de la cueca, nuestro baile nacional. También puede desarrollar alguna actividad física que sea concordante con la cantidad de alimentos que se consumen. Recuerde que "si uno baila va a quemar las calorías en exceso": media hora de un "buen zapateo" o 12 pasos de cuecas pueden quemar hasta 236 calorías, casi tanto como 20 minutos de trote. Incluso más que media hora de reggaeton (230 calorías) o cumbia (175), ritmos bastante populares en las fiestas. Ahora, si hay ánimo para más, media hora de trote sirve para quemar 346 calorías y una caminata en similar lapso, 140.

Estas recomendaciones son claves ya que cuando se producen estas festividades prolongadas las personas descuidan sus indicaciones médicas, especialmente las dietéticas, lo que

tiene que ver con la alimentación. Descuidos como comer excesiva cantidad de sal, produce un aumento, muchas veces, en la presión arterial, donde la persona empieza a sentir dolores de cabeza, un cierto mareo, malestares generales, lo que indica que su presión arterial no está en los niveles que debe estar. En tanto, los pacientes que tienen problemas de diabetes, descuidan su alimentación con respecto a los hidratos de carbono, con las harinas, las azucaradas.

Por lo tanto, recuerde que un estilo de vida activo mejora el estado de ánimo y la autoestima, estimula la agilidad mental, alivia la depresión, facilita el tratamiento del estrés y aumenta la interacción e integración social.

COMUNICACIÓN HUMANA

Ejercitar lenguaje en adultez.

La comunicación humana es relevante en todas las etapas del ser humano, por lo que es vital que el adulto mayor entienda los cambios que ocurren en él. Una de las constantes preguntas es: ¿cómo favorecer el lenguaje en la adultez?

RONALDO ALLAN
Director carrera
Fonoaudiología
UST Valdivia

136

Es fundamental que el adulto mayor ejerzte la fluidez verbal oral y escrita.

Para ello es fundamental que el adulto mayor ejerzte la fluidez verbal oral y escrita. Se ha comprobado que quien posee importantes habilidades de comunicación oral posee un importante nivel de razonamiento, memoria, atención. Se hace entonces necesario en la etapa de la adultez fomentar el manejo de competencias orales y escritas. Por ejemplo, el juego lingüístico es una estrategia que recoge todas las manipulaciones que a través del lenguaje se puedan hacer (como el uso de adivinanzas, trabalenguas, coplas, poesía, analogías, metáforas, sinónimos, antónimos), con el fin de ejercitar el componente fonológico, sintáctico, semántico y pragmático del lenguaje.

Asimismo se debe evitar el mutismo. El adulto mayor pasa de un momento de plena actividad a un silencio absoluto, lo que se torna como un factor de riesgo importante para el componente psicoafectivo del sujeto. Es importante

que cuente con ambientes ricos y organizados de estímulos auditivos, tales como exposición a la música, de tal manera que los mensajes escuchados sirvan como un retroalimentador permanente.

Por lo tanto, en la etapa de la adultez existen estrategias necesarias para el mantenimiento de habilidades propias de la interacción comunicativa, como participar activamente en un acto social; obtener y conservar el derecho a la palabra; y ejercer influencia sobre cualquier interlocutor o grupo de personas. Para que un adulto mayor sea un comunicador competente debe cumplir con propósitos e intenciones comunicativas hacia otra persona, recibir retroalimentación y emitir información pertinente, veraz y con claridad.

CALIDAD DE VIDA

Importancia de envejecer activamente.

XIMENA GÁRATE
Directora Área Salud
Santo Tomás Valdivia

Es fundamental desarrollar hábitos de vida saludable tanto físicos como mentales.

Envejecer activamente implica entender esta etapa de la vida como una oportunidad de crecimiento personal. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el envejecimiento activo se define como el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores, y en los principios establecidos por las Naciones Unidas referentes a la independencia, participación, dignidad, cuidado y realización de los propios deseos.

La palabra “activo” alude a la importancia que el adulto mayor participe constantemente en actividades con implicancia social, económica, espiritual, cultural y cívica, y no simplemente a permanecer físicamente activo. Para ello, es fundamental desarrollar hábitos de vida saludable tanto físicos como mentales, además de fomentar la autoestima, igualdad de oportunidades, autonomía personal, y participación en la sociedad actual. De hecho, mantener la autonomía e independencia es el principal objetivo para los individuos, siendo la práctica de sus estilos de vida saludable, la llave o el medio para envejecer activamente.

Por lo tanto, los hábitos de vida saludables, en la adultez implica, sin duda, mejorar la calidad de vida de las personas, desarrollando actividades al aire libre, recreativas y de socialización, a alimentación saludable, ejercicio físico, y asumir nuevos roles que permitan transmitir la experiencia como proceso de enseñanza a las nuevas generaciones. En definitiva, el envejecimiento activo es un proceso dinámico cuya meta final es que cada adulto mayor logre bienestar físico, social e intelectual, viviendo con plenitud sus años y logrando así una vida saludable, participativa y segura. Y para ello resulta fundamental el compromiso a nivel país de continuar fortaleciendo políticas y líneas de acción orientadas a un envejecimiento activo y de calidad.

CRECIENTE POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES

Un aporte al desarrollo de la vejez.

La creciente población de adultos mayores es uno de los acontecimientos sociales y demográficos relevantes de las últimas décadas, siendo un desafío importante para nuestra sociedad y todos los actores que la componen.

Este suceso debe ser entendido no sólo como un cambio estadístico demográfico, sino como una profunda transformación del mundo actual, donde las personas en etapa de adultez deben y tienen que integrarse al desarrollo y modernidad, lo que depende de la sociedad, el Estado y, especialmente, los individuos que se aproximan a esta etapa de la vida.

Los adultos mayores forman parte de esta llamada sociedad de las comunicaciones e información, que se caracteriza por un ritmo de vida muy exigente y que permite almacenar, procesar y transportar gran cantidad de información, generando de esta manera diferentes e importantes cambios sociales. De hecho, existen muchos mitos asociados al adulto mayor que complejizan su participación y visualización en la sociedad y las políticas públicas, sin embargo, contrario a esta percepción, ellos tienen mucho que decir y aportar al desarrollo del país.

Por este motivo, es fundamental contar con más y mejores profesionales, que estén capacitados para apoyar y preocuparse de las personas en la etapa de la adultez, siendo así un aporte significativo al desarrollo de su envejecimiento pleno y a una mejor calidad de vida. Y de esta forma, que los futuros profesionales del área de la salud, cuenten con una formación integral, que logre entregar bienestar a los adultos mayores.

Es en este marco de acción, que uno de los objetivos de la carrera de kinesiología es que los alumnos adquieran conocimientos y competencias vinculadas a la vejez y envejecimiento, entregándoles herramientas teóricas y prácticas que permitan apoyar a los individuos a lograr una vida saludable, participativa y segura.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

Los adultos mayores forman parte de esta llamada sociedad de las comunicaciones e información.

COMUNICARSE Y COMPRENDER

Fortalecer las funciones del lenguaje.

El lenguaje es un medio fundamental que utilizan las personas para relacionarse con su entorno, comunicarse y comprender el mundo que los rodea. Por ello, resulta vital que el individuo, especialmente en la adultez, fortalezca sus funciones a nivel lingüístico y cognitivo.

RONALDO ALLAN
Director carrera
Fonoaudiología
UST Valdivia

Resulta vital que el individuo, especialmente en la adultez, fortalezca sus funciones a nivel lingüístico y cognitivo.

Y aunque el léxico se incrementa, se produce dificultad, por ejemplo, al nombrar objetos y acciones o encontrar palabras que definen un término, debido a una falta de conexión semántica y fonológica, entre otras. Asimismo, se manifiestan complicaciones en la comprensión del discurso, producto de fallas en la memoria.

En esta etapa se produce un cierto desarrollo del lenguaje –debido a un aumento de experiencias–, sin embargo aparecen dificultades producto de la falta de eficacia en el procesamiento léxico, sintáctico y discursivo del adulto mayor.

Por definición, la “sintaxis” se entiende como parte de la gramática que enseña a coordinar y unir las palabras para formar oraciones y expresar conceptos; mientras que la semántica se refiere al significado de las palabras; y el léxico, al vocabulario.

En este sentido, en la adultez, la sintaxis disminuye y la semántica aumenta. Es decir, los conocimientos y contenidos se amplían pero el proceso operativo del lenguaje decrece. Los problemas con la sintaxis están relacionados con dificultades en la atención y memoria, así como en la capacidad de inhibir información relevante de la que no lo es.

En definitiva, podemos estimular el lenguaje en la adultez mediante actividades socioculturales y recreativas tales como juegos de mesa que estimulen el lenguaje, aumentar el vocabulario, realizar crucigramas, completar frases, detectar información relevante de un texto, entre otras. En tanto aquellos con patologías más severas, deberán contar con una atención profesional.

Todo esto, le permitirá vivir con plenitud sus años, disfrutando así de una vida saludable y más participativa.

EVITAR O RETARDAR EL DETERIORO

Terapia Ocupacional y Aduldez.

Sin duda, las temáticas contenidas en la malla curricular de la carrera de terapia ocupacional de la UST están orientadas a favorecer la participación e inclusión social de los adultos mayores, así como también impactar positivamente en su calidad de vida.

Los trastornos más recurrentes que enfrentan - y pueden ser tratados mediante esta área de trabajo- son los contenidos en las patologías GES, así como los problemas que impactan en la funcionalidad, tales como cáncer, cuidados paliativos, diabetes, hipertensión, secuelas de accidentes cerebro vascular, caídas frecuentes, y alteraciones cognitivas.

Nuestra labor se focaliza en mantener y/o potenciar capacidades remanentes, procurando evitar o retardar el deterioro de los individuos. Por lo tanto, nuestra principal función es la evaluación de independencia/ dependencia en las diferentes áreas del desempeño ocupacional (incluyendo actividades de autocuidado, uso de servicios, independencia en movilidad, funciones cognitivas y temporo espaciales entre otras). Una vez identificado el perfil ocupacional se realizan en conjunto con la persona, actividades preparatorias para

llegar a concretar la intervención (desde diferentes modelos de práctica y perspectivas), mediante actividades con propósitos determinados y significativos para las personas.

Las técnicas son diversas, como rehabilitación física, salud mental, estimulación cognitiva, adaptaciones en el hogar, acompañamiento, trabajo con el cuidador y apoyo familiar, entre otros. Un buen ejercicio para mantener nuestras capacidades cognitivas es la de "reminiscencia", que consiste en contener en un lugar significativo elementos que han marcado momentos especiales, recordarlos en detalle y contarlos a nuestros familiares. También, propiciar la lectura de noticias y su posterior análisis, ejercitarse la lectoescritura y protección articular, y participación en instancias que ofrece el Senama u otros organismos de esta índole.

Nuestra labor se focaliza en mantener y/o potenciar capacidades remanentes.

