



Alimentación saludable y vida sana: la apuesta segura por la salud

Para mantener una óptima calidad de vida es importante desarrollar medidas de autocuidado, tanto en la vida diaria como en el ámbito laboral. Sepa qué conductas que le ayudarán a cuidar cuerpo y mente para hacer frente a los desafíos que deben enfrentar a diario.



Escanea este código y visita nuestro sitio web

ESTADÍSTICAS VITALES

Principales causas de la mortalidad en el Maule

Estudio identificó las principales causas de muerte en todo el país. Conozca cuáles son las dolencias que más decesos generan en el Maule y qué medidas se pueden adoptar para prevenir su aparición. (Págs. 6-7).

TIPS

Alimentación para rendir en el trabajo

Mantener una dieta equilibrada no solo es importante para la salud, si no también para enfrentar la jornada laboral. Sepa qué alimentos le ayudarán a contar con la energía necesaria para el desarrollo de su labor. (Págs.8-9).

FOTOGALERÍA

Ejercicios para una mejor calidad de vida

¿Tiene ganas de realizar algún tipo ejercicio pero no tiene tiempo o dinero para ir al gimnasio? Aprenda a realizar una simple pero efectiva rutina que le ayudará a mantenerse activo. (Págs.14-15).

DIETAS Y RÉGIMENES:

En busca de la silueta perdida

■ **Plena primavera, época de flores, cielos más azules y preocupaciones por los kilos demás ganados en invierno y durante el 18. Casi con desesperación, se buscan fórmulas mágicas para lucir rápidamente una silueta más esbelta.**

M.A.

Gimnasios llenos de gente tratando llegar a la meta del "verano sin polera" sobre el traje de baño. Otros sometidas a regímenes estrictos para bajar de peso. Intensa es también la actividad en los centros de estética donde ofrecen servicios de masoterapia (uso de masajes para "modelar" el cuerpo). Son parte de una realidad que se repite cada año a penas terminadas las Fiestas Patrias y la temperatura del ambiente obliga andar más ligeros de ropa. Agobiados por los excesos alimenticios y el sedentarismo de los meses anteriores, muchos maulinos buscan esas y otras soluciones tratando de mejorar la facha y lucir bien a fin de año y en verano. Algunos logran el objetivo, muchos quedan en el camino.

Isabel intentó bajar de peso con la denominada dieta "del genotipo", pero se frustró porque apenas logró bajar dos kilos. Después recurrió a la auriculoterapia —imanes en la oreja—, que supuestamente le quitaría la ansiedad y, por lo tanto, comería menos, pero tampoco logró el resultado que esperaba. Ahora comenzó un plan en un gimnasio en busca de la figura perdida.

El profesor Cristian Santos, del Programa de Deportes y Actividad Física de la Universidad de Talca, aseguró que en poco tiempo solo se pueden ver algunos

resultados si es poco el sobrepeso. "Depende del ejercicio, de la dieta e incluso, en algunos casos, de tratamiento psicológico, pero debiera existir preocupación durante todo el año", dijo. También comentó que cuando las personas se someten a dietas extremas se sienten débiles, por ejemplo, para levantar peso, mientras que otras incluso se desmayan debido a que no toman desayuno. En casos como estos, observó que por fallas nutricionales suele producirse pérdida de masa muscular y también ósea".

La kinesióloga de la UTALCA, Paula Caballero, le parece necesario que cada gimnasio se asesore por profesionales para evitar riesgos de lesiones y motivar a que sus clientes permanezcan en el tiempo. Afirmó que hay muchas recomendaciones sobre el trabajo físico, como el hecho de iniciarlo en forma gradual, "pero no sirve de nada si no va asociado a una buena dieta. Podemos hacer un trabajo genial, pero si después nos da hambre, ¡no podemos salir del gimnasio a comernos un completo!".

MASAJES

Respecto a la efectividad de los masajes, Paula Caballero explicó que "un buen masaje, hecho por una persona capacitada, no tiene por qué dejar adolorido ni con moretones. El masaje es extraordinario, si se acompaña de ejercicio y una dieta adecuada".

No obstante, insistió en que no se puede esperar milagros y lo recomendado es cuidar la alimentación y hacer ejercicio con paciencia y motivación porque los resultados no se notan de la noche a la mañana y también dependen de lo que se quiere lograr. "Además, si existen patologías de base como hipertensión y colesterol alto, antes hay que ir al médico", recalcó.

Asimismo, reparó en la existencia de numerosos productos de moda, con un alto contenido de proteínas, que muchas personas toman en reemplazo de alguna comida. "Hay que ir con cuidado, porque si se consumen más proteínas de lo que necesitamos, podemos generar patologías. Una dieta balanceada es lo recomendado", aseveró.

DIETA Y RÉGIMEN

Para la directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Talca, Mónica Maldonado, el ejercicio físico diario y una alimentación saludable deben estar incorporados en la vida de las personas y de inmediato planteó la diferencia entre dieta y régimen. A este último corresponde al que deben seguir las personas que tienen algún trastorno nutricional o enfermedad crónica como hipertensión o diabetes.

"Dieta es sinónimo de alimentación y la mejor dieta que una persona puede hacer es la que la mantiene saludable y en una buena condición nutricional. Es lo que uno necesita según edad, actividad, clima, sexo y estado fisiológico, por ejemplo de las mujeres cuando se embarazan", acotó. Por lo mismo, observó que no es igual la alimentación de un recién nacido que la de un adulto mayor, de un deportista de alto rendimiento o un obrero de la construcción.

A modo de ejemplo recordó un reportaje en televisión que mostró que los trabajadores de la construcción mantienen un consumo de pan diario equivalente a todas las calorías que necesitan para desempeñar su trabajo.

"Decían 'es lo que hay', pero yo recuerdo que hace 40 años los obreros de la construcción llevaban almuerzo preparado en su casa: viandas de hasta tres pisos, con cazuela, un segundo plato y ensalada o postre. Ahora, se compran una hamburguesa y un litro y medio de gaseosa, en lugar del agua con harina tostada que consumían antes. Lo que tenemos que hacer es volver a la alimentación familiar, de casa", expresó.

Fundamentando su aseveración, recalcó que hace 35 años no existía obesidad y aún había desnutrición. Se produjo un tránsito muy rápido respecto a otros países "y en 15 años más o menos los niños chilenos pasaron a estar obesos. Eso es dramático porque niños obesos se convierten en adultos obesos, en enfermos crónicos que ahora no mueren sino que duran mucho tiempo en tratamiento, pero con secuelas de accidentes vasculares, infartos al corazón o amputaciones debido a diabetes".

Además, comentó que ahora existen los obesos mórbidos que no tienen

colesterol alto o que no hacen resistencia a la insulina, pero generan otras demandas, por ejemplo, un aumento considerable de cirugías por motivos estéticos. "Y en el Transantiago van a poner asientos para obesos mórbidos porque no caben en los asientos normales, es decir, surge una adaptación al problema en lugar de prevenirlo", precisó.

Al insistir en el retorno a la alimentación familiar y a las "recetas de la abuela", afirmó que siempre hay tiempo para cocinar y puso como ejemplo a las jefas de hogar que trabajan y llegan a sus casas a preparar en la noche los alimentos que la familia va a consumir al día siguiente. "Es duro, pero es una costumbre que reporta salud y prevención de enfermedades. También se puede cocinar el fin de semana y dejar preparados los alimentos para los días siguientes".

Mónica Maldonado celebró que estén surgiendo algunas alternativas que facilitan el consumo de alimentos saludables, como son las bolsas con ensaladas, a las que se aconseja agregar alguna proteína, como hue-

vo. "Incluso en las ferias libres venden ya las verduras ya cortadas, listas para preparar el guiso, pero sí hay que tener cuidado con la parte sanitaria", acotó.

Respecto a esta modalidad de nuevos negocios, la directora de la Escuela de Nutrición observó que ahora se producen grandes volúmenes de ensaladas sanitizadas y picadas; hay unidades de producción que se encargan de eso y abastecen a establecimientos como cárceles o casinos de regimientos. Pero la comodidad tiene su precio para el consumidor doméstico o pequeño porque una ensalada que viene casi lista es más cara que comprar la verdura y prepararla



Escanea este código
y revisa la Guía de
Alimento Saludable
del INTA



sellada al vacío cuesta mucho más que la misma cantidad adquirida en la feria. Lo que sí desaconsejó de forma rotunda fue recurrir a alimentos preparados o pre preparados, entre otros motivos, por su alto contenido de sal.

