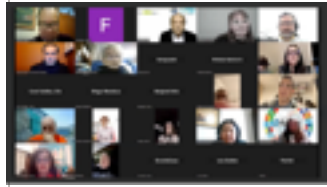


Columna: La vulnerabilidad de la población ante desastres naturales. Pág.6



El CIES sirvió de modelo para la creación de Red Internacional. Pág. 3



Buscan implementar mejoras en la salud oral. Pág. 4



Hipertensión y personas mayores. Pág.5



# ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

BOLETÍN INFORMATIVO DEL CENTRO INTERUNIVERSITARIO DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



Más de 80 personas asisten a la universidad, a través de cursos organizados por el CIES. Pág.2

Se trata de 4 cursos; Bienestar y Salud, Desarrollo Personal y Emprendimiento, Actividad física para la salud y Pasión por el Agro.

En diciembre del 2023 concluyen los cursos.

## Personas mayores asisten a la universidad

*-Se trata de 4 cursos organizados por el Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable para personas mayores.*

Con la presencia de los primeros estudiantes mayores de 60 años que asistieron a clases de yoga, se dio inicio al Ciclo de Cursos para Personas Mayores.

La iniciativa es organizada por el Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES) del Consorcio de Universidades del Estado de Chile (CUECH) con la participación de la U. de Talca y el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA) del Maule.

“Nos preocupa promover una mejor calidad de vida, por tanto, que las personas mayores, puedan venir a la universidad durante varias sesiones, es un hito importante”, aseguró el Prof. Iván Palomo, director del CIES y académico de la U. de Talca.

Se trata de 4 cursos en los que hay 80 inscritos en total; Bienestar y Salud, Desarrollo Personal y Emprendimiento, Actividad física para la salud y Pasión por el Agro.

Respecto al trabajo mancomunado, Ignacio Salas, coordinador regional de SENAMA, destacó la iniciativa y vinculación con el CIES en el marco de promover un envejecimiento saludable.

“Dentro de la misión de SENAMA está articular un trabajo intersectorial con las redes públicas y privadas. Por tanto, estamos muy contentos de esta vinculación con el CIES, el cual incorpora a todas las universidades públicas de Chile que trabajan en conjunto por un envejecimiento activo, digno y saludable”.

Cabe mencionar que en la Región del Maule se estima que un 80 por ciento de las personas mayores son autovalentes, pero existe un 20 % que tiene dependencia leve, moderada o severa, por tanto, trabajar a tiempo promoviendo el envejecimiento saludable es fundamental.

### Impresiones

Las personas mayores que asistieron a las primeras clases, destacaron los cursos, los cuáles son totalmente gratuitos.

“Nos sentimos realmente valorados, porque al quedarse en casa cuidando nietos o preparando almuerzo, nos envejecemos más y necesitamos estar activos, por lo que es muy importante esta iniciativa del CIES que se realiza en esta universidad”, aseguró Patricia Cáceres, presidenta del Coro Comunal del Adulto Mayor de Talca.

Un total de 21 académicos y académicas de la U. de Talca, estará a cargo de las clases, las cuáles se impartirán hasta fin de año.



En octubre las personas mayores comenzaron sus clases.



Cada curso tiene alrededor de 20 inscritos.

## Estructura y funcionamiento del CIES sirvió de modelo para la creación de Red Internacional

*-Se trata de la conformación de la Red Interuniversitaria de Envejecimiento Saludable, Latinoamérica y Caribe (RIES-LAC).*

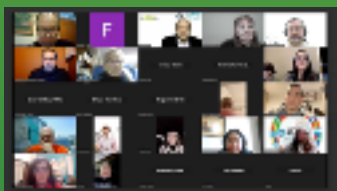


Promover la colaboración en Red entre académicos es fundamental.

Con la presencia de académicos y académicas de universidades públicas y privadas de Latinoamérica y Caribe, en reunión telemática, se dio lectura al acta de creación de la Red Interuniversitaria de Envejecimiento Saludable, Latinoamérica y Caribe (RIES-LAC). El acta fue firmada por el pleno del Comité Latinoamericano y del Caribe (COMLAT) de la Asociación Internacional de Gerontología y Geriatria (IAGG) en sesión realizada el jueves 8 de junio de 2023.

La RIES-LAC se originó en la relación que estableció el Dr. Iván Palomo, director del Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES) y académico de la U. De Talca con el presidente del COMLAT-IAGG, Dr. Robinson Cuadros. En este sentido, en el IX Congreso COMLAT-IAGG, realizado en Colombia, durante este año, el prof. Palomo, presentó el CIES y una propuesta de RIES-LAC. “La RIES-LAC es una expresión de internacionalización del CIES”, comentó.