TAMARA MIRANDA
Directora carrera
Terapia Ocupacional
UST Valdivia

AUMENTO DE GRASA EN EL CUERPO

Peligros del sobrepeso en la adultez.

DAVID ERGAS
Jefe carrera
Preparador Físico
CFTST Valdivia

La mayoría de los adultos tienden a desarrollar sobrepeso y almacenar grasa con el paso del tiempo, principalmente por su vida sedentaria.

Obesidad y sobrepeso se definen como exceso en las reservas energéticas corporales, principalmente en forma de grasa, y si bien es sabido que en ambos casos la salud está en peligro, en adultos mayores el riesgo se incrementa.

El aumento de grasa en el cuerpo se manifiesta siempre mediante alza de peso, pero no quiere decir que todas las personas que pesen más de lo que se considera normal sean obesas. Para saberlo se han establecido indicadores antropométricos como peso, talla, grosor de pliegues de la piel y circunferencias (cintura y cadera).

El índice de masa corporal (IMC) es la herramienta médica que determina qué tanto una persona se ha excedido en las reservas de energía en forma de grasa. Para obtener el IMC, divide la cifra de su peso en kilogramos por su estatura elevada al cuadrado kg/(estatura)²; si el resultado es menor a 24.9 kg/m² su peso es normal; si va de 25 a 29.9 kg/m² significa sobrepeso; y sobre 30 kg/m² se considera obesidad. Por su parte, la obesidad se define en tres clases: primera, índice de masa corporal entre 30 y 34.9 kg/m²; segunda, de riesgo, de 35 a 39.9 kg/m²; y la última, donde suena la alarma de peligro, el índice supera los 40.

La mayoría de los adultos tienden a desarrollar sobrepeso y almacenar grasa con el paso del tiempo, principalmente por su vida sedentaria (falta de ejercicio). Es así que no resulta raro que en las personas de más de 65 años el IMC se encuentre entre 24 y 29, que aunque bajo ya es de riesgo para la salud.

Resulta muy importante tener en cuenta cuándo haya que valorar los efectos adversos. La obesidad con un IMC por encima de 30, con una distribución de grasa en estómago y cuerpo puede favorecer diabetes, exceso de colesterol, hipertensión, entre otros, más comunes en hombres; pero cuando la distribución es en glúteos, muslos y piernas, -con más frecuencia en mujeres-, no ocasiona tantos problemas, pero repercute desfavorablemente sobre articulaciones, columna vertebral, rodillas y tobillos.

MOMENTO HISTÓRICO

Plan de alimentación en los adultos mayores.

IRENE CHARPENTIER
Directora carrera
Nutrición y Dietética
UST Valdivia

142

Para una alimentación saludable en el adulto mayor es importante comer en lo posible cuatro veces al día.

Nos encontramos en un momento histórico en lo que se refiere a envejecimiento. En nuestra región, la población adulta mayor alcanza un número de 37.701, donde el 6,2 % presenta un estado de malnutrición por déficit y el 59,3% malnutrición por exceso. Por lo tanto, resulta fundamental que las personas de este grupo etario sigan un plan de alimentación que les permita mantenerse sanos, así como también crear los mecanismos para defenderse de las enfermedades que los aquejan. Las patologías predominantes son las enfermedades no transmisibles como la diabetes, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis, hipercolesterolemia, entre otras.

Para una alimentación saludable en el adulto mayor es importante comer en lo posible cuatro veces al día: desayuno, almuerzo, once, cena y una colación a media mañana. Las personas mayores suelen no comer en la noche; Pero es importante mantener siempre una comida liviana al atardecer que evitará un largo período de ayuno y mejorará una serie de funciones metabólicas en el organismo. Asimismo, como son más vulnerables a la deshidratación se les recomienda consumir bastante líquido, al menos que esté contraindicado por problemas renales o cardíacos.

Es fundamental comer 3 veces al día productos lácteos como leche, yogurt, queso o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados; consumir al menos dos platos de verduras y frutas de distintos colores cada día. Disfrutar con porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos dos veces por semana, en reemplazo de la carne; y comer pescado, mínimo dos veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha. Además de preferir los alimentos con menos contenido de grasas saturadas y colesterol; reducir su consumo habitual de azúcar y sal; y tomar 6 a 8 vasos de agua al día.

Hay un pensamiento que está muy presente en los escritos gerontológicos que dice "no sólo es importante añadir años a la vida, sino también vida a los años". Es necesario entonces tener presente que no sólo hay que tener en cuenta los años que se tienen, sino cómo llegar a la adultez mayor.

NEUMONÍA:

Importancia de cuidarse a tiempo.

La Neumonía Adquirida en la Comunidad (NAC) es un proceso inflamatorio pulmonar de origen infeccioso adquirido en el medio comunitario. Los pacientes suelen presentar tos, fiebre, escalofríos, fatiga, dificultad para respirar y dolor en el pecho.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

En el adulto mayor es una infección frecuente por ser este grupo altamente susceptible.

sonas creen que es simplemente una gripe, pero los síntomas de la neumonía en los mayores pueden diferir de la población en general. Un paciente de más edad puede no tener fiebre. Los síntomas pueden ser más suaves, como perder el apetito, o sufrir de vértigo y caídas.

Por lo tanto, para prevenir debemos tomar algunos cuidados como un buen lavado de manos y, de ser necesario, uso de mascarillas para evitar contaminación y dispersión de gérmenes. También la vacunación antigripal que es la única medida preventiva que ha demostrado la disminución de la incidencia y de la morbi-mortalidad por neumonía en la población de edad avanzada; y resguardos en la vida diaria, como abrigarse adecuadamente, evitar enfriamientos, no exponerse a cambios de temperatura bruscos y alimentarse adecuadamente.

Asimismo, en la etapa de la adultez se presenta mayormente en los períodos de otoño e invierno, y especialmente en pacientes con factores de riesgo como enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas, renales, hepáticas, diabetes, inmunodeprimidos, con hábitos tabáquicos, alcoholismo, entre otras. Por ejemplo, a menudo, las per-

DOLENCIAS CRÓNICAS

Cuidarnos de enfermedades respiratorias.

Los adultos mayores están propensos a sufrir dolencias crónicas, especialmente durante esta época del año donde predomina el frío y las intensas lluvias. Por lo tanto, debemos estar alerta a una de ellas: la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, que es también conocida como EPOC.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

144

Los adultos mayores están propensos a sufrir dolencias crónicas, especialmente durante esta época del año donde predomina el frío y las intensas lluvias.

Es un trastorno del sistema respiratorio que se caracteriza por la existencia de una obstrucción de las vías aéreas que generalmente es progresiva e irreversible. Al respecto, hay dos tipos de afecciones: la bronquitis crónica, que implica una tos prolongada con moco; y el enfisema, que destruye los pulmones con el tiempo. De hecho, la mayoría de las personas con EPOC tienen una combinación de ambas complicaciones.

Su principal causa es el tabaquismo. Otros factores de riesgo son la contaminación del aire de interiores y exteriores; la exposición laboral a polvos y productos químicos (vapores, irritantes y gases); y las infecciones repetidas de las vías respiratorias inferiores en la infancia. De hecho, el pronóstico de los pacientes con EPOC depende fundamentalmente del grado de obstrucción al flujo aéreo y del abandono del consumo de tabaco.

Asimismo, cuando el arsenal terapéutico (medicamentos) no ha logrado un mayor efecto sobre los síntomas, surge la necesidad de la rehabilitación respiratoria que es un conjunto de intervenciones terapéuticas pluridimensionales dirigidas a la persona que está enferma y su familia.

Estas son aplicadas por un equipo multiprofesional y donde al kinesiólogo le corresponde el adiestramiento, entrenamiento y educación del paciente y su familia. De hecho, el objetivo general de la kinesioterapia respiratoria es prevenir posibles disfunciones respiratorias, permeabilizando la vía aérea para restituir la función del sistema respiratorio.

Sin duda, esto mejorará considerablemente la calidad de vida de los adultos mayores, así como su función física, y emocional, logrando así su inserción en la sociedad.

UNA POBLACIÓN SANA

Fomentar la alimentación saludable.

IRENE CHARPENTIER
Directora carrera
Nutrición y Dietética
UST Valdivia

El objetivo es de concientizar a las poblaciones sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre.

Como todos los años, el 16 de octubre se celebró el Día Mundial de la Alimentación, proclamado en 1979 por la Conferencia de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). Y de acuerdo a la ONU- “el objetivo es de concientizar a las poblaciones sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad en la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza”. De hecho, para este año 2013 el lema es: “Una población sana depende de sistemas alimentarios saludables”.

Es en este contexto y en su constante preocupación por una alimentación saludable, que la Escuela de Nutrición y Dietética de la UST realizó un seminario que aborda temáticas sobre el “Programa 5 al día” y estrategias locales de fomento para el consumo de frutas y verduras en las personas. Por ello, la actividad contó con la participación de destacados expositores, como la Nutricionista Msc. en Nutrición y Alimentos Carmen Gloria González, quien trabaja en el INTA de la Universidad de Chile. En la oportunidad, destacó la importancia del consumo de al menos cinco porciones al día de frutas y verduras de distintos colores. Asimismo, realzó los beneficios que otorga a las personas consumirlas, especialmente a los adultos mayores, por ejemplo, por su alto contenido antioxidante.

Asimismo, otro punto importante para un envejecimiento saludable es consumir abundante agua –6 a 8 vasos- lo que permite un buen funcionamiento de los riñones, evitando la deshidratación, manteniendo la temperatura corporal normal y ayudando a la digestión.

En definitiva, una buena alimentación, primordialmente en la adultez, es vital para lograr el bienestar de los individuos. Ante lo cual es clave consumir alimentos naturales y variados, y beber abundante agua, ya que le aportarán los nutrientes necesarios y la energía que requiere para lograr una mejor calidad de vida.

DESCANSO REPARADOR

Buen dormir influye en nuestra salud.

Dormir bien es esencial y positivo para las personas y a que nos permite un descanso reparador. De hecho, aproximadamente un tercio de nuestras vidas estamos durmiendo, lo que significa que si tenemos 30 años cerca de 10 corresponden a dormir; y si estamos en los 60, son 20 años.

ficios de un “buen dormir” son: regeneración y oxigenación de células, mantención de un peso adecuado; cuidar el corazón; mejorar la capacidad de intelecto; favorecer el control de la diabetes y hipertensión, así como la estabilización del ánimo; e incentivar la coordinación física.

Los expertos recomiendan hacerlo en forma continua, pues un sueño reparador es vital para que funcione bien cada órgano de nuestro cuerpo, permitiéndonos al día siguiente responder de manera más efectiva a las exigencias diarias. Nos referimos a nuestro estado de alerta, control del estrés y ánimo, entre otros.