En todo caso, sostuvo que hay una gran cuota de responsabilidad individual porque los especialistas pueden entregar orientaciones a la población en general, como decir que "el detergente y el papel higiénico lo compro en el supermercado, la carne en la carnicería, el pescado en la pescadería y las frutas y verduras en la feria, aunque también podemos encontrarlas en los supermercados".

CUESTIÓN DE HÁBITOS

Para la experta en nutrición, los hábitos respecto a la comida son muy importantes y se forman en los primeros años de vida. "Uno puede modificarlos con relativa facilidad hasta los ocho años. Hasta esa edad, hay que enseñar a los niños que tienen que moverse un par de horas al día, lavarse los dientes después de cada comida y las manos cada vez que va al baño. Lo mismo respecto a qué y cuánto comer", afirmó.

En relación a este tema, afirmó que la obesidad no se transmite en la genética, sino en los malos hábitos. Mencionó el caso de una mujer de 26 años, que padecía ese problema y entre sus hábitos estaba el consumo diario de siete panes. Su hija, de 11 años, seguía el ejemplo y ya era obesa mórbida. "Ninguna persona que nazca sana, que se alimente los primeros seis meses de vida con pecho materno, tendría que generar problemas de sobrepeso u obesidad. En algunos casos eso puede ocurrir cuando hay problemas hormonales", explicó.

Sobre los problemas de alimentación en los jóvenes, manifestó que es dramático ver cómo consumen bebidas energéticas, que tienen estimulantes químicos y producen riesgos muy altos para la salud. "También alimentos orientales como fideos llenos de glutamato monosódico, que se sabe que es adictivo y tiene alto contenido de sodio", añadió.

En cuanto a la edad para hacer régimen, Mónica Maldonado aseguró que se puede en cualquier etapa de la vida, pero insistió en que nadie que esté en un adecuado estado nutricional o sufra alguna patología, requiere de esa medida. "La gente sana tampoco necesita colaciones, solo sus cuatro comidas al día. Los snacks son una mala copia de los países industrializados", enfatizó.

Su opinión también es que hay que poner cuidado en el consumo de azúcar, no solo con la que se agrega al té, debido a que hay alimentos pro-

“**Dieta es sinónimo de alimentación y la mejor dieta que una persona puede hacer es la que la mantiene saludable y en una buena condición nutricional**”

cesados que la contienen, como salsa de tomate, kétchup o mayonesas. A su juicio, tampoco a la leche hay que añadirle azúcar porque viene con ella. "Igual cuidado con el exceso de sal: los vegetales la incorporan del suelo y por supuesto está en los productos del mar", acotó.

A mayor abundamiento, recalzó que hay que comer todos los días en forma saludable y romper con la creencia en que hay que cuidarse de lunes a viernes y el fin de semana relajarse con la comida porque entre el sábado y el domingo es posible subir hasta tres kilos. "Eso sucede porque las personas generalmente se levantan más tarde, no hacen actividad física, no tienen estrés por motivos laborales y por todo eso el gasto calórico es menor. Hay que tener presente que el organismo no desecha lo que le sobre, sino lo acumula. Los rollos son excesos de hidratos de carbono: de azúcar, de almidón", advirtió.

Para aumentar el consumo de fibra, recomendó que hay que comer más porotos, garbanzos, lentejas y trigo mote hidratado; aprovechar la primavera y verano para consumir habas, arvejas, poroto granado y choclo, de preferencia no humitas ni pastel. No pelar estos alimentos porque "cuando al niño lo acostumbran a comer sin hollejo, crea intolerancia y después se hincha".

OJO CON LA SOYA

Una advertencia sobre la soya, un alimento de moda: "Es un poroto transgénico, antes no existía. Es tremendamente alérgico y hay que tener cuidado. Es mejor reemplazarla por porotos de cualquier tipo que son

naturales".

Junto con comer siempre sano, Mónica Maldonado recomendó hacer ejercicio por lo menos una hora diaria en forma continuada. "Lo mejor es caminar y mejor si se anda en bicicleta", aseguró.

Tan rotundas como estas recomendaciones es su aseveración respecto a que no hay evidencia científica que avalen dietas como la del genotipo o la de atkinson. Tampoco la ciencia ha comprobado la efectividad de los quemadores de grasa ni aumentadores de masa muscular, observó, porque lo único que logra esos objetivos es el movimiento.

Por otra parte, señaló que no se puede dejar solo a los consumidores frente a la opción de comer sano y barato porque el Estado también pueden ayudar. "Hay países que han tomado algunos acuerdos, como Francia donde no hay obesidad como en Chile, pero su industria ayuda incluso fabricando utensilios que fríen sin aceite. Otros han desarrollado sustitutos de grasa".

A la espera de que ello algún día ocurra y los consumidores chilenos se eduquen y empoderen, alentó a volver a comer como antes, a la comida no procesada, a la alimentación de los abuelos. "La cazuela es un plato muy completo porque contiene carne, verduras, papas y arroz. Si la gente es carnívora, que acompañe la carne con ensalada, no papas fritas ni arroz graneado. Y hay que comer legumbres no solo en invierno". Así se evitará también lo que ya sucede: "Los niños no conocen las verduras, no saben reconocer una berenjena porque la chatarra invadió la alimentación de los chilenos".

uno mismo, según Maldonado. "Si uno va al CREA en Talca o a la feria, en otra ciudad, compra las verduras para toda la semana y el sábado o domingo se lavan todas y se congelan o refrigeran y se dejan porciones para la semana, pero sí es conveniente sanitizarlas porque no

conocemos su procedencia, de dónde viene el agua con que fueron regadas, si han tenido contacto con animales", apuntó. Aclaró que lo anterior no quiere decir que no se deba comprar alimentos frescos en el supermercado, pero que está claro que una bolsa de ensaladas

Alimentación de Calidad

- Consuma legumbres de forma periódica. Aportarán con la fibra que su cuerpo necesita.
- Prefiera el agua por sobre bebidas gaseosas. No aporta calorías y lo mantiene hidratado.
- La comida casera representa un doble beneficio, tanto por calidad como por el menor costo que implica.
- Trate de retomar la costumbre de visitar la feria. Su salud y bolsillo se lo agradecerán.
- Sea constante en una alimentación balanceada. Los milagros para bajar de peso no existen.

ATENCIONES Y LICENCIAS AL ALZA:

Aumentan problemas de salud mental en la región

Establecer vínculos con su entorno y comunidad y mantenerse activo, recomendaciones que entregaron especialistas para el bienestar de la salud mental.

M.M.
Hace tan solo un par de años, cuando los trabajadores maulinos recibían licencia médica lo hacían por alguna enferme-

dad derivada del esfuerzo físico; problemas osteo musculares, hernias, esguinces, fracturas, hombro doloroso, accidentes, entre otros. Sin embargo, según constató la Comisión de Medicina Preventiva e Invalidez (Compin), en la actualidad la realidad es otra.

“Eso cambió rotundamente y ahora son de la esfera psiquiátrica. Lejos superan las otras patologías”, afirmó el gestor administrativo de la Compin en la región, Carlos Pastroán.

Para graficar este nuevo escenario, el profesional recordó que en el mes de julio se recibieron cinco mil licencias médicas más que a la misma fecha del año pasado. De ellas el 18% correspondió a problemas psiquiátricos como la depresión, lo que elevó de mil 700 a dos mil el número de reposos re-

lacionados con la salud mental. Según advirtió Pastroán, cuando en la Región finalizan los trabajos de temporada que se desarrollan entre los meses de diciembre o marzo se percibe el mayor incremento en la emisión de licencias, lo que coincide con el aviso de término de las faenas.

El aumento de este tipo de dolencias también se ha percibido en el Centro de Salud Mental de Talca (Cosam), clínica dependiente del Servicio de Salud del Maule (SSM).