A la fecha en la RIES-LAC están participando 168 académicas y académicos de 17 países de Latinoamérica y el Caribe.



La RIES-LAC cuenta con equipo directivo, ejecutivo y encargados por áreas.

### Objetivo

El objetivo de la RIES-LAC es promover la colaboración en red entre académicos y académicas de universidades de Latinoamérica y el Caribe para fortalecer la investigación y formación de capital humano en envejecimiento y vejez y como consecuencia de ello se realice vinculación con el medio, desarrollo de propuestas de políticas públicas que impulsen el envejecimiento saludable y mejoren la calidad de vida de las personas mayores.

“Creo que teníamos una deuda con el continente para establecer trabajos conjuntos para crear semilleros de investigación, fortalecer y renovar el talento humano para incluir los temas de envejecimiento y vejez como eje transversal en los currículos universitarios, generar productos de altísimo valor académico (...)”, comentó el Dr. Cuadros.

## Buscan implementar mejoras en la salud oral de las personas mayores a través de políticas públicas

*-A través de Seminario, se dialogó en torno a las necesidades odontológicas y la generación de propuestas para una mejor calidad de vida.*

Académicos y académicas de universidades del norte y sur del país, cirujanos-dentistas de servicios de salud de municipios de la Región Metropolitana, líderes comunitarios de personas mayores, estudiantes de postítulo de Periodoncia y representantes de Rayen Salud, participaron en el Seminario de Políticas Públicas de Salud Oral en el curso de vida que se llevó a cabo en Santiago.

La actividad organizada desde el Eje de Políticas Públicas del CIES del CUECH y el Centro de Epidemiología y Vigilancia de las Enfermedades Orales (CEVEO) de la U. De Chile, consideró un espacio de diálogo entre los asistentes en torno a las políticas públicas en salud oral y las necesidades de las personas mayores.

Al respecto, el Dr. Jorge Gamonal, coordinador del Eje de Políticas Públicas del CIES y académico de la U. de Chile comentó que “la salud oral es altamente relevante porque afecta la calidad de vida de las personas mayores. Si tú no tienes dientes no eres funcional, no puedes alimentarte y afecta tu nivel de capacidad de relación con el entorno, te aíslas en la familia o en tu rol social”, aseguró.

Durante la actividad, los asistentes se refirieron a distintas temáticas, una de ellas fue el GES 60 que es un beneficio que garantiza por ley el acceso a tratamiento dental para personas mayores.

“Los adultos mayores estamos llegando a los 90 años y si tú pasas los 60, no te atienden en el GES 60”, comentó Ana Lobos, presidenta de la Asociación de Pensionados de la U. de Chile y del Consejo de la Sociedad Civil del IPS.

Durante el seminario también se mencionó el programa Sembrando Sonrisas, programa Cero, salud oral de la embarazada y la atención odontológica domiciliaria, entre otros temas.

Finalmente las ideas que surgieron en la actividad, se traspasaron a un documento de Políticas Públicas para mejorar la salud oral y dar inicio a las propuestas planteadas.



“Si tú pasas los 60 años, no te atienden con el GES”



En un documento se traspasaron todas las mejoras en salud oral.



Un 60% de personas mayores en el mundo sufre de hipertensión arterial.



A través del CIES, personas mayores se educan en salud sobre distintas temáticas.

## Un 60 por ciento de personas mayores en el mundo sufre de Hipertensión Arterial

*-De esta enfermedad, se pueden desprender arritmias, cardiopatías y otras complicaciones de salud, por ello es fundamental la prevención y control.*

Existen enfermedades relacionadas al funcionamiento del corazón, una de ellas es la Hipertensión Arterial (HTA). Al respecto, se estima que un 60 por ciento de personas mayores en el mundo sufre esta condición, según Guía sobre el Diagnóstico y Tratamiento de la Hipertensión Arterial de la Revista Española de Cardiología.

Algunos signos de alarma, los cuáles pueden ser motivo de otros inconvenientes en la salud, son presentar un dolor intenso de cabeza, dolor en el pecho, mareos, náuseas, vómitos, visión borrosa o cambios en la visión, ansiedad, confusión, “pititos” en los oídos y hemorragia nasal.