Recuerdo que conocí a una persona que había pasado la barrera de los 60, y yo, no entendía bien por qué antes de las 21 hrs era óptimo para él emprender el sueño. Incluso comenzaba a caminar más lento, hablar más pausado y bajo...Comenzaba a preparar su cuerpo para descansar. En ese momento, pensaba y estaba convencida de que dormía más y vivía menos. Hoy opino diferente: él duerme más y vive mejor.

TAMARA MIRANDA
Directora carrera
Terapia Ocupacional
UST Valdivia

146

Un sueño reparador es vital para que funcione bien cada órgano de nuestro cuerpo.

De hecho, la mayoría de los adultos necesitan 7 u 8 horas de sueño. A medida que envejecemos esta cantidad de tiempo baja, básicamente porque también disminuyen algunas substancias químicas que así lo disponen, como la melatonina y la hormona del crecimiento. Esto provoca que el sueño sea más fragmentado, y se altera, muchas veces, por dolores físicos y preocupaciones emocionales.

Por lo tanto, es clave tener conciencia que fumar, beber alcohol, cafeína o derivados interrumpen y disminuyen la calidad del sueño, lo que determina, en definitiva, si éste llega o no a ser reparador. Asimismo, algunos de los bene-

EL PASO DE LOS AÑOS

Factores que determinan “postración”.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

Es vital saber que el adulto mayor que pierde autonomía llega más rápido a la postración.

Con el paso de los años, algunas personas se vuelven más vulnerables, pasando a ser física y psicológicamente más dependientes, por lo que resulta fundamental que cuenten con cuidados que apunten a mantener su autonomía y respetar su dignidad, así como con una atención personalizada. De esta forma, podrán en gran medida sentir la libertad de decidir sobre sus vidas, tomar sus propias decisiones y desarrollar por sus medios, actividades cotidianas.

Por lo tanto, es vital saber que el adulto mayor que pierde autonomía llega más rápido a la postración, que es una condición bastante común de pacientes en estado crítico producto del deterioro de procesos musculoesqueléticos, neurológicos, metabólicos y cardiovasculares, entre otros, que pueden ocasionar este problema.

De hecho, un paciente postrado se define como aquella persona que requiere apoyo, guía y supervisión total en actividades domésticas según el denominado Índice de Katz, como bañarse, vestirse, usar el inodoro, trasladarse o alimentarse. En el 2002, la OMS estableció una nueva definición, basada en un nuevo concepto asociado al cuidado paliativo: “conjunto de cuidados activos dispensados a los pacientes afectados por una enfermedad evolutiva en esta-

do avanzado. El control del dolor, de los otros síntomas y de los problemas psicológicos, sociales y espirituales son un aspecto esencial. Los cuidados paliativos tienen por objetivo garantizar al paciente y a su familia la mejor calidad de vida posible”.

En este proceso es clave la labor que cumplen las personas a cargo del paciente postrado, ya sean familiares, cuidadores y profesionales a cargo, permitiéndoles alcanzar un mayor bienestar, independencia, movilidad y autonomía, y donde la kinesiología, apunta a optimizar el nivel de funcionalidad del adulto mayor, mediante la interrelación simultánea entre su ámbito físico, psicológico y social, y con lo cual logrará, en definitiva, una mejor calidad de vida.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Hidratarse es clave para el ejercicio.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

148

Para la práctica de actividad física es fundamental saber que en tiempos de altas temperaturas de calor estamos más propensos a la deshidratación.

Para la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades que otorguen al individuo un mejor y mayor bienestar físico, psíquico y social. Dentro de los factores que lo permiten está la actividad física, y es en esta época del año cuando debemos aprovechar de desarrollarla aún más, especialmente al aire libre. La evidencia científica apunta a que el ejercicio moderado, como caminar, bailar, nadar, subir y bajar escaleras, y labores propias de la casa, son suficientes para obtener ventajas, como aumentar la fuerza muscular; mejorar el equilibrio y coordinación; con un efecto preventivo y terapéutico sobre patologías como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes; y psicológicas, reduciendo el riesgo de depresión, estrés y ansiedad.

Pero para la práctica de actividad física es fundamental saber que en tiempos de altas temperaturas de calor estamos más propensos a la deshidratación. Que si es leve puede provocar síntomas como sed, dolor de cabeza, debilidad, mareos y fatiga, y generalmente cansancio y somnolencia. La moderada incluye sequedad de boca, pesadez, un pulso cardíaco rápido y falta de elasticidad de la piel; mientras

que la grave es una emergencia médica potencialmente letal, caracterizada por sed extrema, aceleración de la respiración, alteración del estado mental, y piel fría y húmeda, entre otros.

Debemos entonces mantenernos adecuadamente hidratados antes, durante y después de realizar actividad física. Como dato, se suele perder alrededor de 2.5 litros de agua durante el día a través de distintos mecanismos corporales, aunque esta cifra va aumentando. La regla de oro es consumir proporcionalmente la cantidad eliminada. En todo caso, para un envejecimiento saludable se debe consumir abundante agua –6 a 8 vasos- lo que permitirá al adulto mayor vivir con plenitud sus años y lograr una vida más saludable, participativa y activa.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Plan de alimentación en los adultos mayores.

IRENE CHARPENTIER
Directora carrera
Nutrición y Dietética
UST Valdivia

Para una alimentación saludable en el adulto mayor es importante comer en lo posible cuatro veces al día.

En nuestra región, según indicadores demográficos publicados por la Seremi de Salud de Los Ríos, la población adulta mayor de 65 años alcanza un número de 40.080 personas, donde el 6,5 % presenta un estado de malnutrición por déficit y el 58,3% malnutrición por exceso, incluyendo a las personas con sobrepeso y obesos. Por tanto, es fundamental que las personas de este grupo etario cuenten con un plan de alimentación que les permita mantenerse sanos, así como también crear los mecanismos para defenderse de las enfermedades que los aquejan.

Para una alimentación saludable en el adulto mayor es importante comer en lo posible cuatro veces al día: desayuno, almuerzo, once, cena y una colación a media mañana. Las personas mayores suelen no comer en la noche; pero es clave mantener siempre una comida liviana al atardecer que evitará un largo período de ayuno y mejorará una serie de funciones metabólicas en el organismo. Asimismo, como son más vulnerables a la deshidratación, se recomienda consumir bastante líquido, al menos que esté contraindicado por problemas renales o cardíacos.

Es crucial comer diariamente productos lácteos como leche, yogur, queso o queso fresco, de preferencia semi-descremados o descremados; consumir al menos dos platos de verduras y

frutas de distintos colores cada día. Disfrutar con porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos dos veces por semana, en reemplazo de la carne; y comer pescado, mínimo dos veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha. Además de preferir los alimentos con menos contenido de grasas saturadas y colesterol; reducir su consumo habitual de azúcar y sal.

Hay un pensamiento que está muy presente en los escritos gerontológicos que dice "no sólo es importante añadir años a la vida, sino también vida a los años". Es necesario entonces tener presente que no sólo hay que tener en cuenta los años que se tienen, sino cómo llegar a la adultez mayor.

PARTICIPACIÓN SOCIAL

Participar es clave para la salud.

TAMARA MIRANDA
Directora carrera
Terapia Ocupacional
UST Valdivia

150

Se debe diseñar un plan de acción, y conversar con la persona respecto a sus intereses y expectativas, considerando su historia de vida.

Facilitar la participación social en los adultos mayores no es tarea fácil pues implica un proceso de cambio social. De hecho, si bien existen iniciativas de Gobierno y cada vez más hay personas adultas "funcionales" que logran acceder a los programas del Servicio Nacional del Adulto Mayor, Senama, y otras Organizaciones No Gubernamentales, (ONGs), existe otro grupo que no lo hace.

Es clave entonces incentivarlos a participar, vincularse con otros, la pertenencia y actividad grupal, lo que en conjunto determina su estado de "salud social", que los impacta física como sicológicamente. Para ello, se debe evitar el aislamiento y dependencia.

Por lo tanto, para ayudarlos en su participación social es fundamental determinar si existe algún familiar, comunidad o club que sea para adulto mayor; luego, dialogar con él o ella y observar su rutina y accionar. Asimismo se debe identificar los aspectos de la vida diaria en que son dependientes o autónomos; verificar en el barrio si existen programas para ellos (juntas de vecinos, municipalidad, Senama y ONGs); y determinar barreras o facilitadores ambientales para que estas personas participen de dichas instancias.

También se debe diseñar un plan de acción, y conversar con la persona respecto a sus intereses y expectativas, considerando su historia de vida. Posteriormente presentarle las oportunidades que tiene de participar, así como impulsarlo desde sus propias motivaciones, acompañarlo en los primeros acercamientos, y apoyarlo en la solución de temas como traslados o accesos.

Finalmente, si no tiene vínculos familiares cercanos y Usted es parte de alguna membresía valdiviana que pudiese apoyar a un grupo no menor de adultos mayores, proponga esta iniciativa como parte de los objetivos. Reconozca el aporte de nuestros adultos mayores y contribuya a mejorar su calidad de vida.

HABILIDADES DE INTERACCIÓN COMUNICATIVA

Fomentar aptitud de comunicar.

RONALDO ALLAN
Director carrera
Fonoaudiología
UST Valdivia

Para que sea un comunicador competente debe cumplir con propósitos e intenciones comunicativas hacia otra persona.

Para que el adulto mayor mantenga sus habilidades de interacción comunicativa existen estrategias fundamentales que tanto él como su familia deben fomentar. Por ejemplo, debe participar activamente en un acto social; obtener y conservar el derecho a la palabra; y ejercer influencia sobre cualquier interlocutor o grupo de personas. Por lo tanto, para que sea un comunicador competente debe cumplir con propósitos e intenciones comunicativas hacia otra persona, recibir retroalimentación y emitir información pertinente, veraz y con claridad.

En definitiva, el adulto mayor debe reconocerse como sujeto capaz de razonar, memorizar, construir. Esta estrategia tiene que ver con ser consciente de su capacidad para lograr una tarea, y de la funcionalidad y eficacia de sus estructuras cerebrales y cognoscitivas para llevarlo a cabo. Por lo tanto, debe reconocer que no es discapacitado y que por lo mismo todavía puede competir, abandonando la idea de que el aumento en años es la razón para pasar de la actividad a la pasividad, de la palabra al silencio, de la independencia a la dependencia, y de la capacidad a la minusvalía.

Para propiciar también la conservación de sus operaciones cognitivas es de vital importancia fomentar la estimulación en distintos ámbitos del quehacer cotidiano como: el repaso de la vida como dinámica constante; fomentar la lectura y escritura de textos focalizados por intereses y capacidades; el desarrollo de juegos cognitivos; y la narración de historias.

Además, es importante en la etapa de la adultez planear, elaborar y hacer uso de dispositivos que le faciliten recuperar la información que no recuerda. Estas técnicas van desde listados distribuidos por categorías ya sea de alimentos, drogas, hasta el uso de dispositivos móviles que recuerden actividades, fechas y datos importantes, entre otros.