“Hemos ido detectando que existe una alta demanda por atenciones que tienen que ver con cuadros depresivos, trastornos de ansiedad, problemas en los niños de déficit atencional o trastornos de conducta”, dijo el director del Cosam, Felipe Navia.

Dado el alza de estas dolencias, este año se inauguró un Cosam en el Centro de Salud Familiar (Cesfam) La Florida de Talca, el primero en Chile dentro de la salud primaria.





Escanea este código y conoce Plan Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud



En la medida que nos conocemos podemos estar atentos a sutiles cambios o a sintomatología que nos indica que algo no anda bien. El conocerse permite acercarnos al equilibrio, es decir, permite que podamos auto monitorearnos, distinguir estados emocionales y pensamientos asociados a ellos"

"La notoriedad que están tomando los trastornos de salud mental en la población es cada vez mayor", afirmó.

SALUD MENTAL

Según la organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es determinada por factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales.

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades. Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales", planteó el organismo.

En ese sentido, indicó que las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo conocido para la salud mental de personas y comunidades. Las pruebas más evidentes están relacionadas con los indicadores de la pobreza, y en particular con el bajo nivel educativo.

Sobre esa base, la "mala salud mental" se asocia también a rápidos cambios sociales, condiciones de trabajo estresantes, la discriminación de género, exclusión social, a modos de vida poco saludables, a los riesgos de violencia y mala salud física y a las violaciones de los derechos humanos.

Además hay factores de la personalidad y psicológicos específicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales, los cuales también pueden originarse por causas de carácter biológico, dependientes, por ejemplo, de factores genéti-

cos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.

Lo cierto es que hablar de salud mental involucra un amplio espectro, según explicó la académica de la Facultad de Psicología de la Universidad de Talca, Carla Iribarren.

"Es un concepto mucho más amplio e incluso entendido desde el punto de vista de la psicología positiva, que hace referencia a la promoción de la salud y/o de hábitos que promuevan estilos de vida saludables para prevenir la aparición de ciertas enfermedades", dijo.

"Cuerpo y mente no están separados, es por eso que al cuidar el cuerpo, ya sea a través de una buena dieta (frutas, vegetales, legumbre, carnes blancas), de la realización de ejercicios, manteniendo buenos hábitos y ritmos del sueño, tienen un impacto positivo en la calidad de la salud mental", agregó.

En este contexto, el académico de la Facultad de Psicología de la UTALCA, Gabriel Fuentes, precisó que sanidad mental es la capacidad del sujeto de adaptarse a su alrededor sin sufrimiento. "El factor sociocultural tiene que ver en la calidad de vida de las personas: se trabaja más, hay más estrés, menos tiempo de vinculación con personas significativas. Si esa forma de vincularnos cambiara, habría menos estrés y estaríamos más sanos", planteó.

PROBLEMÁTICA NACIONAL

Lo que ocurre en la región no es un fenómeno aislado, sino más bien responde a una tendencia nacional.

En 2012 se conocieron los resultados del primer estudio de Epi-

demología psiquiátrica en niños y adolescentes chilenos. En él se muestra una prevalencia general de trastornos mentales de 22,5% (19,3% para los hombres, 25,8% para las mujeres), siendo los trastornos del comportamiento disruptivo y los trastornos ansiosos. La tasa de prevalencia es más elevada en niños entre 4 - 11 años (27,8%), en comparación a los adolescentes entre 12 - 18 años (16,5%). En Santiago –siguiendo con la hipótesis de que las sociedades más ajetreadas son las más "enfermas" mentalmente-, el mismo estudio mostró una prevalencia de trastornos psiquiátricos de 25,4% (20,7% para los hombres y 30,3% para las mujeres).

Los investigadores Álvaro Jiménez y Marianella Abarzúa se abocaron a analizar estos resultados, tras lo cual advirtieron que los trastornos de salud mental no dependen exclusivamente de la biografía individual y familiar, sino que se asocian estrechamente a variables económicas, sociales y demográficas.

"Los resultados epidemiológicos reflejan las injusticias que atraviesan nuestro país, un contexto social atravesado por un conjunto de vulnerabilidades superpuestas: los niños de estatus socioeconómico bajo manifiestan con mayor frecuencia problemas de salud mental", dijeron los especialistas.

"Es un hecho que mayores niveles de desigualdad se traducen en una mayor prevalencia de trastornos mentales. La salud de los niños depende de las condiciones socioeconómicas en las cuales nacen, crecen y viven. Y no es novedad que los niños y adolescentes presentan mayores proporciones de pobreza e indigencia que la población joven o adulta", advirtieron.

Los investigadores también establecieron que los trastornos mentales (depresión, trastornos ansiosos, hiperactividad, etc.) y los suicidios no son sólo enfermedades a curar o problemas a prevenir, sino que se trata de objetos que interrogan sobre nuestros modos de vida y representaciones colectivas. "Son una cuestión social y política que concierne a distintas instituciones (familia, escuela, empresa, etc.) y que habla de transformaciones culturales, procesos de socialización y de la composición de la estructura social. De hecho, en salud mental la definición misma de los síntomas no proviene sólo del dominio de la enfermedad, sino de la vida social en general: ellos

son la expresión de una dificultad asociada a los criterios de funcionamiento social", expresaron.

SÍNTOMAS

Gabriel Fuentes señaló que existen algunas señales fisiológicas que permiten identificar que algo no marcha bien.

"Son personas que están más activadas; desde la perspectiva del trauma presentan sudoración de manos, están irritables, hiperactivos, agresivos; es decir, están hiper alertas, incluso pueden caer en ver u oír cosas que los demás no ven ni escuchan. Por ejemplo, después del terremoto de 2010, escuchábamos un camión y pensábamos que era otro terremoto", explicó el docente de la casa de estudios maulina.

En cuanto a las dolencias más comunes, el académico dijo que en base a los registros de atención primaria se logró establecer que son los trastornos de ansiedad y del ánimo, sobretodo depresión, asociado a temas de calidad de vida.

"La UTALCA ha hecho estudios de calidad de vida: las mujeres consultan más por este tipo de enfermedades, pero no quiere decir que los hombres no las sufran, lo que sucede con ellos es que no buscan ayuda, por lo tanto, la depresión masculina es más difícil de detectar", expuso.

CUIDADOS

En cuanto a los cuidados que se deben tener para mantener un buen estándar de salud mental, Carla Iribarren entregó algunas recomendaciones.

"Siendo responsables con nosotros mismos, manteniendo dentro de nuestra rutina espacios que permitan distendernos, esto abarca desde instancias de esparcimiento como ir al cine, realizar caminatas, andar en bicicleta o practicar algún otro deporte, hasta brindarse espacios para compartir con la familia, disfrutar con los hijos/as y los amigos, en fin, me refiero a mantener espacios disponibles para hacer lo que nos gusta, fuera del espacio laboral y/o del estudio", explicó.

La profesional agregó que ayuda a este proceso el conocerse, así como el estar cercanos y atentos a nuestro "mundo" emocional.

"En la medida que nos conocemos podemos estar atentos a sutiles cambios o a sintomatología que nos indica que algo no anda bien. El conocerse permite acercarnos al equilibrio, es decir, permite que podamos auto monitorearnos, distinguir estados emocionales y pensamientos asociados a ellos, en donde podemos distinguir qué cosas nos agradan y qué cosas nos provocan displacer, entonces en la medida que logramos reconocer ese displacer, somos capaces de hacer algo para eliminarlo", indicó.

CINCO PASOS PARA LA SALUD MENTAL

La psicóloga talquina Paulina Gaspar entregó cinco recomendaciones o pasos para ayudar al "bienestar" mental:

- 1 Invierta tiempo en relacionarse con las personas, comunidad, trabajo y hogar (familia, amigos, compañeros, vecinos) que forman parte de su comunidad. Enriquecerán su vida y serán un soporte de ayuda para la cotidianeidad.
- 2 Manténgase activo. Busque una actividad que le haga disfrutar, que se adapte a su nivel de movilidad y condición física como salir a caminar, andar en bicicleta, bailar o, por ejemplo, la jardinería.
- 3 Preste atención a las cosas, momento a momento de la experiencia con interés, curiosidad, aceptación, sin hacer valoraciones o juicios de la experiencia.
- 4 Continúe aprendiendo cosas nuevas e invierta tiempo en ellas.
- 5 Dar. Haga algo agradable por otro, ya sea un amigo o desconocido.

