



FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD DE CHILE  
ESCUELA DE  
POSTGRADO

NUEVO

Blended-Learning

# Diploma Envejecimiento Saludable: Estrategias para Favorecer la Autonomía

# Información General

<b>Versión:</b>	1ª (2025)
<b>Modalidad:</b>	Blended-Learning
<b>Duración Total:</b>	220 horas
<b>Horas a Distancia:</b>	190 horas
<b>Horas Presenciales:</b>	30 horas
<b>Fecha de Inicio:</b>	31 de marzo de 2025
<b>Fecha de Término:</b>	4 de noviembre de 2025
<b>Vacantes*:</b>	Mínimo 20, máximo 50 alumnos
<b>Días y Horarios:</b>	Las actividades presenciales se realizarán de 08:30 a 18:30 horas, en las siguientes fechas: <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Presencial 1:</b> Viernes 16 y sábado 17 de mayo de 2025</li><li>• <b>Presencial 2:</b> Viernes 10 y sábado 11 de octubre de 2025</li></ul>
<b>Lugar:</b>	Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.
<b>Arancel:</b>	\$1.050.000.-
<b>Dirigido a**:</b>	Profesionales de la salud.

\* La realización del programa está sujeta a la cantidad mínima de participantes.

\*\* La definición de los destinatarios es de exclusiva responsabilidad del departamento que imparte este programa.

# Descripción y Fundamentos



La población de adultos mayores está experimentando un crecimiento a nivel global. Entre 2015 y 2050, la proporción de la población mundial con más de 60 años casi se duplicará, pasando del 12 al 22% (WHO, 2021). Este fenómeno demográfico ha adquirido particular relevancia en el contexto chileno, influyendo de manera muy importante en las políticas públicas de nuestro país (Villalobos, 2017).

El envejecimiento de nuestra población lleva consigo un aumento en la prevalencia e incidencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Esta proliferación de ECNT ha generado un escenario de creciente preocupación en términos de salud pública, puesto que estas afecciones no solo imponen una carga significativa sobre los recursos sanitarios y la infraestructura hospitalaria, sino que también inciden en la calidad de vida de los individuos afectados y en la sostenibilidad del sistema de salud en su conjunto (Asogwa et al, 2022).

De manera adicional, los resultados de las últimas encuestas de salud, han mostrado una marcada tendencia de sedentarismo en la población chilena, un fenómeno que contribuye de manera determinante al aumento de las ECNT en los adultos mayores (Fernández-Verdejo et al, 2021). La conducta sedentaria, al promover un estilo de vida pasivo y la falta de actividad física, actúa como factor predisponente para la adquisición de ECNT y su consecuente impacto negativo en la salud pública (Pierre et al, 2022).

Una de las estrategias eficaces y científicamente respaldadas para mitigar los efectos del sedentarismo consiste en la implementación regular de actividades físicas (Mora et al, 2018). La realización de ejercicio físico, como medida terapéutica y preventiva, se presenta como una vía para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo, al promover la salud cardiovascular, la función musculoesquelética y el bienestar psicológico en la población de envejecimiento (Mora et al, 2018).

Desde hace varios años, el Ministerio de Salud de Chile ha incentivado, a lo largo de todo el país, el control y seguimiento de los adultos mayores en los centros de atención primaria, con especial énfasis en la promoción y prevención en salud, estableciendo como eje central para un envejecimiento saludable, la realización de actividad física y ejercicio. Por ello ha establecido programas como el Más Adultos/as Mayores Autovalentes. Este es un programa que busca apoyar a las personas mayores para que continúen siendo autovalentes, mediante la intervención de un equipo de profesionales, que abordan diferentes aspectos involucrados en la condición funcional. Por ejemplo: Promover la práctica de actividad física, enseñar sobre la prevención de caídas, estimulación cognitiva, habilidades de autocuidado y estilos de vida saludables, mejorando la capacidad de las personas mayores y sus círculos cercanos para enfrentar el envejecimiento y la vejez (Ministerio de Desarrollo Social y Familia, 2024).



Actualmente, la formación en envejecimiento saludable es escasa y no se abordan con la profundidad requerida y los profesionales de la salud, debido a diversos factores, recibieron una heterogénea formación de pregrado en el tema y los que actualmente se dedican a esta área reciben una capacitación esporádica, de lenta actualización y muy parcializada en la amplia cantidad de temas que el envejecimiento saludable conlleva.