MEJOR CALIDAD DE VIDA

Promover el autocuidado es clave.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

152

El autocuidado es un proceso voluntario mediante el cual las personas se convierten en sujetos de sus propias acciones.

El autocuidado es la práctica de actividades que realizan los individuos a lo largo de sus años, permitiéndoles alcanzar una mejor calidad de vida a través del fortalecimiento de su autonomía y responsabilidad en sí mismos. En el caso del adulto mayor, se trata de un concepto que involucra a la persona como un actor competente con capacidad para tomar decisiones y controlar su vida, disfrutando así de un envejecimiento pleno y saludable.

Por lo tanto, el autocuidado es un proceso voluntario mediante el cual las personas se convierten en sujetos de sus propias acciones. Para ello, se requiere cierto grado de desarrollo personal, un permanente fortalecimiento de términos tales como autoconcepto, autocontrol, autoestima, autoaceptación, y resiliencia.

Para fomentar el autocuidado, los profesionales del área buscamos promover estilos de vida saludables, educando a los adultos mayores sobre estos temas. De esta forma, es importante, tener presente que el ejercicio físico ha demostrado ser un elemento clave para la capacidad funcional en la adultez. Es una de las medidas de autocuidado más importante en cualquier etapa de la vida y otorga a las personas una serie de beneficios físicos, ya que tiene efectos positivos en la fuerza,

resistencia y flexibilidad, siendo también un gran aliado en la prevención de caídas. Asimismo, la actividad física realizada de forma periódica contribuye a mejorar la salud mental, el estado de ánimo, el aislamiento social, el mal dormir y mejora el tratamiento de la osteoporosis.

En definitiva, el autocuidado se refiere a destrezas aprendidas que se deben formar en la etapa de la adultez. Para ello, la persona debe preocuparse de su salud mental, psíquica, afectiva y social, donde una adecuada nutrición y hábitos alimentarios saludables, una capacidad funcional sana, un buen dormir, la prevención de caídas, y contar con redes de apoyo, resultan claves.

ADULTO MAYOR

Importancia de contar con rehabilitación.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

Las causas más frecuentes de solicitud de rehabilitación son producto del deterioro del aparato músculo esquelético por desuso.

La rehabilitación juega un papel trascendental en el adulto mayor, permitiéndoles mantener sus capacidades funcionales y estar siempre activos. Esto producto que, en esta etapa de la vida, las personas sufren enfermedades que producen discapacidades ya sean neuromusculares y esqueléticas, se fatigan más rápidamente, siendo la falta de actividad física un problema constante.

Las causas más frecuentes de solicitud de rehabilitación son producto del deterioro del aparato músculo esquelético por desuso; pérdida de funciones motoras, fuerza y equilibrio; alteraciones de la postura y marcha. Además, del aislamiento y falta de comunicación; pérdida de la memoria; y problemas con la sexualidad. Para intervenir en este proceso deben formarse equipos de trabajo que contemplen la participación de psicólogos, terapeutas ocupacionales, nutricionistas, kinesiólogos, médicos (geriatras). Asimismo, los ejercicios deben ser dirigidos por un kinesiólogo especialista y la terapia debe estar en concordancia con la capacidad y la resistencia de la persona. Por ejemplo, al elegir una actividad física, se debe tener en cuenta la edad, si ha padecido o sufre de enfermedades importantes, y su estado de salud,

lo que unido a un examen cardiovascular nos dará la seguridad de que estamos en condiciones de iniciar un proceso de rehabilitación.

Es clave un programa preventivo, correctivo o de mantenimiento donde el objetivo primordial sea su autonomía e independencia física y psicosocial. Para ello, se deben tomar medidas que permitan mantener la máxima funcionalidad y mayor libertad articular, fomentando la sociabilización, recreación, y actividad física.

Por último, es necesario que el adulto mayor tenga en cuenta lo valioso de la autoayuda, ya que implica ser responsable de su propia rehabilitación, mediante un compromiso personal de vivir una vida activa y productiva en sociedad.

ESTADO DE FRAGILIDAD

Actividad física en el verano.

En tiempos en donde el frío ya no es un impedimento para salir de nuestra casa, tenemos una gran oportunidad para desarrollar actividades al aire libre, especialmente en el caso de los adultos mayores, quienes requieren del ejercicio físico para un mayor bienestar, tanto físico como psicológico.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

154

La importancia de aprovechar la oportunidad que nos da el verano, con una mayor cantidad de actividades al aire libre, fundamentalmente la actividad física.

Esto, porque la falta de actividad física trae asociado un estado de fragilidad, con alto riesgo de discapacidad, mayor vulnerabilidad y susceptibilidad a enfermedades e incluso mayor mortalidad, transformándose en un círculo vicioso del cual resulta difícil escapar. De ahí la importancia de aprovechar la oportunidad que nos da el verano, con una mayor cantidad de actividades al aire libre, fundamentalmente la actividad física. Algunos de los beneficios que nos entrega la actividad física es el aumento de la fuerza muscular y amplitud articular; mejora del equilibrio y coordinación; tiene un efecto preventivo e incluso terapéutico sobre ciertas patologías como, obesidad, hipertensión arterial, cardiopatías, diabetes; y provoca efectos psicológicos favorables, reduciendo el riesgo de depresión, estrés y ansiedad.

Sin embargo, y antes de iniciar su plan de actividad física en el período estival, consulte a su médico o un especialista, para que le sugiera el tipo de ejercicio a desarrollar, y si usted optó por trotar evite la arena o terrenos irregulares, ya que estos aumentan la posibilidad de lesión. Además, y en otro tema que no es menor, debemos estar atentos a no desarrollar nuestras actividades en los períodos de mayor calor y radiación UV, especialmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

Finalmente, solo nos resta buscar una vestimenta adecuada, calzado deportivo cómodo, aplicarnos un adecuado bloqueador solar, beber abundante antes, durante y después de la actividad física, y así disfrutar y sacarle los mayores beneficios para nuestra salud a este verano.

POBLACIÓN MAYOR

Trastornos del Sueño y sus causas.

TAMARA MIRANDA
Directora carrera
Terapia Ocupacional
UST Valdivia

Algunas de las causas que generan insomnio son irregularidades en el horario.

Actualmente la mayoría de los estudios del sueño en población mayor están orientados a aspectos clínicos, de uso de fármacos o hipnóticos, siendo sólo un 6% aprox. dedicados a la salud mental y su impacto en el sueño y los trastornos asociados.

De hecho, existe una creencia común respecto a los adultos mayores que hace referencia a que la falta de sueño o las "pocas horas" de sueño son propias de la edad. Lo cual no es así pues un "mal dormir" es multifactorial.

Las altas prevalencias de insomnio en la tercera edad responden a un conjunto de factores que se relacionan tales como: depresión, trastornos mentales orgánicos y demencia. Cabe señalar que no debemos dejar de lado los factores familiares, económicos, maltrato, entre otros, que desencadenan algunas de las enfermedades descritas. Es por ello que es importante contar con una red de apoyo psicosocial de la familia o de algún centro asistencial.

Algunas de las causas que generan insomnio son irregularidades en el horario, acostarse muy temprano, trabajo o actividades con excesiva estimulación mental, bebidas energizantes y ruidos externos.

Por lo tanto, para sentirse "lleno de vida y energía" y que duerme mejor, le sugiero: organice su día a día, mediante una rutina de actividades y establezca una hora aproximada para irse a dormir. En al menos las 2 hrs. previas debe bajar la intensidad de estímulos, la cantidad de luz, tratar de hablar más pausado y moverse más lento, y bajar el volumen de la TV o radio. También, leer alguna noticia o libro agradable, poner música de relajación suave o filarmónica, dibujar recuerdos agradables, evocar imágenes, a romas y personas significativas que le den la sensación de paz interior. Haga este ejercicio por una semana y todas las mañanas califique su sueño: póngase una meta semana a semana. Esto favorecerá su calidad de vida y su bienestar.

FUNCIONALIDAD Y CALIDAD DE VIDA

Vivir más años con autonomía.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera de
Kinesiología
UST Valdivia

156

Múltiples aspectos confluyen al momento de evaluar la funcionalidad y calidad de vida de un adulto mayor como indicador de su estado de salud.

Todas las personas envejecen de manera distinta. La calidad de vida en la etapa de la adultez mayor está estrechamente ligada a las oportunidades que la persona tuvo a lo largo de su vida, su estilo de vida, exposición a factores de riesgo, posibilidades de acceso a la promoción de la salud, así como también a la prevención y recuperación de enfermedades en forma oportuna.

Múltiples aspectos confluyen al momento de evaluar la funcionalidad y calidad de vida de un adulto mayor como indicador de su estado de salud, tales como su movilidad, postura, estabilidad, marcha y actividades básicas de la vida diaria, entre otros.

Actualmente, el desafío es a vivir más años, con mayor autonomía y libre de enfermedades, manteniendo una óptima funcionalidad y disfrutando así de la vida. Esto se logra con un nuevo enfoque en el área de la salud, con una atención integral, y donde se consideren los aspectos biosicosocial y espiritual.

Porque si la persona desea, quiere y se siente mejor desarrollando su espiritualidad, debe considerar fomentar estos aspectos, que, sin duda, le resultarán de gran utilidad.

Para ello, la kinesiología participa en la promoción de estilos de vida saludables, en la prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermedades que afecten la calidad de vida, especialmente en las enfermedades musculoesqueléticas, que pasan a constituir una carga de dolores y sufriamientos, que se pueden evitar, así como una discapacidad y dependencia funcional.

Pensar en los adultos mayores es pensar en lo sagrado de la vida. Todas las personas transitaremos por este camino, y para ello es vital comprender la importancia de la constante funcionalidad desde temprana edad, ya que es un factor predictivo de calidad de vida. Es por ello que se sugiere mejorar y mantener las condiciones de autovalencia y realizar permanentes acciones para un envejecimiento activo, como la práctica regular de ejercicio físico, ya que el cuerpo humano está diseñado para realizar movimientos.

SER HUMANO ACTIVO

Interactuar genera buena “salud social”.

TAMARA MIRANDA
Directora carrera
Terapia Ocupacional
UST Valdivia

Por naturaleza el ser humano es activo y dinámico.

Está científicamente comprobado que salir de nuestra casa, de las cuatro, ocho o diez paredes que nos rodean, genera cambios positivos y preventivos en nuestra salud.

Por naturaleza el ser humano es activo y dinámico. Es por ello que resulta clave la participación de los adultos mayores en distintas actividades como las familiares, con amigos, en organizaciones sociales o clubes, entre otros, ya que toda interacción, nos permite relacionarnos y dejar de estar en soledad.