CONOZCA LAS PRINCIPALES CAUSAS DE FALLECIMIENTO SEGÚN EL ATLAS DE LA MORTALIDAD:

¿De qué mueren los maulinos?

- **Estudio científico reveló que los mayores riesgos de fallecer están asociados a cáncer estomacal, diabetes, demencia, enfermedades cerebro vasculares, padecimientos pulmonares, cirrosis y accidente de tránsito. La autoridad de salud y expertos analizan cómo se debe enfrentar esta realidad regional.**



Agnis poratur ad quae velist andae omnimpe ratendantium rere elentia cus nat hil estorenratin es nis dolo id modistincit eum facesci psametur? Mus acea et

FA.

¿Sabía usted que en Chile el mayor riesgo de muerte a causa del cáncer gástrico en hombres y mujeres está en la Región del Maule, especialmente, en Curicó, Talca y Linares? Así lo detectó el "Atlas de la Mortalidad 2001-2008", un inédito estudio que en base a las 16 principales causas de fallecimiento en el país, se abocó a elaborar una serie de mapas a través de los cuales se identificó geográficamente las zonas en que existe mayor presencia de ellas. La investigación también reveló que entre los habitantes de Molina, San Javier, Cauquenes y Parral, existe un alto riesgo de morir por enfermedades cerebrovasculares. Igualmente, advirtió que nuestra región ostenta otro triste record: a nivel nacional registra la más alta probabilidad de morir a causa de un accidente de tránsito.

Una de las autoras del Atlas, la directora del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Talca, Loreto Núñez, dijo que conocer esta información sirve de apoyo y orientación para el desarrollo de políticas públicas en torno a las patologías que originan estos decesos. "Puede originar otros estudios que indaguen cuáles son las causas del exceso de mortalidad en ciertas áreas", dijo. En ese sentido, precisó que para obtener estos resultados el Atlas consideró elementos tales como el riesgo de contraer la enfermedad, la existencia de acceso oportuno a la salud y si el cuidado médico otorgado es el adecuado.

Tras evaluar estos factores, Núñez señaló que en el caso del Maule estos decesos están relacionados con problemáticas de índole social. "Muchas de las enfermedades que vemos en la Región están asociadas a las determinantes sociales de la sa-

lud, porque al ser esta una zona con pobreza e indicadores de educación deficientes, eso hace que la población se enferme", planteó Núñez.

"Por ejemplo, el cáncer gástrico se ha visto que está vinculado a menores niveles de desarrollo y pobreza", indicó.

"Se sabe que está asociado a una bacteria, y se ha visto que está mucho más presente en comunidades donde los niveles de pobreza son mayores, y tiene que ver con las condiciones sanitarias. Y todo lo que lleva asociada la pobreza también está vinculado a la alimentación", profundizó.

TRATAMIENTO OPORTUNO

En ese contexto, Loreto Núñez sostuvo que analizar el fenómeno de la mortalidad permite hacer ajustes tendientes a prevenir y tratar estas dolencias de forma oportuna.

"Por ejemplo en los países desarrollados la incidencia de cáncer de mama es muy alta, pero la gente no muere de esta enfermedad porque hay diagnóstico precoz y tratamiento adecuado. Pero en los países subdesarrollados tenemos poco cáncer de mama, pero la gente sí perece, porque el acceso al tratamiento está fallando, o sea, el diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado. Y ese es el problema", señaló.

Siguiendo esa reflexión, la académica de la UTALCA advirtió que " pese a las altas tasas de cáncer gástrico en la región, recién hace poco tiempo se tienen las condiciones para hacer la quimioterapia acá en el Maule. Y entonces ahí se ve la falla que existe en el tratamiento oportuno".

La especialista insistió en que si bien lo ideal es que se evite que se produzca la enfermedad, cuando ello no es posible lo importante es tener las condiciones para hacer un diagnósti-

co precoz. "Eso va a permitir que el tratamiento sea más efectivo que si se hace de modo tardío, que puede ser más costoso y no tener buen resultado. Por ejemplo, en el cáncer es necesario diagnosticarlo es su etapa inicial", dijo.

POLÍTICAS SANITARIAS

La seremi del Salud, Valeria Ortiz, aseguró que las políticas sanitarias adoptadas a nivel regional siguen los lineamientos ministeriales que están en sintonía con los antecedentes proporcionados por el Atlas de la Mortalidad. "Este diagnóstico de las causas principales de fallecimiento entre los habitantes del Maule, no difiere en gran medida de las que ocurren a nivel nacional. Las estrategias regionales están basadas en lineamientos ministeriales de salud pública, pero se van ade-



Escanea este código y revisa los mapas que aparecen en el Atlas de la Mortalidad



En el caso del cáncer de estómago, se requiere educar a las personas para que consulten precozmente si presentan molestias gástricas, particularmente quienes tengan antecedentes de algún familiar que haya fallecido por un cáncer de estómago"

cuando", indicó.

Ortiz reconoció también que el estudio contribuye a la aplicación de estrategias nacionales y locales. "Pero con pertinencia regional adecuada a nuestra realidad, que difiere de todas las demás por presentar características particulares en términos socio-demográficos, geográficos, de desarrollo y epidemiológicos", indicó.

"Nos permite analizar la relación entre nuestro entorno y la salud, nos muestra información clara, concisa y precisa de forma visual,

y facilita la detección de patrones geográficos, lo que sirve para vigilar la salud de la comunidad", remarcó.

Sostuvo que las políticas sanitarias aplicadas por la autoridad se resumen en la vigilancia ambiental del aire, alimentos, agua potable, y fiscalización de condiciones sanitarias y ambientales en los lugares de trabajo. Además, estrategias de promoción de salud en las 30 comunas del Maule.

Señaló además que con ese fin la autoridad regional desarrolla

una serie de acciones -talleres de capacitación, mesas de trabajo, campañas informativas, colaboración intersectorial, entre otras- destinada a enseñar a la población a tomar las medidas que le permitan evitar los factores de riesgo asociados con todo tipo de cánceres.

"Algo similar se realiza con la temática de las enfermedades cardiovasculares, que se trabaja dentro de las estrategias de promoción y prevención, a modo de potenciar su impacto en la comunidad. Es importante destacar que se quiere dar un énfasis a la promoción y prevención en salud, considerando que la evidencia ha demostrado que tienen un impacto mayor en evitar el desarrollo de enfermedades y sus consecuencias", explicó la seremi.

ACCIDENTES DE TRÁNSITO

Otro ítem que destacó entre las cifras de mortalidad regional fue los decesos generados por accidentes de tránsito. Al buscar explicaciones para este resultado, la profesora Loreto Núñez mencionó problemas de infraestructura vial y sanitaria.

"En el Atlas aparece que la gente se muere debido a accidentes de transporte, pero no sabemos si hay más o menos accidentes que en otras regiones. Pero sí sabemos que la gente acá fallece más", expuso.

"Sucede que ante un accidente grave el paciente es trasladado largas distancias hasta el Hospital de Talca, que es un recinto de complejidad tipo uno. Entonces, la red de salud es precaria. La conectividad también es insegura y todavía deficiente con algunos caminos de tierra. Por lo tanto, hay mucho de la estructura vial que favorece los accidentes con regulaciones débiles. Además, faltan ambulancias. Hay muchas necesidades y los recursos son pocos", reflexionó la profesional.

MÁS POLÍTICAS PÚBLICAS

¿Cómo actuar ante este escenario? El doctor Roberto Bächler, jefe del Departamento de Información para la Gestión del Servicio de Salud del Maule (SSM), dijo que considerando que los habitantes del Maule presentan un mayor riesgo de fallecer por cáncer gástrico y accidentes de

tránsito "se debe trabajar en la elaboración e implementación de políticas públicas que permitan prevenir estas causas".

"En el caso del cáncer de estómago, se requiere educar a las personas para que consulten precozmente si presentan molestias gástricas, particularmente quienes tengan antecedentes de algún familiar que haya fallecido por un cáncer de estómago, de tal modo de hacer un diagnóstico precoz, y realizar el tratamiento en las etapas tempranas de la enfermedad", afirmó.