“Lo importante es mantener un control de salud. Las personas en la salud pública tienen instancias como el Examen de Medicina Preventiva del Adulto (EMPA) que se realiza en todos los Centros de Salud Familiar, para esto la persona se puede acercar a su Cesfam y realizarse un control y a partir de eso, se puede diagnosticar si es que está con signos de presión alta o riesgo cardiovascular e iniciar algún manejo o tratamiento”, comentó María Ester Muñoz, enfermera, integrante del CIES y académica de la U. De Talca.

Al respecto, en el caso de hipertensión arterial se aconseja prevenir y mantener el control de esta enfermedad a través de hábitos saludables.

“Mantener un peso adecuado comiendo alimentos saludables particularmente muchas frutas y verduras, limitar el consumo de carbohidratos; masas, limitar el consumo del alcohol y no fumar. También hacer ejercicio de alguna u otra manera al menos 1 o 2 veces por semana”, comentó la especialista.

Otras de las recomendaciones entregadas por la académica son reducir la ingesta de sal que sirve, además, para evitar otras afecciones.

### Educación en salud

El CIES a través de la participación de más de 90 académicos y académicas de las universidades públicas, realiza jornadas de educación en salud en entornos comunitarios de norte a sur del país, abordando distintas temáticas que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Recientemente en el Cesfam Las Américas de Talca, se realizó charla sobre Hipertensión Arterial.

## Columna de opinión: La vulnerabilidad de la población mayor ante los desastres siconaturales

*Autor: Dr. José Sandoval Díaz/ integrante del CIES y director del Centro de Estudios de Ñuble de la U. Bío Bío.*



Según el último informe del IPCC sobre los impactos del calentamiento, se espera que las generaciones nacidas en las últimas décadas afronten incrementos significativos en la temperatura global en comparación con las generaciones anteriores. Por ejemplo, mientras que las personas nacidas en 1950 experimentaron un aumento leve de 0.25 grados, se prevé que las personas nacidas en 2020 podrían enfrentar un aumento tres veces más intenso.

A nivel mundial, se ha observado una mayor vulnerabilidad de las personas mayores ante los eventos climáticos extremos. Estudios realizados en diversos países han resaltado la influencia de factores socioeconómicos y desigualdades estructurales en la vulnerabilidad climática de este grupo. Aspectos como el género, clase, etnia, edad, la raza y discapacidades desempeñan un papel

significativo en cómo las personas mayores afrontan los desafíos asociados al impacto de riesgos naturales. En el contexto latinoamericano, se ha constatado una alta exposición de la población mayor a los impactos del cambio climático. Las condiciones socioeconómicas desfavorables, la falta de acceso a recursos y servicios, junto con las desigualdades territoriales, contribuyen a aumentar su vulnerabilidad. Además, las personas mayores que viven en áreas rurales enfrentan desafíos adicionales debido a la ausencia de programas de gestión del riesgo, infraestructura limitada y la falta de adaptación de los entornos físicos a sus impactos siconaturales, como se evidenció recientemente en las inundaciones en el sur del país.

En el caso de Chile, se han identificado múltiples riesgos y desafíos para la población mayor, ya que se experimenta un aumento en eventos climáticos extremos, como sequías, inundaciones y olas de calor, que afectan de manera desproporcionada a las personas mayores. La escasez de recursos, la falta de redes de apoyo y el acceso limitado a servicios y políticas de protección amplifican su vulnerabilidad. Además, el envejecimiento biológico reduce la capacidad de adaptación de las personas mayores, lo que las expone a un mayor riesgo de enfermedades y muerte relacionadas con temperaturas extremas.

En consecuencia, es imperativo abordar de manera integral y urgente los impactos del cambio climático en la población mayor. Se requiere una combinación de políticas públicas, programas de adaptación y mitigación, así como la promoción de la resiliencia comunitaria, prestando especial atención a las necesidades y vulnerabilidades de este grupo demográfico y considerando el acelerado envejecimiento poblacional. Además, es esencial fortalecer la investigación interdisciplinaria desde la gerontología ambiental y generar conocimiento específico en Chile y en toda la región para comprender mejor y abordar de manera efectiva las implicaciones del cambio climático en la población mayor. Solo a través de un enfoque integral, interdisciplinario y con acciones coordinadas podremos garantizar la protección y el bienestar de este grupo en un contexto de alta incertidumbre ante los riesgos socioambientales que nos deparan.

## ¡VISITA NUESTRAS REDES SOCIALES!



[Facebook](#)  
[Instagram](#)  
[Twitter](#)  
[LinkedIn](#)  
[Youtube](#)

CORREO  
[cies@uestatales.cl](mailto:cies@uestatales.cl)

Pág. Cies <https://cies.uestatales.cl/>