Por lo tanto, la vinculación, pertenencia, y actividad grupal determinan el estado de nuestra “salud social”, impactándonos positivamente tanto en el ámbito físico como sicológico; mientras que el aislamiento y la inactividad, generan un efecto inverso ya que, en estos casos, el peor enemigo es la soledad y aislamiento.

Asimismo se recomiendan las actividades outdoor, que conjugan la naturaleza, aire libre, aventura y deporte, provocando cambios mentales y físicos en nuestro cuerpo. De hecho, el cerebro tiene mucha más actividad estando en la naturaleza, lo que se expresa en que la persona tiene mayor empatía, estabilidad y amor. Al contrario si están encerrados en casa, éste tiende a traducir su funcionamiento en miedo y estrés.

Además, como dato científico, se sabe que un poco del colesterol que consumimos se aloja en nuestra piel y los rayos UVB lo modifican convirtiéndolo en vitamina D3, activando así los mecanismos para una mayor y mejor absorción de calcio para nuestros huesos, entre otros beneficios.

Así que con sol o sin él, lluvia o frío es importante visitar nuestra naturaleza y disfrutar sus detalles que, sin duda, nos llenarán de vitalidad, energía y belleza. Esto nos permite un envejecimiento activo, que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud: “pretende mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura”.

ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN

Un Enfoque preventivo de la salud.

CLAUDIA PALMA
Jefa de carrera
Enfermería
UST Valdivia

158

El principal objetivo es mantener las funciones normales del organismo y colaborar en mejorar las respuestas adaptativas.

En nuestro país, el envejecimiento de la población, y los nuevos conocimientos y avances en Geriatría han logrado modificar y, por sobretodo, mejorar el enfoque del sistema de salud, desde una mirada curativa a una preventiva. El principal objetivo es mantener las funciones normales del organismo y colaborar en mejorar las respuestas adaptativas, de manera de responder de mejor forma ante los cambios esperables que ocurren en esta etapa de la vida.

Una de las funciones que frecuentemente se ve disminuida - producto de las inclemencias del medio- es la capacidad adaptativa. Principalmente en los meses de invierno, los adultos mayores están expuestos a diversos agentes contaminantes y, de forma natural, a la aparición de virus que afectan al sistema respiratorio, y que constituyen el principal factor de riesgo de padecer enfermedades respiratorias. Esto cobra mayor importancia, debido a la debilidad del sistema inmune y a los cambios fisiológicos del aparato respiratorio.

Para evitar estas situaciones, y prevenir problemas mayores, se recomienda control, no exponerse a contaminantes intradomiciliarios (como humo de estufas, tabaco, agentes químicos que irritan la vía aérea, polvo y ácaros de las alfombras) y al contacto directo con personas que padecan alguna enfermedad respiratoria; y mantener un lavado de manos frecuente para eludir la cadena de contagio y transmisión, y de forma especial, realizar de manera oportuna la vacunación contra las enfermedades de la época que nos otorgarán una protección necesaria.

De hecho, las campañas de vacunación, la educación y los programas dirigidos a los adultos mayores, han reducido de manera significativa la estadística de morbilidad y mortalidad por enfermedades respiratorias en este grupo etario, lo cual es todo un éxito para la salud chilena y este nuevo modelo con enfoque preventivo.

CORAZÓN Y VASOS SANGUÍNEOS.

Prevención de Accidente Cardiovascular.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

Es fundamental la adquisición de hábitos saludables, controlando el nivel de riesgo cardiovascular del individuo.

Las enfermedades cardiovasculares son de gran riesgo para las personas, ya que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Las más conocidas son la arteriosclerosis, el infarto al corazón y los trastornos cerebrovasculares. Existen distintos factores inalterables que la originan, tales como la herencia o historia familiar, la edad y el sexo; así como otros modificables: el hábito de fumar, la ingesta de alcohol, la alimentación y la actividad física. Estos dos últimos son determinantes en el desarrollo de la obesidad, que desencadenan otros factores de riesgos mayores, como la diabetes, el nivel de colesterol sanguíneo y la hipertensión arterial.

Es fundamental entonces prevenirla, con la adquisición de hábitos saludables, así como también controlando el nivel de riesgo cardiovascular del individuo. De esta forma, el médico podrá tomar decisiones terapéuticas, modificando distintos aspectos del estilo de vida, otorgando cuidados especiales a las personas con diabetes, y controlando la presión arterial y los niveles de colesterol.

De hecho, en los adultos mayores, uno de los principales riesgos de accidentes cardiovasculares es la inmovilidad, cuyos signos y síntomas están asocia-

dos a la disminución de su capacidad motriz. Hay casos de pacientes que estando en condiciones de movilidad total caen en inmovilidad abruptamente, como aquellos que sufren accidentes vasculares encefálicos.

Es por ello que hoy, las carreras de Kinesiología, Fonoaudiología y Terapia Ocupacional de la UST hemos organizado el seminario denominado "Rehabilitación Integral, Perspectivas, Enfoques y Modelos" orientado al paciente neurológico y a las secuelas de estos accidentes, que con tanta frecuencia afectan a nuestros adultos mayores. Esto porque sabemos la importancia de contar con un equipo multidisciplinario y de profesionales expertos en la materia, así como el rol que cumple la familia en este tipo de enfermedades.

CALIDAD DE VIDA DURANTE LA VEJEZ

Beneficios de practicar ejercicios.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

160

La actividad física puede producir enormes beneficios para la salud en la etapa d e la adultez.

Actualmente, una persona de sesenta años d e edad puede esperar vivir, en promedio, 20 años más. De hecho, los adultos mayores con más de ochenta años conforman el grupo de más rápido crecimiento en la mayoría de los países de la región. Por lo tanto, mantener la calidad de vida durante la vejez, es una prioridad para resguardar no sólo la integridad corporal sino también psicológica.

Existe abundante evidencia científica de que la actividad física puede producir enormes beneficios para la salud en la etapa de la adultez. Sin embargo, la mayoría de las personas mayores – especialmente aquellas que viven en entornos urbanos- no participan regularmente en actividades físicas.

La actividad física se refiere a una amplia gama de movimientos y ejercicios que se realizan cotidianamente, como caminar, subir y bajar escaleras, o bailar. Existen cuatro categorías básicas: resistencia (aeróbica), fortalecimiento (fuerza), Equilibrio, y Flexibilidad (estiramiento).

Se debe aconsejar a las personas a comenzar a participar en todos estos tipos de iniciativas a un ritmo apropiado, observando una progresión gradual con movimientos corporales planificados,

seleccionados, repetitivos. Cada tipo de ejercicio proporciona distintos beneficios, y también exige tener ciertas precauciones de seguridad. Para ello, la persona debe realizarse todos los exámenes correspondientes, como una óptima evaluación médica orientada al sistema cardiovascular; o evaluaciones sobre su capacidad física, fuerza muscular y rangos articulares.

En definitiva, la actividad física regular puede reducir e inclusive prevenir diversas alteraciones funcionales asociadas con el envejecimiento. Por ejemplo, el entrenamiento para la resistencia en las personas adultas mayores lleva un aumento del 10 al 30% de mejoría en la función cardiovascular, semejante al que se observa en adultos jóvenes (ALCOA, 1999).

LOS PIES

Fomentar la reflexología podal.

ROMINA GARRIDO
Jefe de carrera
Podología
CFTST Valdivia

Los pies son un elemento esencial del cuerpo humano ya que sostienen la totalidad del peso corporal y permiten la movilidad locomotora.

La podología es una disciplina del área de la salud que tiene por objeto el estudio de las enfermedades y alteraciones que afectan al pie, mejorando nuestra calidad de vida, especialmente en la adultez. De hecho, los pies son un elemento esencial del cuerpo humano ya que sostienen la totalidad del peso corporal y permiten la movilidad locomotora.

Por lo tanto, el rol del técnico en podología clínica es estudiar, diagnosticar y tratar estas dolencias, mediante actividades de prevención, protección y recuperación que logren una óptima rehabilitación de la persona.

En el marco de una atención integral resulta clave el manejo de ciertas técnicas complementarias, como la reflexología podal, que se emplea como una terapia natural o complementaria, considerando al ser humano de forma holística con sus necesidades y defectos.

La reflexología parte de la idea de que los pies representan una imagen esquemática de la totalidad del cuerpo y sus órganos. Los buenos resultados que ha obtenido en recuperación de la salud, y prácticamente sin efectos secundarios, hace que cada vez sean

más los profesionales de las terapias naturales como los podólogos, naturópatas, entre otros, que la utilicen. En todo caso, no se deben descuidar otros tratamientos necesarios, como en enfermedades graves, y donde sin duda, la reflexología será un complemento fundamental, estimulando las defensas del organismo.

Finalmente, se recomienda al adulto mayor fomentar este tipo de terapias, ya que resultan beneficiosas tanto para sus funciones motoras e intestinales, como su capacidad respiratoria y eliminación de toxinas. De esta forma, mediante un tratamiento natural, favorecerán su estado físico y psíquico, proporcionando relajo y alivio a distintas partes del cuerpo, y estimulando, en casos, la liberación de endorfinas, la llamada hormona de la felicidad.

VIVIR MÁS AÑOS

Precauciones para ejercitarse seguro.

Todas las personas deseamos mantener el mejor estado de salud durante el mayor tiempo posible. No se trata sólo de vivir más años, sino de hacerlo con autonomía y calidad de vida. La adquisición de hábitos saludables nos permite mantener durante más tiempo una buena salud física y mental.

CARLOS ROBLES
Jefe carrera
Prevención de Riesgos
CFTST Valdivia

162

La actividad física es fundamental para mantener vivos nuestros músculos y articulaciones.

La actividad física es fundamental para mantener vivos nuestros músculos y articulaciones. Permite mejorar la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la fuerza corporal, evita el desarrollo de la osteoporosis y previene la aparición de enfermedades como la diabetes y la hipertensión además de otras. Se sugiere que el adulto mayor se realice una evaluación médica antes de ejercitarse, que permitirá determinar cuáles son los ejercicios más recomendables y la intensidad para practicarla. De hecho, pueden desarrollar la mayoría de las actividades que realizaban cuando eran más jóvenes, pero a menor velocidad. La calidad de sus respuestas se ve afectada por el factor tiempo y por alteraciones en su equilibrio.

Para ello, es fundamental identificar los accidentes que pueden sufrir, analizar sus causas y advertir actitudes que deben tomar para evitarlos. Los más recurrentes son las caídas, que provocan fractura de caderas y de extremidades superiores y manos. De hecho,

es importante el papel de la prevención debido a que estadísticamente está comprobado que el 90% de las fracturas de fémur son a causa de ellas.

Una medida que está probada y que ayuda a disminuirlas es el uso de ropa cómoda y zapatos de suela de goma, que permitan desplazarse sin dificultad; así como la realización previa de caminatas para luego continuar con alguna actividad guiada como baile entretenido, natación o juegos en el agua.