"En el caso de los accidentes de tránsito, campañas para educar a la población para que se conduzca de manera responsable y que no se consuma alcohol si debe manejar un vehículo motorizado", explicó Bächler, también académico del Departamento de Salud Pública de la UTALCA.

OTRAS CAUSAS

Según el Atlas de la Mortalidad otras enfermedades que generan un alto índice de decesos en la Región, son las enfermedades isquémicas del corazón, que se generan por alteraciones arteriales que limitan el flujo sanguíneo del organismo. Las localidades de Molina y Parral registran el mayor número de decesos de varones por esta causa, mientras que entre las mujeres se concentran en San Clemente, San Javier, Linares y Parral.

En la categoría de otras enfermedades del corazón figura Talca con un alto riesgo de muerte entre hombres, mientras que en el terreno de las dolencias cerebrovasculares destacan Molina, San Javier, Cauquenes y Parral.

Por otra parte, la población femenina de Curicó es una de las once del país que registra alta tasa de mortalidad por causa de la diabetes tipo 2.

Las demencias y la enfermedad de Alzheimer también hacen sobresalir al Maule, en particular a la comuna de Rauco que a nivel nacional registra el más alto riesgo entre mujeres.

En tanto, la neumonía es otra causa de muerte que destaca en la Región, en especial en Talca y Molina, incluso esta última es una de las que presenta el más alto riesgo de decesos por esta enfermedad a nivel nacional.

CÁNCER GÁSTRICO: PREVENCIÓN Y SÍNTOMAS

El cáncer gástrico es un crecimiento descontrolado de las células que cubren la superficie interna del estómago. Estas células pueden invadir el resto de la pared gástrica y luego diseminarse a otros órganos o sistemas (ganglios linfáticos, hígado, peritoneo o pulmón).

Es recomendable que si alguien en la familia cercana (padres, abuelos, hermanos, tíos directos) padece o padeció esta enfermedad, los familiares más cercanos se realicen un chequeo.

Como la mayoría de los cánceres, si bien no existen métodos que permitan evitar de forma certera esta enfermedad, se pueden adoptar conductas que le ayudarán a disminuir los factores de riesgo para desarrollarlo:

- Siga una dieta rica en frutas y verduras. Consuma a lo menos 5 porciones diarias.
- Disminuya el consumo de sal, alimentos ahumados o muy condimentados y las carnes rojas.
- Consumo moderado de alcohol.
- Realice ejercicios de forma rutinaria, al menos 5 veces a la semana.

Síntomas

En etapas iniciales, que es cuando puede tratarse la enfermedad con intención curativa, los síntomas son poco específicos y pueden ser confundidos con molestias similares a gastritis, colon irritable o úlcera péptica. Ponga atención a lo siguiente:

- Dolor quemante en la boca del estómago
- Hinchazón
- Disminución del apetito
- Pérdida de peso sin causa aparente.

Tenga especial cuidado con otras señales que pueden ser más complejas, como vómitos con sangre o deposiciones negras (lo que indica que el tumor está sangrando) o bien síntomas que indiquen que el tumor está obstruyendo el estómago, como vómitos frecuentes o dificultad para tragar.

EDUCACIÓN VIAL:

PEATONES Y CONDUCTORES

Para disminuir el riesgo de sufrir un accidente de tránsito, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

CONDUCTORES

- ▶ Si participa de algún festejo, no maneje. Hacerlo pondrá en riesgo su vida y la de otros.
- ▶ Si solo puede transportarse en vehículo, establezca un turno para un conductor designado que no consuma alcohol.
- ▶ Programe sus traslados con tiempo. Manejar a exceso de velocidad le impedirá reaccionar a tiempo frente a un imprevisto.
- ▶ Respete los límites de velocidad.
- ▶ No use su celular por ningún motivo cuando esté manejando.
- ▶ Respete a peatones, ciclistas y motociclistas.
- ▶ Si es motociclista o ciclista utilice siempre casco y material reflectante para ser más visible mientras circula por la vía.
- ▶ Maneje siempre a la defensiva. Recuerde que algunos conductores pueden protagonizar conductas de riesgo.

PEATONES

- ▶ Evite el consumo excesivo de alcohol si te traslada por la vía pública. Así evitará exponerse a situaciones de riesgo.
- ▶ Camine siempre por la vereda y lugares bien iluminados que lo hagan ser más visible.
- ▶ Respete las señales del tránsito: cruce solo por lugares habilitados como pasos de cebra o pasarelas peatonales; respete las luces del semáforo o los cruces ferroviarios.
- ▶ Opte siempre por medios de transportes oficiales, evitando ponerse en riesgo.



Frecuencia

Hágase el tiempo para tomar al menos dos comidas completas durante el día, lo que incluye tomar un buen desayuno en la mañana y sumar dos colaciones livianas a media mañana y media tarde.



Equilibrio

Procure tener una alimentación completa los días, favoreciendo alimentos ricos en proteínas y fibras -pastas, arroz, carnes, preparaciones de huevo, legumbres, verduras, entre otros-. No solo le ayudará a sentirse saciado, sino que también le ayudarán a evitar la acumulación de grasa.



Picoteos

Para que no le de hambre entre comidas, lo ideal es consumir snacks sanos, como frutas, yogurts, frutos secos o cereales. Y por supuesto, estos se deben ingerir sólo dos veces al día, al mediodía y en la tarde.



Prefiera Comidas Caseras

Esta opción, además de ser la más económica, le permite elegir a diario diferentes tipos de nutrientes: trate de incluir siempre verduras y frutas, en línea con la recomendación de consumir cinco al día.



Hidrátate

Cualquier sea la naturaleza de la actividad, las claves más importantes son beber agua que le conviene tener siempre a mano.



Controle el Café

Es recomendable moderar el consumo de café, ya que aumenta el nerviosismo y la desconcentración, además de favorecer el estrés.



o
a todos
teínas
con
duras,
e harán
que le
mida



se
aleza de su trabajo, una de
antes es hidratarse, por lo
agua siempre cerca.



Claves para una alimentación adecuada en el trabajo

Según datos de la Organización Internacional del Trabajo, un 30% de los trabajadores chilenos no almuerza por falta de tiempo o de recursos, mientras que un 20% tampoco toma desayuno. El punto es que una alimentación saludable es clave para cuidar la salud y para ayudarlo a rendir de forma adecuada durante la jornada laboral, en particular considerando que una nutrición deficiente o desequilibrada puede disminuir el rendimiento de una persona hasta en 30%, con respecto a su productividad normal.

CIENTÍFICOS DE LA REGIÓN DESARROLLAN INNOVADORAS PROPUESTAS

Salud, ciencia y tecnología: alianza que crece en el Maule



Moderno equipamiento se está utilizando en la región para hacer frente a la falta de especialistas médicos que puedan atender las dolencias de los maulinos, en especial de aquellos de zonas más alejadas de la ciudad.

■ **La región se pone al día en materia de tecnología en el campo de la salud, no solo implementando modernas técnicas para la atención de los pacientes, sino también, generando valioso conocimiento.**

A.M.

Entre las palabras más temidas por todas las personas, indudablemente "cáncer" es una de las más intimidantes.

En todo el mundo son numerosas las investigaciones que se realizan para tratar de encontrar una cura, búsqueda en la cual la Región del Maule también hace

su aporte a través de un grupo interdisciplinario de investigadores encabezado por los académicos de la Universidad Azad de Irán, Bakht Mohamadreza y Mahdi Sadeghi. El equipo está conformado por científicos provenientes de casas de estudio de todo el mundo, entre ellos el decano de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Talca, Claudio Tenreiro, y el académico de la misma entidad Mauricio Arenas.

Ambos docentes participan en la producción de nanopartículas -partículas microscópicas- cargadas con electrones y que logran matar a un tumor desde su interior, lo que permite que el daño que se produce en los tejidos afectados por la enfermedad sea mucho más localizado que lo que ocurre cuando son sometidos a radioterapia.