Debido a las razones anteriores, se hace imprescindible contar con un programa de capacitación en envejecimiento saludable que haga énfasis en la promoción y prevención en salud, y a comprender su aporte en el contexto del manejo integral de los adultos mayores, con lo que se contribuirá a hacer más eficiente la utilización de recursos por parte del Ministerio de Salud de nuestro país.

### Referencias:

1. Asogwa OA, Boateng D, Marzà-Florensa A, Peters S, Levitt N, van Olmen J, et al. Multimorbidity of non-communicable diseases in low-income and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open* 2022;12:e049133.
2. Fernández-Verdejo R, Suárez-Reyes M. [Physical inactivity versus sedentariness: analysis of the Chilean national health survey 2016–2017]. *Rev Med Chil* 2021;149:103–9.
3. Ministerio de Desarrollo Social y Familia 2024. [https://www.reddeproteccion.cl/fichas/mas\\_adultos\\_mayores\\_autovalentes](https://www.reddeproteccion.cl/fichas/mas_adultos_mayores_autovalentes) (accessed July 04, 2024)
4. Mora JC, Valencia WM. Exercise and Older Adults. *Clin Geriatr Med* 2018;34:145–62.
5. Pierre J, Collinet C, Schut P-O, Verdot C. Physical activity and sedentarism among seniors in France, and their impact on health. *PLoS One* 2022;17:e0272785.
6. Villalobos Dintrans P. [Aging and long-term care in Chile: challenges in the OECD context]. *Rev Panam Salud Publica* 2017;41:e86.
7. World Health Organization. Ageing and Health 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (accessed July 04, 2024).

# Certificación

**Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.**

- **Unidad Académica Responsable:**
  - Departamento de Kinesiología.

## Propósito Formativo

El propósito de este diploma es proporcionar una formación integral y actualizada en envejecimiento saludable para los profesionales de la salud que trabajan con adultos mayores. Este programa busca capacitar a los participantes en la promoción y prevención en salud en el adulto mayor, con especial énfasis en la actividad física y el ejercicio, la prevención de caídas, la estimulación cognitiva, y los estilos de vida saludables.

## Contenidos

**Módulo 1:**

### **Valoración del adulto mayor.**

- Evaluación de la capacidad física.
- Evaluación de la función física.
- Evaluación de la actividad física.
- Evaluación de la función cognitiva.
- Evaluación de la calidad de vida.
- Evaluación del riesgo de caída.
- Evaluación del adulto mayor crítico.
- Evaluación nutricional del adulto mayor.
- Evaluación socioafectiva.

**Módulo 2:**

### **Ejercicio terapéutico y adulto mayor.**

- Efectos del ejercicio en el adulto mayor pre-frágil a nivel de funciones y estructuras corporales.
- Efectos del incentivo de la actividad física en el adulto mayor activo a nivel de capacidades y desempeño.
- Barreras y facilitadores del ejercicio en el adulto mayor.

### Módulo 3:

#### Estrategias terapéuticas para favorecer la autonomía en el adulto mayor pre-frágil y frágil.

- Estrategias terapéuticas en el adulto mayor.
- Manejo de la comorbilidad cardiorrespiratoria en el adulto mayor.
- Manejo de la comorbilidad metabólica en el adulto mayor.
- Manejo de la comorbilidad neurológica en el adulto mayor.
- Estrategias de mejora de la función física.
- Estrategias de mejora de la condición cognitiva.

### Módulo 4:

#### Módulo integrador.

- Desarrollo de situaciones clínicas de adultos mayores pre-frágiles y frágiles.

## Metodología

Los contenidos del programa serán entregados a través de modalidad semipresencial, las que serán construidos, realizados y supervisados directamente por el cuerpo docente:

- **Clases asincrónicas:** Se realizarán clases vía remota, con un enfoque participativo a través de foros, y basadas en las recomendaciones nacionales e internacionales y en la evidencia científica de mejor calidad disponible.
- **Talleres de demostración presenciales:** Realización de pruebas de evaluación y estrategias de manejo terapéutico entre los participantes del diploma.

# Evaluación y Aprobación

---

## Evaluación módulos:

- **Módulos 1, 2 y 3:** Una Prueba en cada módulo con preguntas de selección múltiple. La calificación estará dada en escala de 1,0 a 7,0.
- **Módulo 4:** Será un módulo integrador con el desarrollo de un caso clínico. La calificación estará dada en escala de 1,0 a 7,0.

El participante que no cumpla con la(s) evaluación(es) de cada módulo tendrá nota 1,0 (uno coma cero)

Todos y cada uno de los módulos deberán ser aprobados con nota igual o superior a 4,0 (cuatro coma cero).