Por lo tanto, resulta clave fomentar el autocuidado en la adultez, ya que una simple caída puede cambiar la vida de una persona mayor. De esta forma, mantendrá su autonomía y funcionalidad, mejorando su calidad de vida.

CONTROL SANO DEL ADULTO MAYOR

La consigna es la prevención.

EDUARDO CRUZAT
Director carrera
Kinesiología
UST Valdivia

La consigna es “la prevención”, que no sólo debe ser durante ese mes sino todo el año. Para ello, el sistema de salud ha generado una serie de estrategias para reducir las infecciones respiratorias agudas, aumentando, por ejemplo, la cobertura de inmunizaciones anti-influenza y anti-neumococica. Todo esto bajo el paradigma central de la geriatría, cuya mirada es anticipatoria y centrada en la funcionalidad, que se logró en 1995 a través de la Creación del Control Sano del Adulto Mayor, consistente en su Evaluación Funcional (EFAM-Chile) como nudo central.

Llega el mes de agosto y continúan las intensas lluvias y frío que caracterizan a nuestro invierno valdiviano. Con ello aumentan las enfermedades respiratorias, que son difíciles de sobrellevar por muchos de nuestros adultos mayores. Esto producto que su sistema inmune no tiene la misma vitalidad y fuerza que el de una persona más joven, quien tolera de mejor forma las infecciones virales propias de este período del año. Por lo tanto, es mucho más probable que un simple resfriado complique y derive en una neumonía con resultados negativos.

Posteriormente en el año 2008, este control de salud pasó a ser el conocido Examen de Medicina Preventiva (EMPAM) actual garantía GES. Con el fin de hacerlo más acucioso y predictivo, se agregó mediciones antropométricas, e valuación de la presencia de redes de apoyo, riesgo de caídas, presencia de trastorno de ánimo y sospecha de Maltrato.

Por lo tanto, no tenemos que estar preocupados de “pasar agosto”, -cuyo término es cada vez más obsoleto gracias a los avances en geriatría- sino cumplir a cabalidad la consigna de “prevención”, asistiendo a los programas de vacunación; evitando el cigarrillo, los cambios bruscos de temperatura y la contaminación, con una alimentación saludable y realizando actividad física regular ojalá dentro de la casa. Todo esto nos mantendrá sanos y felices todos los días.

TÉCNICA TERAPÉUTICA

Reminiscencia estimula la memoria.

TAMARA MIRANDA
Directora carrera
Terapia Ocupacional
UST Valdivia

164

Permite potenciar la estimulación cognitiva, prevenir la depresión y la progresión de la demencia.

La reminiscencia es una técnica terapéutica de gran beneficio para el adulto mayor que le permite estimular sus funciones de lenguaje y memoria principalmente, estableciendo conexiones entre su pasado, presente y futuro. Asimismo, promueve la sociabilidad y la apertura de sus relaciones interpersonales, confirmando así su sentido de identidad y reforzándole sentimientos de autoestima, vital en la cual se encontraban, personas que lo rodeaban, grados de parentescos y anécdotas.

vital en el cual se encontraban, personas que lo rodeaban, grados de parentescos y anécdotas.

Por lo tanto, es tarea fundamental en la adultez estimular la memoria, realizando actividades como leer prensa escrita y compartir aquello que le haya llamado más la atención; buscando recuerdos que "tengan en un baúl"; reconstruyendo historias, recetas de cocina, tips de todo tipo; y escribiendo un compendio sobre ello, para compartirlos con seres significativos. De esta forma, gracias a una constante estimulación, comunicación, socialización y entretenimiento, mantendrá y fortalecerá su actividad mental, permitiendo así un envejecimiento activo y saludable.

Todo esto con el objetivo que la persona reconstruya recuerdos de manera intencionada, utilizando relatos personales y eventos autobiográficos, que le permitirán potenciar la estimulación cognitiva, prevenir la depresión y la progresión de la demencia, siendo un claro beneficio en su participación social.

De hecho, en el ámbito de la Terapia Ocupacional utilizamos ampliamente esta herramienta terapéutica mediante recursos propios de la persona y su familia, trabajando con relatos, biografías, recuerdos, fomentando la atención, concentración y habilidades sociales, entre otras. Para ello, se realizan ejercicios prácticos, como ejemplo, a través de fotografías y objetos personales, el adulto mayor debe relatar lo ocurrido, el lugar de los hechos, aromas, colores, etapa del ciclo

CENTRO DE ATENCIÓN DE SALUD INTEGRAL

CAP, un equipo integral.

TAMARA MIRANDA
Directora carrera
Terapia Ocupacional
UST Valdivia

El propósito de este centro integral es otorgar un espacio de desarrollo docente asistencial así como también un campo clínico y de salud.

Implementar un centro de atención de salud integral, multidisciplinario y familiar, que responda al compromiso de nuestra casa de estudios con la región, es uno de los principales pilares sobre los que nace el Centro de Atención Profesional (CAP) de la UST. De hecho, es importante reconocer los ejes transversales que guían el espíritu de esta iniciativa, contenido en la filosofía y valores tomistas.

El propósito de este centro integral es otorgar un espacio de desarrollo docente asistencial así como también un campo clínico y de salud, guiado y orientado hacia la atención multidisciplinaria, el trabajo en equipo, y con una mirada de salud familiar y comunitaria. Cuenta con el aporte de las carreras de Kinesiología, Fonoaudiología, Nutrición y Dietética, Educación Diferencial, Terapia Ocupacional, Técnico en Podología, y Técnico en Enfermería y Procedimientos de Apoyo a la Rehabilitación de Santo Tomás, quienes son las encargadas de realizar este trabajo multidisciplinario que permite otorgar al usuario un plan de atención configurado desde diferentes disciplinas, otorgándole así una visión de integralidad donde no se focaliza en sólo un aspecto del paciente sino en las distintas dimensiones posibles.

Por lo tanto, esta iniciativa permite entregar un servicio de salud de calidad a la comunidad, y ser un espacio de aprendizaje para los estudiantes donde ellos puedan desarrollar al máximo sus potencialidades. Así como también ser un lugar donde se realice investigación de prevalencia e incidencia de diversas patologías, e innovación en el quehacer clínico, comunitario y familiar.

En definitiva, el CAP busca proporcionar un contexto de oportunidades y seguridad a los habitantes de Los Ríos, y donde los adultos mayores son una prioridad, ya que sabemos que para un envejecimiento activo y saludable, la labor de un equipo multidisciplinario es clave para disfrutar de una mejor calidad de vida.

EL SISTEMA INMUNITARIO CAMBIA

Sistema Inmune y el adulto mayor.

SYLVIA ÓRDENES
Directora de Carrera
Tecnología Médica
Universidad Santo Tomás

166

A medida que envejecemos el sistema inmunitario cambia dejando al adulto mayor más vulnerable en la defensa.

Durante el proceso natural de envejecimiento el sistema inmune se deteriora de manera progresiva, al igual que lo hacen otros órganos, ojos, oídos, músculos, huesos, etc. que conforman el cuerpo humano. Este proceso natural y fisiológico de envejecimiento, cuando se refiere al sistema inmune, se conoce como Inmunosenescencia y se caracteriza por poner en riesgo nuestra capacidad defensiva. Esto explica que los mayores tengan una mayor susceptibilidad a infecciones, mayor incidencia de cánceres y de enfermedades de tipo autoinmune, como artritis, diabetes, etc.

Para comprender esta serie de cambios resumiremos brevemente que el sistema inmunológico, nos protege de los gérmenes, microorganismos y otros agentes capaces de dañar nuestra salud a través de una serie de pasos llamados "respuesta inmune". El sistema está integrado por una red de órganos, tejidos, proteínas y células específicas llamadas leucocitos, que coordinadamente trabajan para encontrar y destruir las sustancias u organismos que causan las enfermedades.

A medida que envejecemos el sistema inmunitario cambia dejando al adulto mayor más vulnerable en la defensa de su organismo. La edad biológica de un individuo no siempre se corresponde con la edad cronológica (años), nuestro sistema inmunológico comienza a experimentar una degradación lenta y permanente. Así, a medida que alcanzamos una mayor edad, cuando el cuerpo se expone a bacterias u otros microorganismos (tan-

to por un proceso infeccioso como por un proceso de inmunización o vacunación) nuestro organismo comienza paulatinamente a crear menos cantidad de anticuerpos protectores o lo hace a una velocidad más lenta o ambas cosas a la vez.

Otros factores externos como estrés emocional o ansiedad, provocadas por ejemplo por la pérdida de trabajo o de un ser querido, entre otras, se acompañan de una mayor propensión a padecer procesos infecciosos incluso hasta neoplasias o enfermedades autoinmunes, lo que supone que el sistema inmunitario se encuentra deteriorado.

Por el contrario, situaciones agradables que nos hagan felices, o una "visión optimista" de la vida nos ayudan a superar enfermedades que tienen una base inmunitaria y, en general, a tener mejor salud.

Adultos Mayores y Podología Clínica.

ROMINA GARRIDO
Enfermera
Jefa de Carrera de Podología
CFT Santo Tomás

El pie es el soporte de nuestro cuerpo, es la parte de la extremidad inferior que nos permite movernos o desplazarnos y nos permite mantenernos erguidos.

¿Qué estudia la podología y cómo se relaciona con los adultos mayores? ¿Cuál es el rol de la podología en geriatría? , es una buena pregunta, y la respuesta es solo una. La podología estudia enfermedades y alteraciones que afectan al pie, su estudio comprende también la forma cómo diagnosticarlas, derivarlas y/o tratarlas. En mi opinión, la podología se puede relacionar al adulto mayor por su capacidad de movilidad y con afecciones que se evidencian claramente en los pies de un paciente geriátrico.

Bajo esa línea, creo que el rol del Técnico en podología es reconocer los cambios que ocurren en los pies al envejecer y desde ese contexto, una de sus labores será volcar sus esfuerzos en educar sobre el autocuidado, disminución sensorial, resequedad de la piel, disminución de la circulación y de su función amortiguadora.

El pie es el soporte de nuestro cuerpo, es la parte de la extremidad inferior que nos permite movernos o desplazarnos y nos permite mantenernos erguidos (bipedestación). Independiente de su forma, un pie sano es un pie equilibrado con respecto a su funcionalidad, su biomecánica y su anatomía. Las patologías recurrentes que enfrentan los adultos mayores son las hipertrofias ungueales como la onicomicosis (hongos en las uñas) y onicogrufosis (uñas en garra), trastornos estructurales como los relacionados a la alineación de los dedos (hallux Valgus o Juanete), o problemas dermatológicos como la Hiperqueratosis (durezas), además del dolor y las várices. Ahora, ¿cuáles son los cuidados podoló-

gicos en el adulto mayor? Hay muchos cuidados, pero las principales son el tipo de calzado y calcetines o medias, en lo posible utilizando zapatos de cuero sin costuras internas, de punta redonda, flexibles, bajos con un tacón ancho de no más 4 cms de alto, de calzado holgado y calcetines o medias de algodón, hilo o lana que dejen respirar el pie y que no favorezcan la presencia de hongos. En segundo lugar, está la higiene de los pies y uñas, en especial en los pacientes diabéticos lavar diariamente los pies, secar muy bien los espacios interdigitales con toalla exclusiva y revisarlos con ayuda de un espejo como prevención de lesiones sobre todo en época de verano, evitar caminar descalzo sobre arena caliente.