"Los tratamientos convencionales utilizan técnicas que producen daño colateral, ya que concentran la radiación en el tumor, pero para ello se deben atravesar zonas de tejido sano. La idea de las nanopartículas es que uno las coloca en el tumor propiamente tal y ésta interactúa sólo con la zona vecina donde es emitida, matando únicamente el te-

jido que la rodea", detalló Tenreiro. Agregó que inicialmente se creyó que la terapia podía ayudar especialmente en aquellos casos donde no se pudiera operar, como cánceres en ciertas zonas del cerebro, ya que se usa un sistema denominado "nanobraquiterapia", que inserta pequeñas "aguja" para el tratamiento.

NANOPARTÍCULAS "MAULINAS"

El trabajo de los investigadores se desarrolla en la primera fase de la terapia, es decir, en la creación y activación de estas nanopartículas, que luego son insertadas en el tumor por un equipo médico especializado.

"Llevamos un tiempo produciéndolas. Primero la técnica para generar aquellos materiales que puedan ser transformados en emisores beta puro (electrones). Las técnicas tradicionales utilizan rayos gama que atraviesan muchos tejidos, depositando energía en la medida que los traspasan, similar a lo que ocurre con un rayo X, o con partículas de alta energía. Mientras que en los emisores beta, el daño es mucho menor y el proceso ocurre en un tiempo determinado muy corto, matando a las células cancerígenas. Luego de la emisión del beta, el elemento queda estable y es desechado a través del metabolismo normal de la persona", sostuvo el profesor Tenreiro.



Escanea este código y revisa más información sobre las nanopartículas



Los tratamientos convencionales utilizan técnicas que producen daño colateral, ya que concentran la radiación en el tumor, pero para ello se deben atravesar zonas de tejido sano. La idea de las nanopartículas es que uno las coloca en el tumor propiamente tal y ésta interactúa sólo con la zona vecina donde es emitida, matando únicamente el tejido que la rodea"

SALUD ON LINE

Otro campo en el que la Región tiene mucho que aportar es a través de la medicina a distancia.

Así por ejemplo, un grupo de emprendedores encontró en Curicó el nicho perfecto para el desarrollo de softwares que permiten evaluar y hacer diagnósticos desde lugares remotos.

"Analizamos dónde estaban los profesionales que más sabían del lenguaje de Internet. Nos dimos cuenta que esto ocurría en las Universidades de Talca y Católica del Maule", señaló el doctor Andrés Valdívieso, quien encabeza el equipo con que fundó la empresa Toth, a través de la cual creó un sistema que permite a los médicos evaluar exámenes y hacer diagnósticos de manera online.

Gracias a ello un especialista puede analizar un examen en tiempo real desde cualquier lugar donde se en-

cuentre, gracias a que el programa computacional que permite subir la imagen a un sitio determinado, y a través de un link puede ser visto por el médico tratante, ganando de esta manera tiempo importante en el diagnóstico de un paciente. Además se puede subir al sistema información acerca de lo que sucede en un pabellón, pudiendo un especialista asesorar a otros médicos que se encuentran en localidades distantes. Hasta el momento han exportado el producto a 15 hospitales y clínicas privadas del país, entre los que se cuenta la Fundación Arturo López Pérez y los Hospitales de Talca y Linares, así como a centros asistenciales en el extranjero.

El desarrollo de este proyecto hizo que la empresa Toth se hiciera merecedor del "Premio emprendedor Asech 2014", que entregó este año por primera vez la Academia de la Asociación de Emprendedores de Chile.

TELEMEDICINA

En el mismo terreno en la Región también se está aplicando una tecnología similar destinada a paliar el severo déficit de especialistas y, por esta vía, ayudar a reducir las listas de espera.

Se trata de la telemedicina, que permite a personas que se encuentran en lugares remotos acceder a una atención médica que de otra forma tardarían meses en conseguir.

El sistema está funcionando desde este año gracias a un convenio entre el Servicio de Salud del Maule (SSM) y la Universidad de Talca. Atiende principalmente a pacientes del Maule Norte y se espera que en los próximos meses también beneficie a personas que se atienden en los Centros de Salud Familiar (Cesfam) Magisterio de Talca y Maule, los cuales serán campus clínicos de los estudiantes del área de la salud de la Universidad de Talca.

Funciona como si el paciente estuviera frente al facultativo, ya que ambos están conectados a través de una videocámara. Para hacer un diagnóstico más certero se cuenta con la intervención de un segundo especialista quien va examinando al paciente en la medida que su contraparte así lo requiere.

En general, la telemedicina incluye tanto diagnóstico y tratamiento, como también la educación médica. Es un recurso tecnológico que posibilita la optimización de los servicios de atención en salud, ahorrando tiempo y dinero, y facilitando el acceso a zonas distantes para tener atención de especialistas.

"Así disminuyen las listas de espera en diversas enfermedades", comentó el académico de la UTALCA y encargado del área informática biomédica, Sergio Guíñez.

La directora del SSM, Paulina Espinoza, afirmó que el impacto de la telemedicina es de gran importancia puesto que permite acercar la salud a la población que se encuentra distante de los centros urbanos.

"Es una gran oportunidad para los usuarios de nuestros centros de salud, ya que pueden acortar las distancias de una interconsulta. Esto nos permite avanzar en algo que antes podía tardar meses

CARIES Y PLACA BACTERIANA

Investigación en curso

Determinar cuál es el rol que cumplen los diversos nutrientes de la dieta humana distintos al azúcar, tales como las proteínas, los ácidos grasos o hidratos de carbono, en la formación de caries y placa bacteriana, es el objetivo del proyecto que dirige el académico de la Escuela de Odontología de la Facultad de Ciencias de la Salud, Rodrigo Giacaman.

"Si hay distintos tipos de bacterias coexistiendo en los dientes, queremos saber qué provoca que algunas de ellas proliferen más. O viceversa, qué hace que algunas personas no

tengan el resultante de caries a pesar de que las bacterias están ahí", afirmó el investigador.

Para contextualizar la importancia de este proyecto, Giacaman recordó que según el estudio EpiMaule en la Región la prevalencia de este padecimiento es muy alta y está presente en casi todos los adultos y personas de la tercera edad. Asimismo, se evidencian diferencias entre las poblaciones urbanas y rurales, siendo mayor la presencia de caries en ésta última, donde también hay menor acceso a la atención dental.

e incluso años. Además evita el traslado de las personas desde los lugares apartados, lo que desde el punto de vista social pasa a ser un gran aporte para la región", indicó del SSM Paulina Espinoza.

Las enfermedades que están siendo atendidas a través de este mecanismo son diabetes, enfermedades broncopulmonares, cirugía vascular, cardiología y cirugía gástrica. En el programa participan ocho especialistas de la Universidad, entre los que se cuentan cardiólogos y médicos broncopulmonares.

SIMULACIÓN CLÍNICA

Las proyecciones en torno a esta técnica son auspiciosas, al punto que el Ministerio de Educación impulsó un proyecto dirigido a mejorar las competencias de los estudiantes de medicina en metodologías de simulación clínica y telemedicina.

La iniciativa denominada "Desarrollo de competencias clínicas en alumnos de pregrado de las ciencias de la salud, con énfasis en el entrenamiento de habilidades y destrezas", fue adjudicada a la Escuela de Medicina de la UTALCA, está orientada a generar en los futuros médicos las capacidades para utilizar esta tecnología obteniendo de ella el mayor beneficio posible. Para ello no solo contarán con la infraestructura de la casa de estudios, si no también de centros clínicos y hospitales del Maule.

El director del proyecto, Sergio Guíñez, destacó la importancia de incorporar en los currículos de las carreras de la salud técnicas para aprovechar. "Queremos entregar lineamientos y desarrollar un modelo de aplicación de metodologías de simulación clínica en estudiantes de pregrado, donde hay un foco importante tanto de investigación, desarrollo y aplicación a la académica, que se verá reflejado posteriormente en la comunidad", manifestó.

LABORATORIOS

En tanto, considerando que la industria de los alimentos está en constante crecimiento en el país, encontrar apoyo en la ciencia y la tecnología para velar por su calidad cobra gran importancia.

En el Maule existen dos laboratorios dedicados al análisis microbiológico de alimentos, agua, utensilios, superficies, ambientes y manipuladores, tanto para empresas agroalimentarias como de particulares.

