



Universidad  
de Concepción



Boletín N° 04.

JULIO 2021.

[dise.udec.cl](http://dise.udec.cl)

# Tu Bienestar UdeC

**Boletín informativo**

---

**Unidad de Bienestar Estudiantil  
Dirección de Servicios Estudiantiles  
Universidad de Concepción**



# Saludo Mensual



Estimad@s Estudiantes:

Luego de unas necesarias y esperamos reponedoras vacaciones, volvemos con toda la energía para continuar este año académico que nos da la esperanza de ir retornando poco a poco a esta nueva normalidad y a comenzar a ver nuestro Campus con el movimiento y alegría que lo caracteriza. Esto implica nuevas adaptaciones y flexibilidad, pero de eso ya hemos aprendido en estos últimos años, así es que tomemos todas nuestras nuevas habilidades para seguir adelante de la mejor forma posible, sin descuidarnos de esta pandemia que aún no acaba.

Les dejamos nuestro Boletín "Tu Bienestar UdeC", preparado con dedicación para ustedes y no olviden seguirnos en nuestro Instagram @bienestarestudiantiludec donde vamos actualizando toda nuestra información, material de bienestar y también realizamos algunos live.

¡Saludos y buen retorno!

Equipo Bienestar Estudiantil, DISE

## ¿Sabías Qué?

La Universidad de Concepción cuenta con un equipo de fútbol profesional fundado en 1994 y que actualmente participa en la segunda categoría del balompié nacional. Participó en la Primera División por 17 años entre 2003 y 2020, así como también disputó en varias ocasiones copas a nivel continental tales como la Copa Libertadores de América y la Copa Sudamericana. Si bien es un equipo profesional no tan arraigado como otros en la zona del gran Concepción, es uno de los más exitosos y que más jugadores talentosos ha aportado al fútbol chileno.



Son muchos los futbolistas destacados que han jugado en el Club Deportivo de la Universidad de Concepción y que luego han defendido a la Selección Nacional en la Copa América y en el Mundial de Fútbol. Entre ellos Jean Beausejour, Jorge Valdivia, Luis Pedro Figueroa y Nicolás Pericé.

*Marcelo Pirce Salazar, Estudiante en Práctica Profesional*

*Trabajo Social*

*Programa "Con Identidad UdeC"*

*Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

# Vida UdeC: Contada por un Estudiante



Mi nombre es **Marcelo Pirce Salazar** y vivo en el sector Collao de Concepción, por la cercanía a la U. de Conce siempre fue un lugar de paseos y panoramas desde que era muy pequeño. Nunca hubiese pensado que a los 30 años ingresaría a estudiar Trabajo Social en este muy colorido Campus.

He conllevado la carrera junto al trabajo desde primer año hasta quinto, en el cual me encuentro en la actualidad, y si bien ha sido difícil en distintos aspectos, sobre todo para adecuar los tiempos a los estudios, el trabajo y la familia, también ha sido satisfactorio en lo profesional y en el apoyo que los compañeros, además la misma Universidad me han brindado.

En el contexto de pandemia con esta modalidad *on line* he sabido adaptarme y potenciar los aspectos positivos que ha traído más que centrarme en lo negativo, por ejemplo, he aprovechado la posibilidad de estar más tiempo en familia y la posibilidad de trabajar también desde casa, lo que ha ayudado mucho en alivianar la carga semanal y cumplir de mejor manera en todos los ámbitos. Ha sido un camino de altos y bajos, con muchas transformaciones inesperadas, pero cuando sea el momento de llegar

a la meta todo habrá valido la pena, y qué mejor que rodeado de la naturaleza de nuestra querida UdeC.

*Marcelo Pirce Salazar, Estudiante de Trabajo Social*

## Recetario UdeC: Arroz con Leche

### Ingredientes:

- 4 tazas de leche entera (o también leche de almendras, de coco o de soya como opción vegana)
- 1/2 taza de arroz
- 2 clavos de olor
- 1 palito de canela
- 1/3 taza de azúcar
- 1/2 cucharada de ralladura de limón (opcional)

Tiempo de Preparación: 40 minutos.

Porciones: 3.

Valor: \$4.500 aprox.

### Preparación:

Se comienza calentando la leche en una olla a fuego medio, agregar la canela y clavos de olor. Mientras, lavar el arroz con agua fría hasta que se vea más limpia.

A continuación, agregar el arroz a la olla y empezar a revolver; cocinar por 30 minutos aprox., o hasta que se vea cocido y la leche haya reducido su cantidad. Es importante revolver para evitar que se pegue en la olla.

Luego cuando el arroz este cocido está ¡Listo para servir! Se puede comer caliente o frío, también se puede refrigerar lo res-



*Katherine Chávez Rojas, Estudiante en Práctica Profesional  
Trabajo Social  
Programa "Trabajo y Estudio"  
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

# Resultados segunda encuesta SENDA sobre los efectos del Covid-19 en el consumo de alcohol y otras drogas en Chile

En el año 2020 se realizó la primera encuesta sobre los efectos del Covid-19 en el consumo de alcohol y otras drogas en Chile, en esta segunda encuesta del año 2021 hubo 38.905 participantes de los cuales arrojaron los siguientes resultados:

Respecto a la pregunta sobre si ha cambiado su consumo de alcohol como resultado de las restricciones del Covid-19, en comparación con antes de la pandemia, un 36,1% declaró que ha consumido menos, el 33,9% ha consumido la misma cantidad de alcohol, y el 22,2% ha consumido más.