Si utilizamos algunas de estas medidas preventivas incentivarímos acciones de salud contenidas en la podología para prevenir daños mayores en pacientes diabéticos (amputaciones) y mejorar la calidad de vida de los que pertenecen a la tercera edad. Es necesario entonces, educar a cuidadores y familiares sobre los cuidados podológicos que requieren los adultos mayores, en especial los adultos mayores diabéticos.



EL APOYO NUTRICIONAL ES DE GRAN RELEVANCIA

La desnutrición en el adulto mayor.

MASSIEL SALAZAR
Directora de Carrera
Nutrición
Universidad Santo Tomás

168

El apoyo nutricional es de gran relevancia en los adultos mayores, ya que disminuye la incidencia y complicaciones asociadas a enfermedades crónicas.

Chile está viviendo una etapa avanzada de transición al envejecimiento demográfico de su población, actualmente una de cada diez personas pertenece al grupo Adulto Mayor y se espera que para el año 2025 esta proporción sea de uno por cada cinco habitantes. Según las estadísticas del Ministerio de Salud, el porcentaje de adultos mayores en la ciudad de Valdivia corresponde a un 11,59 %, de los cuales un 6,6% presenta bajo peso.

La malnutrición por déficit en adultos mayores responde a un trastorno producido por un desequilibrio entre el aporte de nutrientes y las necesidades nutricionales. La pluripatología, la polifarmacia y los cambios ligados al envejecimiento (cambios biológicos y psicosociales) pueden influir negativamente sobre: La ingesta de alimentos, la digestión y absorción y la utilización de nutrientes.

Dentro de los factores que afectan la Ingesta de alimentos tenemos : el ayuno, dietas restrictivas para tratar patologías crónicas, anorexia, pérdida de capacidad funcional, alteraciones bucales (sequedad de la boca, pérdida piezas dentarias), alteración del gusto, trastornos de deglución, pérdida de la agudeza visual, alteraciones cognitivas, afectiva y recursos económicos. La digestión y absorción de nutriente es afectada por la disminución de secreción de enzimas, sequedad de la boca , disminución de la motilidad intestinal, cambios en la mucosa gástrica, fármacos tales como: antidepresivos, antiparkinsonianos y antihistamínicos, enfermedades inflamatorias intestinales, cirrosis hepática y la propia desnutrición y abuso de laxantes. La utilización de nutrientes es afectada por la presencia de enfermedades que desencadenan procesos que generan un aumento en el metabolismo con un mayor consumo de energía y nutrientes asociados; hipertiroidismo, cirrosis, procesos tumorales e infecciosos, enfermedad pulmonar obstructiva, algunos cuadros psiquiátricos, interacciones fármacos nutrientes, trastornos entre otros que, si no son solucionados a tiempo, desencadenan o agravan la situación de malnutrición.

Los adultos mayores malnutridos presentan pérdida de peso, disminución de la masa muscular y tejido adiposo, déficits vitamínicos, anemia, fatiga, falta de apetito y empeoramiento de la situación cognitiva por baja biodisponibilidad de ácido fólico, vitaminas del grupo B y otros micronutrientes.

El apoyo nutricional es de gran relevancia en los adultos mayores, ya que disminuye la incidencia y complicaciones asociadas a enfermedades crónicas, lo que posibilita que los adultos mayores tengan la posibilidad de gozar de todo su potencial de salud y jugar un papel activo en la sociedad.



Buen Dormir influye en nuestra salud.

TAMARA MIRANDA
Directora de Carrera
Terapia Ocupacional
Universidad Santo Tomás

Por lo tanto, es clave tener conciencia que fumar, beber alcohol, cafeína o derivados interrumpen y disminuyen la calidad del sueño.

Dormir bien es esencial y positivo para las personas ya que nos permite un descanso reparador. De hecho, aproximadamente un tercio de nuestras vidas estamos durmiendo, lo que significa que si tenemos 30 años cerca de 10 corresponden a dormir; y si estamos en los 60, son 20 años.

Los expertos recomiendan hacerlo en forma continua, pues un sueño repenedor es vital para que funcione bien cada órgano de nuestro cuerpo, permitiéndonos al día siguiente responder de manera más efectiva a las exigencias diarias. Nos referimos a nuestro estado de alerta, control del estrés y ánimo, entre otros. De hecho, la mayoría de los adultos necesitan 7 u 8 horas de sueño. A medida que envejecemos esta cantidad de tiempo baja, básicamente porque también disminuyen algunas substancias químicas que así lo disponen, como la melatonina y la hormona del crecimiento. Esto provoca que el sueño sea más fragmentado, y se altera, muchas veces, por dolores físicos y preocupaciones emocionales.

Por lo tanto, es clave tener conciencia que fumar, beber alcohol, cafeína o derivados interrumpen y disminuyen la calidad del sueño, lo que determina, en definitiva, si éste llega o no a ser repenedor. Asimismo, algunos de los beneficios de un "buen dormir" son: regeneración y oxigenación de células, mantención de un peso adecuado; cuidar el corazón; mejorar la capacidad de intelecto; favorecer el control de la diabetes y hipertensión, así como la estabilización del ánimo; e incentivar la coordinación física. Recuerdo que conocí a una persona que

había pasado la barrera de los 60, y yo, no entendía bien por qué antes de las 21 hrs era óptimo para él emprender el sueño. Incluso comenzaba a caminar más lento, hablar más pausado y bajo... Comenzaba a preparar su cuerpo para descansar. En ese momento, pensaba y estaba convencida de que dormía más y vivía menos. Hoy opino diferente: él duerme más y vive mejor.

Invitación a envejecer con calidad.

Eduardo Cruzat
Director de Carrera
Kinesiología
UST Valdivia

170

La disminución en la capacidad funcional se afronta de manera más positiva cuando el adulto mayor cuenta con un entorno ambiental seguro.

Hoy en día, es importante destacar la importancia del envejecimiento activo y con calidad de vida. Y para lograrlo el concepto de "funcionalidad" es fundamental. Esto, consiste en evidenciar que el adulto mayor posea todas las facultades para realizar sus actividades de la vida diaria y pueda enfrentar las demandas del ambiente, viviendo de manera independiente, con autonomía y bienestar durante su vejez.

Para ello la tarea de sus familiares, cuidadores y redes de contacto es vital, ya que deben evidenciar el momento en que se origine la pérdida de sus habilidades funcionales normales, esto determina que la persona, los roles y tareas definidas socialmente se vean afectados, y el nivel de socialización del adulto mayor tiende a disminuir. Con ello, entramos en un ciclo de aislamiento de falta de motivación, y sensación de abandono.

Por tanto, la disminución en la capacidad funcional se afronta de manera más positiva cuando el adulto mayor cuenta con un entorno ambiental seguro, vínculos familiares, un ingreso económico estable y acceso a la atención en salud. De hecho, se ha observado que las redes juegan un papel vital en la adultez mayor, convirtiéndose en el sustento emocional que permite en muchos casos sobreponer las crisis que se puedan presentar y, además, que los adultos mayores sean reconocidos como personas, mejorando su autoestima, su auto percepción, la eficacia personal y, por ende, la identidad.

Como conclusión el mantener la independencia y la funcionalidad dan motivos para vivir feliz y mantener una buena calidad de vida, es por ello que nosotros debemos hacer los esfuerzos para que así sea de esta forma mantendremos a nuestros adultos mayores felices con ganas de vivir.

El adulto mayor y los medicamentos.

IVÁN OLMO
Jefa de Carrera
Técnico en Farmacia I
IP CFT Santo Tomás

Hoy en día, los adultos mayores en su mayor parte son pacientes de tipo polifarmacia. Es decir, consumen más de un medicamento.

La relación que existe entre la enfermedad en el adulto mayor y la funcionalidad propia del organismo al transcurrir el tiempo, hace que este grupo de personas vayan perdiendo su autonomía, lo que lleva a que su calidad de vida vaya disminuyendo poco a poco, en cuanto a sus actividades diarias y relaciones sociales. Hoy en día, los adultos mayores en su mayor parte son pacientes de tipo polifarmacia, es decir, consumen más de un medicamento, ya sea por que los necesitan para tratar sus enfermedades o dolencias, o también debido a una práctica que cada vez tiene más adeptos, la automedicación.

La toma de medicamentos por nuestra parte sin la evaluación de un profesional puede ser realizada por consejo de algún familiar, amigo, o porque simplemente nos dejamos llevar por la publicidad de los medios de difusión, lo que nos expone al riesgo de que ese medicamento que buscamos para aliviar un síntoma o enfermedad nos produzca algún daño.

Los adultos mayores pueden llegar a consumir en promedio 5 medicamentos, en complejos esquemas de dosificación y que muchas veces pueden ser de alto costo si es que son ellos mismos quienes deben adquirirlos. Este tema es de preocupación; no sólo para nuestro país, sino que, a nivel mundial, para ello hoy se busca establecer tratamientos con la menor cantidad de medicamentos posibles, y así evitar el riesgo de que puedan desarrollarse otros problemas relacionados al uso de medicamentos inadecuados. Es muy importante que el adulto ma-

yor sea un paciente responsable de su terapia, conociendo tanto las enfermedades que lo aquejan y sus respectivos tratamientos, la utilización y prescripción apropiada por parte del profesional tratante es fundamental para la mantención del estado de salud en estos pacientes. Esta es una tarea de todos como sociedad, ya que también la familia puede ayudar a nuestros adultos mayores con sus terapias, tratando de conocer los medicamentos que ellos toman.

Es recomendable para evitar algún tipo de problema con las terapias que siempre que tenga dudas acerca de los medicamentos que usted consume, se dirija donde su médico tratante o el personal de farmacia quienes también pueden ayudar a aclarar sus inquietudes.

Envejecimiento Activo.

Ximena Gárate
Director de Carrera
TENS
Universidad Santo Tomás

172

Desde la esfera socioemocional y mental, es importante realizar actividades recreativas y sociales.