"Además brinda asesoría, asistencia técnica y capacitación en sistemas de aseguramiento de calidad (como Buenas Prácticas de Manufactura, HACCP, BRC) permitiendo a los productores agrícolas e industriales el autocontrol de sus productos a través de toda la cadena productiva", dijo la directora del laboratorio que depende de la UTALCA, Ana Karina Peralta.

Rehabilitación

El conocimiento generado desde la región también se ha hecho sentir en el campo de la rehabilitación física. Es así como en dependencias del Centro Teletón de Talca se encuentra funcionando una terapia desarrollada por la docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la casa de estudios maulina, Valeska Gatica.

Se trata de ejercicios que utilizan la realidad virtual para estimular el sistema nervioso central, a través del movimiento voluntario en una primera etapa, logrando que en dos o tres sesiones se generen respuestas automáticas y se estimulen los sistemas sensoriales, mejorando las posturas de los pacientes.

"El desafío a futuro es generar todas las modificaciones necesarias en esta terapia para que logre impactar en otro tipo de parálisis cerebrales", manifestó la investigadora.

Sostuvo además que esperan que la terapia pueda llegar a otros centros de atención, que tienen este tipo de pacientes.

SEGÚN CIFRAS DEL INSTITUTO DE SEGURIDAD LABORAL:

Accidentabilidad de trabajadores en el Maule bordea el 4,5% mensual

■ El director de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de Talca, Ramón Valdés, advirtió sobre la necesidad de contar con políticas públicas dirigidas a prevenir este tipo de problemas.

M.C.

Cada mes en el Maule entre un 4,3% a 4,5% de trabajadores de empresas asociadas al Instituto de Seguridad Laboral (ISL) enfrenta alguna alteración en su salud asociada a este ámbito, es decir, desarrolla una enfermedad "profesional" o bien sufre de algún accidente en su trabajo o en el trayecto al mismo.

Dolencias que podrían evitarse o al menos disminuir en forma considerable si existiera conciencia respecto de la importancia de cuidar y promover la "salud laboral".

"Este concepto dice relación con cómo influye mi puesto de trabajo en mi dinámica corporal. Por ejemplo, en la actualidad muchas personas realizan funciones en un escritorio, frente a una pantalla, realizando movimientos repetitivos en una posición inadecuada durante largos periodos de tiempo", explicó el director de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de Talca, Ramón Valdés.

El especialista sostuvo que al sumar estos factores a otras dolencias que son propias de la modernidad, la capacidad de respuesta y adaptación del cuerpo humano se ve notablemente reducida.

"En la actualidad mucha gente es sedentaria, fuma o tiene problemas de sobrepeso, todo eso más las condiciones del trabajo genera un cuadro que favorece la aparición de una serie de patologías o tensiones que se ven agudizadas por el desempeño laboral", detalló.

"Entonces muchos trabajadores son hipertensos, diabéticos, tienen algún síndrome metabólico o problemas osteo musculares, lo que implica que cuando jubilen lo harán con una calidad de vida más deteriorada", expresó Valdés.

El profesional lamentó que tanto en la región como en el país no exista una cultura tendiente a velar por la salud de los trabajadores.

"Son muy pocas las instituciones que tienen un programa de trabajo en este sentido, siendo que hay mucha evidencia que demuestra que cuando las personas hacen una 'pausa activa' tienen menos ausentismo laboral por licencias médicas. El problema es que las empresas lo ven como un costo, no como una inversión, y en último caso, como una forma de sacar la vuelta", relató. Por lo anterior, Valdés también lamentó la falta de una política pública que se haga cargo de esta materia..

"Todas las campañas que se han hecho están relacionadas con la vida saludable en términos de hacer ejercicio, comer sano, no fumar, pero una iniciativa en términos laborales reales, no. En el ámbito laboral el tema está dejado de la mano de Dios", advirtió.

POLÍTICA DE SEGURIDAD

El Seremi del Trabajo y Previsión Social del Maule, Héctor Ferrada, reconoció la necesidad de desarrollar estrategias relacionadas con la promoción de la salud laboral.

"La calidad del empleo no va solo en los sueldos, si no también en la tranquilidad y comodidad laboral. Eso significa que cada trabajador que sale de su casa debe volver a ella en las mismas condiciones en que salió, y para eso tiene que haber toda una capacitación, una preparación, que la empresa en que trabaje esté preocupada de dónde pueden ocurrir accidentes y prevenirlos", planteó.

Sobre esa base, dijo que tanto en la región como en el resto del país se están desarrollando acciones dirigidas a construir una Política Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, a través de la cual se busca sentar las bases para pasar de una cultura de protección a una cultura de prevención de riesgos.

"Cada zona va a tener diferentes políticas según su realidad, eso es lo



Autoridades informaron que está en desarrollo una política regional orientada a la prevención de accidentes laborales.

que nunca se había hecho. Lo importante y destacable es que por primera vez se está trabajando región por región", remarcó Ferrada, destacando además que para ello existe una mesa de trabajo tripartita en que participan empresas, trabajadores y gobierno.

"Estimamos que para a abril de 2015 podremos contar con una sistematización que nos permita acortar las brechas en materia de estándares deseados y realidad, con un énfasis importante en una cultura preventiva en materia de enfermedades profesionales y accidentabilidad laboral". Agregó que si todo marcha según lo esperado, en 2016

habrá un Programa Nacional que fijará metas, trayectorias, objetivos y prioridades en esta materia.

SEGURO: CÓMO PROCEDER

En tanto ello prospera, la agente regional del ISL, Gladys Rocco, hizo un llamado a los trabajadores maulinos para que en caso de padecer algún tipo de enfermedad profesional o de sufrir un accidente laboral o de trayecto, aprovechen los beneficios que otorga la Ley. "Aún cuando este seguro tiene casi 50 años la gente lo conoce muy poco", acotó.

"El Instituto cubre a aquellas personas que tienen un contrato de tra-

bajo de dependencia donde se cotiza por el seguro social y a los independientes que también hacen sus cotizaciones formales", informó.

"Este seguro tiene la particularidad de que cubre absolutamente todo hasta la total recuperación del paciente. Hablo de medicamentos, operaciones, tratamientos, incluso los pasajes, desplazamientos, porque hay muchos pacientes que por la complejidad de su enfermedad necesitan ir a Santiago, y eso está cubierto también por el seguro que cubre todo hasta la recuperación total de la persona. No hay un máximo", profundizó.

Indicó que para hacerlo efectivo el



Escanea el siguiente código y podrás ver una serie de videos con ejercicios para hacer una pausa saludable



PAUSAS SALUDABLES

Están dirigidas a minimizar el surgimiento prematuro de dolencias del aparato locomotor; disminuir el ausentismo laboral y mejorar el clima laboral y manejo del estrés. La actividad consiste en la realización de determinados ejercicios físicos en grupos durante la jornada laboral, dirigida por un profesional especializado.

Beneficios

- Contribuye a la creación de una cultura de autocuidado, mejorando así la calidad de vida, para lograr un bienestar integral en lo laboral y la vida personal.
- Promueve el auto cuidado y salud laboral o familiar.
- Motiva las relaciones interpersonales y el ambiente laboral.
- Regenera la condición física para poder seguir en buen estado con las tareas asignadas.
- Provoca un bienestar físico y mental de los participantes, ayudando a disminuir la tensión muscular, mejorando la movilidad y postura e impactando positivamente en el bienestar de quienes participan.

¿Quiénes deben realizar las Pausas Saludables?

Es conveniente para aquellas personas que padecen frecuentemente dolores de cuello, sufren de stress y dolores de cabeza frecuentes, como consecuencia de las contracturas musculares que se forman en dichas zonas. También, son útiles como medida preventiva para evitar molestias en personas sedentarias.

¿Cuándo debe realizar la Pausa Saludable?

Se recomienda en las primeras horas de la mañana como medida preventiva antes los esfuerzos que se realizarán durante el día, pues con su realización conseguimos poner en marcha el mecanismo de calentamiento del sistema musculoesquelético.

¿Cuántas horas y días a la semana se debe realizar la Pausa Saludable?

Durante 15 minutos 2 veces a la semana.

primer paso que deben dar los afectados es hacer la denuncia, como se denomina al proceso con que se da cuenta del problema.