Los alumnos que obtengan en alguno de los cuatro módulos entre calificaciones 3,5 (tres coma cinco) y 3,9 (tres coma nueve) podrán realizar una prueba de segunda oportunidad que será promediada con la primera. La calificación estará dada en escala de 1,0 a 7,0.

Cada uno de los módulos tienen la misma ponderación (promedio simple).

Para aprobar el diploma el promedio final debe ser igual o superior a 4,0 (cuatro coma cero).

# Equipo Docente

## Directores del Diploma:

### **Klgo. Rodrigo Torres Castro**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Especialista en Kinesiología  
Respiratoria, DENAKE  
Máster en Investigación Clínica  
Universidad de Barcelona

### **Klgo. Gonzalo Rivera Lillo**

Prof. Asociado  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Doctor en Ciencias Biomédicas  
Universidad de Chile

## Cuerpo Docente:

### **Klga. Fernanda Aleitte Leyton**

Prof. Adjunta  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Especialista en  
Neurokinesiología, DENAKE  
Magíster en Neurociencias  
Universidad de Chile

### **Klgo. Daniel Arellano Sepúlveda**

Prof. Adjunto  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Magíster en Ciencias Biológicas  
Universidad de Chile

### **Nut. Nicole Hidalgo Liberona**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Doctora en Alimentación y Nutrición  
Universitat de Barcelona

## Coordinadores:

### **Klgo. Gonzalo Pino Tapia**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Magíster en Educación en  
Ciencias de la Salud  
Universidad de Chile

### **Klga. Fernanda Aleitte Leyton**

Prof. Adjunta  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Especialista en  
Neurokinesiología, DENAKE  
Magíster en Neurociencias  
Universidad de Chile

### **Klgo. Rodrigo Núñez Cortés**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Especialista en Kinesiología  
Musculoesquelética, DENAKE  
Doctor in Physical Therapy  
Universidad de Valencia

### **Klgo. Edgardo Opazo Díaz**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Magíster en Fisiología del Ejercicio  
Universidad de Chile

### **Klgo. Gonzalo Pino Tapia**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Magíster en Educación en  
Ciencias de la Salud  
Universidad de Chile

### **Klgo. Gonzalo Rivera Lillo**

Prof. Asociado  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Doctor en Ciencias Biomédicas  
Universidad de Chile

### **Flga. Lilian Toledo Rodríguez**

Prof. Asociada  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Magíster en Ciencias Biológicas  
Universidad de Chile

### **Klgo. Rodrigo Torres Castro**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Especialista en Kinesiología  
Respiratoria, DENAKE  
Máster en Investigación Clínica  
Universidad de Barcelona

### **Klgo. Roberto Vera Uribe**

Prof. Asociado  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Especialista en Kinesiología  
Respiratoria, DENAKE  
Magíster en Epidemiología  
Universidad de los Andes

### **Docente Invitada:**

### **Klga. Lilian Solis Navarro**

Universidad de Chile  
Máster en Neurofisioterapia  
Universidad Ramon Llull, España

# Requisitos Técnicos

Para conectarse es necesario un computador que cumpla los siguientes requisitos mínimos de configuración:

- Procesador Pentium IV de 2.0 Ghz o superior equivalente.
- Memoria RAM mínimo 4 GB. Recomendado 8 GB o superior.
- Equipamiento: Audífonos, micrófono, cámara web integrada o vía cable USB con resolución de mínimo 640 x 480 px y recomendado de 1280 x 720 px
- Disco duro de 40 Gb.
- Espacio libre en el disco duro 5 Gb.
- Sistema Operativo Mínimo: Windows 10, MacOS 12 (Monterey).  
Recomendado: Windows 11, MacOS 13 (Ventura).
- Resolución de pantalla mínimo: 1280 x 720 px
- Quienes cuenten con Windows Vista deberán verificar que los programas funcionen adecuadamente con la plataforma de estudio (como Office 2007)
- Navegadores: Google Chrome actualizado, Mozilla Firefox actualizado, Microsoft Edge actualizado, Safari 12 o superior (MacOs)

**La rapidez de acceso y navegación en la plataforma, así como la descarga de material educativo, dependerá de:**

- Conexión a internet: Cableado ethernet recomendado, Wi-fi mantener un nivel alto de señal.
- Ancho de banda (Internet) mínimo 10 Mbps, recomendado 15 Mbps o superior.
- El tipo de conexión (ADSL/Cable/Módem) esto determinará su velocidad de navegación.
- Contar con las aplicaciones, programas y herramientas como Java, Microsoft Office, Acrobat Reader, Windows Media Player, Flash Player, Win Zip, etc.