El envejecimiento es un proceso inherente a nuestro ciclo vital y por lo tanto la tercera edad se constituye en una etapa relevante del mismo, que por sus características específicas, se asocia a la presencia de enfermedades degenerativas, deterioro físico y de discapacidad; considerándose como procesos inevitables, pero la manifestación de este tipo de situaciones, pueden postergarse si los adultos mayores adoptan y se comprometen con estilos de vida que favorecen la salud integral. Ante la evidencia de estas prácticas, emerge una nueva manera de vivir esta etapa; El "Envejecimiento activo y saludable"; que entre sus principales atributos, contempla la satisfacción de sus necesidades, la imposición de sus derechos como adulto mayor, representados en el ejercicio de su autonomía, respeto y dignidad; releva su participación social; por otra parte también considera el ser productivo para llegar a la autorrealización personal. Según la OMS, define el envejecimiento activo, como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Ante esta declaración se diseñan políticas públicas que determinan por una parte acciones de salud enfocadas a la promoción de la salud y prevención de enfermedades, definidas en el Programa de Salud del adulto Mayor como también un compromiso activo con actividades comunitarias y sociales, que van enfocados al reconocimiento de los derechos de los adultos mayores. Implementar estas acciones se fundamenta en las evidencia de las bue-

nas prácticas encontradas y estudiadas científicamente tales como una alimentación adecuada que se enfoca en disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular a través de la ingesta de alimentos ricos en fibras y bajos en grasas. Otras de las acciones hace referencia a la práctica de ejercicio físico, que reduce enfermedades que limitan el movimiento, como también la diabetes, Hipertensión arterial, dislipidemias y obesidad. Logrando una mayor calidad de vida e independencia funcional.

Desde la esfera socioemocional y mental, es importante realizar actividades recreativas y sociales: En la vida de los adultos mayores existen dos hitos importantes: por una parte estar laboralmente pasivo y los hijos ya se han ido de la casa, lo que genera mucho tiempo libre y puede implicar el aislamiento y depresión de las personas mayores. Este nuevo escenario debe enfrentarse como una oportunidad para asumir nuevos roles familiares y de relaciones sociales. Es recomendable generar reuniones con otras personas sean pares o de otra edad, para ello integrarse a grupos organizados de la comunidad, sea en actividades dirigenciales, de voluntariado; de talleres de capacitación en capacidades nuevas, conocer nuevas experiencias y lugares, etc. Es importante estimular la memoria a través de la lectura y juegos didácticos.

La hidratación del adulto mayor.

MASSIEL SALAZAR
Directora
Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad Santo Tomás

Los adultos mayores son especialmente sensibles frente a la deshidratación.

El agua representa las dos terceras partes del peso corporal y es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, mantiene la temperatura corporal normal y ayuda a la digestión y absorción de nutrientes.

A medida que envejecemos va disminuyendo su proporción en nuestro cuerpo, pasando del 80% del peso corporal en los niños, hasta el 60% en hombres y el 50% en mujeres de edad avanzada.

En los adultos mayores, el requerimiento de agua oscila entre 30-35 ml por kg de peso/ día. Ello implica un total de unos 2.000-2.500ml/día, equivalentes a unos 8-12 vasos, lo que puede modificarse de acuerdo a la actividad física, condiciones ambientales, consumo de alcohol o enfermedades.

Entre los factores que afectan el consumo de agua en los mayores podemos mencionar cambios fisiológicos como: menor sensación de sed; saciedad precoz frente a menor ingesta de agua; función renal disminuida y aumento de la pérdida de líquidos; disminución de las funciones gustativas y menor apetencia por los líquidos. También se pueden producir cambios funcionales causados por restricciones de movilidad y por uso de medicamentos.

Los adultos mayores son especialmente sensibles frente a la deshidratación. Para mejorarla se recomienda que consuman agua aunque no tengan sensación de sed. Esta ingesta debe ser de manera gradual a lo largo del día,

principalmente en la mañana (300-400 ml), para evitar los despertares e incontinencia nocturna y prevenir el estreñimiento. En cada comida se aconseja beber un vaso de agua para favorecer la ingestión de sólidos, y durante los períodos entre comidas tomar a lo menos 4-6 vasos de agua fraccionado.

Finalmente, para una correcta hidratación, la ingesta de líquidos debe ser en forma de agua en ningún caso reemplazar por bebidas o jugos. El agua puede ser de grifo o mineral baja en sodio. Además, se debe controlar el consumo de té y café, porque alteran el sueño y contribuyen a la deshidratación.

La importancia de cuidarse de los rayos UV.

XIMENA GÁRATE
Directora
Enfermería
Universidad Santo Tomás

174

La protección contra la exposición a la radiación ultravioleta es clave.

En esta época del año, donde abundan los días de calor intenso, es fundamental saber los efectos que provoca en las personas, y en adultos mayores, una excesiva exposición a la radiación ultravioleta, ya que estamos más expuestos a ello. Por ejemplo, pueden ser positivos, ya que guardan relación con la producción de vitamina D, que colabora con el crecimiento y desarrollo óptimo de las personas.

Sin embargo, los rayos UV son también responsables de enfermedades a la piel como una quemadura solar, cambios en la coloración (pigmentación de la piel), insolación e incremento a la aparición del cáncer a la piel en nuestro país, tal como lo indican las cifras oficiales. Además, el efecto acumulativo gatilla la aparición de otros canceres. De hecho, en nuestra región, el cáncer a la piel es uno de los tipos de cáncer más frecuentes, con cifras preocupantes respecto al resto del país. Asimismo, los rayos UV pueden provocar alteraciones visuales como cataratas (pérdida de transparencia del cristalino del ojo y vista nublada); y pueden inhibir el sistema inmunitario en personas de cualquier tipo de piel.

Por lo tanto, la protección contra la exposición a la radiación ultravioleta es clave, y para ello es importante seguir las siguientes recomendaciones: contar como una hidratación adecuada, bebiendo abundante agua; protección solar con cremas que tengan filtro UV (bloqueadores solares), con un factor sobre los 30 ó 50; en pieles sensibles, pantallas solares; uso de gafas con protección UV; sombreros con ala ancha o

gorros que protejan la cabeza, ojos, oídos, cara y parte del cuello; y no exponerse innecesariamente al sol, aunque haya nubes o un día nublado; entre otras.

Es prioritario entonces mantener estos cuidados, especialmente en los grupos etarios de mayor riesgo, entre los que se encuentran adultos mayores, exponiéndose lo menos posible al sol -entre las 10 de la mañana y las 5 de la tarde- y especialmente a mediodía donde la radiación es mayor.



AGREGUE VALOR A SUS PIES

Técnico de Nivel Superior en Podología Clínica.

ROMINA GARRIDO
Directora
Podología
CFT Santo Tomás

En nuestro país, hace imprescindible fomentar el cuidado de los pies.

La podología está trascendido cada vez más, el aumento en la tasa de adultos mayores diabéticos en nuestro país, hace imprescindible fomentar el cuidado de los pies y la derivación oportuna frente a cualquier herida a profesionales capacitados por el riesgo real de amputaciones en personas diabéticas.

Existen podólogos, como el que usted por años ha visitado para un corte de uñas y embellecimiento en sus pies, en un salón de belleza o clínica privada. Pero la podología es mucho más que eso, según el decreto ley N° 67 del 2008, del ministerio de salud; un Podólogo, es una persona que ha sido capacitada en cursos de podología impartidos por entidades que otorguen esta enseñanza y que esté en posesión de la autorización otorgada por la Secretaría Regional Ministerial de Salud o quienes hayan obtenido su título técnico de podólogo en establecimientos de educación, reconocidos de conformidad a la ley 18.962, Ley Orgánica Constitucional de Enseñanza.

Además, debe estar en posesión de certificado de podólogo otorgado por la entidad de capacitación que corresponda, extendido al aprobar un programa de estudios con un mínimo de 950 horas. También debe aprobar un examen teórico escrito, elaborado y evaluado por una Comisión de la Seremi de Salud constituida por profesionales del área médica y de enfermería, el que deberá medir los conocimientos requeridos como base para el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Promover estilos de vida saludables en los usuarios, para fomentar el autocuidado de los pies.

2. Prevenir problemas de salud o alteraciones básicas en la estructura, funcionamiento de los pies.
3. Pesquisar y derivar oportunamente al profesional que corresponda, a personas con problemas de estructura y funcionamiento de los pies y aquellas portadoras de patologías tales como enfermedad vascular periférica, diabetes, hipertensión arterial y obesidad, entre otras, que se reflejen en el estado de los pies.
4. Manejar técnicas podológicas y de masoterapia, como parte de la atención integral del pie sano.

175

En conciencia a lo expuesto en nuestra sede Santo Tomás Valdivia, velamos por el cumplimiento de este decreto ministerial, resguardando la calidad en la atención y seguridad de nuestros usuarios, con programa de estudio acorde a normativas ministeriales. Durante el 2015 realizamos más de 11.000 atenciones y seguiremos fortaleciendo nuestro compromiso de responsabilidad social inculcado

VARIOS FACTORES AUMENTAN EL RIESGO DE SUFRIRLO
OSTEOPOROSIS.

¿Qué es la osteoporosis?.

EDUARDO CRUZAT
Director
Escuela de Kinesiología
UST Valdivia

176

La osteoporosis puede surgir a cualquier edad, pero es más común entre las mujeres post-menopáusicas.

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan más propensos a las fracturas, y en adultos mayores, es aún más grave. Las personas que tienen osteoporosis se rompen frecuentemente los huesos de la cadera, la columna y la muñeca. La osteoporosis puede surgir a cualquier edad, pero es más común entre las mujeres post-menopáusicas. La osteoporosis causa que una de cada dos mujeres y uno de cada cuatro hombres mayores de 50 años se rompa un hueso en algún momento de su vida.

Varios factores aumentan el riesgo de sufrir osteoporosis. Algunos pueden modificarse y otros no. Entre los que usted no puede modificar están: El sexo: las mujeres tienen osteoporosis con más frecuencia que los hombres; la edad: el riesgo aumenta con la edad; el tamaño: las mujeres delgadas y pequeñas tienen un riesgo mayor; la raza: las mujeres blancas y de origen asiático corren un riesgo mayor, mientras que las mujeres de raza negra y las de origen hispano/latino corren un riesgo menor; y los antecedentes familiares: la osteoporosis ocurre con frecuencia entre miembros de la misma

La osteoporosis fue definida en 1991 como "una enfermedad esquelética sistémica, caracterizada por baja masa ósea y deterioro en la micro arquitectura del tejido óseo, que origina fragilidad ósea aumentada con el consecuente aumento en el riesgo de fractura". Esta definición implica un concepto cualitati-

vo de alteración de la arquitectura ósea y uno cualitativo relacionado con la densidad ósea. ¿Cómo se trata? el tratamiento para la osteoporosis busca controlar el dolor, retardar el proceso de pérdida ósea y prevenir fracturas. La terapia debe incluir: una alimentación equilibrada rica en calcio y en vitamina D, un programa de ejercicio físico y un estilo de vida saludable y medicamentos específicos que su médico le indicará. El envejecimiento es un proceso fisiológico que no corre necesariamente en forma paralela a la edad cronológica, y presenta una considerable variación individual. La presencia de numerosas patologías y su interrelación en un mismo sujeto configuran un enorme mosaico de malestares.



SANTO[®]
TOMÁS