“Se llama así porque es un formulario que conocido con las siglas DIAT (Denuncia Individual de Accidente del Trabajo) o DIEP (Denuncia Individual de Enfermedad Profesional), que se obtiene en la oficina del ISL ubicada en 7 Oriente con 2 Norte en Talca o en las oficinas provinciales. También se puede descargar del sitio web www.isl.gob.cl/”, indicó.

Rocco precisó que el trámite puede hacerlo el propio afectado o algún testigo del incidente que afectó al trabajador. “Hay un plazo de 5 años

retroactivo para poder hacer la denuncia de un accidente laboral desde el momento de ocurrido el accidente”, remarcó.

Con todo, lo más importante es que ante cualquier siniestro el afectado acuda por atención a alguno de los centros de salud de la red pública. “Todos los hospitales de la región, más la Mutual de Seguridad y la Asociación Chilena de Seguridad, por lo tanto, ocurrido el accidente puede ir a alguno de estos prestadores en convenio, indicar que lo ocurrió un accidente laboral y en ese minuto ellos se ponen de acuerdo con el ISL para tramitar la atención oportuna del afectado”, detalló.



En la actualidad mucha gente es sedentaria, fuma o tiene problemas de sobrepeso, todo eso más las condiciones del trabajo genera un cuadro que favorece la aparición de una serie de patologías o tensiones que se ven agudizadas por el desempeño laboral”

ALIMENTACIÓN

Ya sea por falta de tiempo o exceso de trabajo, durante la semana muchos trabajadores no almuerzan o recurren a la denominada “comida chatarra”, opciones que -según los especialistas- están lejos de ser beneficiosas.

“Consumir una carga calórica menor a la que el cuerpo necesita, al igual que carga calórica mayor o concentrar la ingesta de alimentos, tiene efectos negativos sobre nuestra salud, tales como cansancio excesivo, falla en la capacidad de reaccionar, irritabilidad, la desnutrición o el sobre peso- y, por supuesto, sobre nuestro rendimiento en el trabajo”, explicó la doctora de la Mutual de Seguridad, María Angélica Barrientos.

Una preocupación similar expresó el doctor Iván Silva, también especialista del mismo centro asistencial.

“Las calorías que debe consumir una persona diariamente varían de acuerdo a la edad, sexo y tipo de actividad física. En términos generales el rango de calorías diarias para un adulto se encuentra entre 1800 y 2400, si lleva un estilo de vida sedentario (menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana)”, precisó.

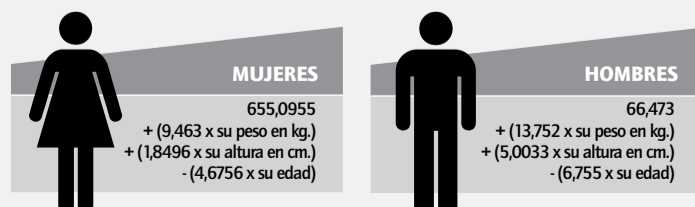
El facultativo sostuvo que es clave que los trabajadores

comprendan que la alimentación es el “combustible” diario que les permite tener la energía suficiente para realizar sus actividades, por lo que debe ser lo más variada posible. “Incluir frutas, verduras, legumbres, masa, entre otros, ya que cada tipo de alimento tiene nutrientes necesarios para el organismo”, subrayó.

En ese contexto, insistió que es clave mantener un balance entre lo que consumimos y lo que gastamos a diario.

“La alimentación puede ser un factor determinante de nuestra calidad de vida y por lo tanto debemos preocuparnos por diversificar lo que consumimos y aprender a reconocer lo que nos hace bien y lo que solo aporta a enfermarnos por exceso de peso. Está bien documentado como los pacientes con obesidad demoran más en sanar de sus enfermedades, aumentando los días de tratamientos y las complicaciones asociadas. Además de tener dificultades durante el sueño afectando el descanso nocturno, aumentando la sensación de cansancio en las mañanas y disminuyendo la capacidad de concentración”, remarcó.

Si no sabe cuántas necesita, le entregamos una sencilla fórmula que le permitirá saber cuántas debe consumir, de acuerdo a su peso, altura y edad:



Actividad física para vivir bien

Profesionales y especialistas recomiendan que, a la par con llevar una alimentación adecuada, hay que vencer el sedentarismo e incorporar la actividad física al estilo de vida. Aconsejan que, antes de comenzar con ejercicio localizado, hacer una rutina aeróbica como trote, bicicleta o baile o realizar un deporte que combine ambos aspectos.

Igual sugieren que antes de someterse a cualquier sistema de entrenamiento debe realizarse un chequeo médico.

Que las clases y entrenamiento los realice un profesor de educación física especializado en el área.

El profesor Cristian Santos, del Programa de Deportes y Actividad Física de la Universidad de Talca, seleccionó algunas opciones que existen para estar en forma y saludable.

Consejos básicos

- 1 Realizar movilidad articular y flexibilidad activa antes de realizar cualquier ejercicio.
- 2 Realizar un calentamiento de características aeróbicas antes de comenzar con una rutina de ejercicios (no mayor a 10 minutos).
- 3 Hidratarse bien antes, durante y después.
- 4 Tener una alimentación sana privilegiando frutas verdura y carnes blancas.
- 5 Después de finalizado el trabajo físico realizar flexibilidad pasiva que involucre grande grupos musculares.
- 6 Comenzar de menos a más de los que refiere a intensidad y cargas de trabajo.
- 7 Realizar por lo menos 150 minutos de ejercicio físico a la semana, recomienda la Organización Mundial de la Salud.
- 8 Realizar ejercicios aeróbicos (como caminar, trotar, nadar, bailar o pedalear) y anaeróbicos (que requieren esfuerzo físico como por ejemplo las pesas).
- 9 Lo importante es que realice cualquier ejercicio o deporte lo importante es que se mueva se sienta bien y feliz.



Flexibilidad

Ejercicio dirigido a la zona de la flexión lumbar, coxofemoral e isquiotibiales. Mantener uno 20 segundos. Importante después de una rutina de ejercicios realizar ejercicios de flexibilidad.

Extensión de cadera

Ejercicio de características anaeróbicas, el beneficio es reforzar y aumentar la masa muscular de brazos, pectorales, tríceps y deltoides. Es recomendable para comenzar con 10 series de 8-10 repeticiones.



Escanea este código y conoce las actividades organizadas en el marco del programa Elige Vivir Sano



Flexo-extensiones de codos

Ejercicio de características anaeróbicas, el beneficio es reforzar y aumentar la masa muscular de brazos, pectorales, tríceps y deltoides. Es recomendable para comenzar 10 series de 8-10 repeticiones. Es importante la buena ejecución técnica, ubicándose en decúbito abdominal perfectamente horizontal, mentón tocado el suelo, los brazos flexionados al costado del tórax. Es aconsejable que las mujeres apoyen rodillas en el suelo.

Abdominales

Desarrollo principalmente del recto anterior y oblicuo del abdomen. Ubíquese sobre una superficie plana y acolchada. La ejecución técnica es de cubito dorsal, rodillas flexionadas en 90 grados aproximadamente, variantes puede ser con las manos al costado del cuerpo apoyadas en el suelo. Importante mantener las rodillas en 90 grados para cualquier ejercicio abdominal. Se puede comenzar realizando 8 series de 10 repeticiones. No es necesario que la parte baja de la espalda se despegue del suelo el ejecutante se debe concentrar en mantener contraído el abdomen, manteniendo una velocidad uniforme al subir y bajar el tren superior.



Tríceps

Ayuda a reforzar la musculatura de tríceps y pectoral principalmente. Es recomendable 10 series de 10 repeticiones. Es importante que los dedos de las manos estén mirando en dirección al cuerpo y codos hacia posterior.



Sentadillas

Reforzamiento y desarrollo de la musculatura de cuádriceps, abductores, glúteos e isquiotibiales. Es importante la ejecución técnica del ejercicio: piernas separadas al ancho de los hombros manteniendo la postura de tren superior abdomen en contracción para evitar alguna lesión de la espalda. Realizar series de 6 a 10 de 8 a 20 repeticiones según las capacidades físicas de las personas