El 42,3% declara que ha consumido menos alcohol debido a que hay menos oportunidades para consumir. El 22,4% porque le preocupa los efectos en la salud. El 8,4% ha consumido menos alcohol para ahorrar dinero debido a la incertidumbre financiera.

Entre los que aumentaron el uso de alcohol, el 58,6% lo hace por ansiedad, estrés o depresión que genera el Covid-19. Por otro lado, un 20,3% dice que es porque tiene más tiempo para hacerlo.

Respecto al consumo de marihuana, un 39,9% declara consumir la misma cantidad, el 33,4% ha consumido más, y el 22,2% ha consumido menos.

Dentro de los que han consumido menos marihuana, un 21,65 dice tener menos oportunidades de consumir drogas, un 18,3% está preocupado por los efectos en la salud, y por otro lado, un 13,9% lo relaciona con la reducción de la capacidad para conseguirla.

De las personas que han usado más marihuana en 2021, un 64% lo hace por ansiedad, estrés o depresión que causa el Covid-19. Un 14,2% tiene más tiempo para hacerlo, y por otro lado un 9,1% lo hace por aburrimiento.

Por otra parte, respecto al consumo de medicamentos sin receta médica, un 53,8% ha ingerido más, un 26,8% ha consumido la misma cantidad, y un 10,9% ha consumido menos.

Correspondiente a las personas que han consumido menos, un 32% responde que le preocupa los efectos en la salud, por otra parte, un 11,5% es debido a la reducción de la capacidad para conseguir, y un 10,4% es producto de la pérdida de ingresos para comprar.

Dentro de las personas que han consumido más medicamentos sin receta, un 85,7% lo hace por ansiedad, estrés o depresión que en general por el Covid-19, un 1,6% porque ha almacenado medicamentos.

Correspondiente al consumo de cocaína como resultado de las restricciones, un 36,7% ha consumido menos, un 36,5% ha consumido más y un 21,1% ha consumido la misma cantidad.

Por otro lado, en cuanto al consumo de LSD/Éxtasis, un 34,7% ha consumido menos, el 29,6% de los encuestados ha consumido más, y el 25,4% ha consumido la misma cantidad. Agregando a esto, el 88,5% de los encuestados no ha buscado ni ha cambiado su intención de buscar ayuda o tratamiento para disminuir o dejar las drogas.



Fuente: [senda.gob.cl](http://senda.gob.cl)

Karen Aguilera Martínez, Estudiante en Práctica Profesional

Trabajo Social

Programa "Vivir Bien UdeC"

Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

## Mitos acerca de las Dietas

Las dietas de moda son llamativas, ya que prometen una baja de peso en poco tiempo y casi sin esfuerzos. Éstas se pueden dividir en: hipocalóricas desequilibradas, pintorescas y psicológicas, monodietas, disociadas, excluyentes, entre otras. Pero la verdad es que hacer este tipo de dietas sin la supervisión de un profesional Nutricionista o Médico Especialista en Nutrición puede ser muy perjudicial para tu salud.

El grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN) detalla lo que se debe revisar para poder identificar si estás frente a este tipo de dietas:

-Da listados de alimentos malos y buenos, incluso prohíbe el consumo de un grupo de alimentos.

-Para dar mayor credibilidad, da relatos de testimonios de algunas personas.

-Te promete unos resultados maravillosos y casi mágicos.

-No participan profesionales de la salud.

-Exagera la realidad científica de un nutriente o alimento.

-Suelen ser de costo elevado ya que deben comprar alimentos específicos por quien vende o promociona estas dietas.

-Da conclusiones simples extraídas de algún estudio científico, pero realizados sin garantía científica.

El informe Dietas Milagro y Sociedad Española (2000, Academia Española de Nutrición y Dietética y la Fundación MAPFRE) encuestó a 2.600 españoles de entre 18 a 65 años, su objetivo fue tratar de entender las razones por las que algunos españoles recurren a estas dietas, como el exceso de peso.

En este informe se concluye lo siguiente:

- 8 de cada 10 encuestados admiten que este tipo de dietas pueden ser peligrosas para la salud.
- El 50% que siguen estas dietas es por el dato de un conocido.
- Las mujeres, los jóvenes y con bajos ingresos son los principales seguidores de este tipo de dietas.

En resumen, las dietas de moda son dietas sin un fundamento científico. En algunos casos se pueden observar resultados de baja de peso, lo cual se debe analizar si se producen por pérdida de grasa o por pérdida de agua y masa magra. Existe un gran riesgo de recuperar el peso perdido (o incluso superarlo).

Estas dietas pueden provocar una deficiencia de micronutrientes (vitaminas y minerales), ya que restringen alimentos que son saludables y además generan un efecto rebote, favoreciendo la recuperación del peso perdido. Algunas dietas hipocalóricas son tan estrictas que es debido a ello la baja de peso y no por los atributos que esta dieta tenga; también suelen ser caras y pueden ocasionar frustración en las personas que las siguen al no obtener los resultados esperados y ser desencadenantes de trastornos del comportamiento alimentario.

***“La alimentación saludable es aquella que cumple con los requisitos de ser variada, equilibrada y moderada, la cual hace posible el mantenimiento de un estado de salud óptimo”.***



Danica Sophia Gasic Vilaboa  
Nutricionista Unidad de Salud DISE UdeC



## Sección Estar Bien: Mitos de los Anticonceptivos Hormonales

Existe un alto nivel de desinformación e ideas equivocadas respecto a la fertilidad. A continuación, mencionaremos algunos mitos en torno a los anticonceptivos.

### **MITO 1: Usarlos durante mucho tiempo provoca infertilidad.**

No tienen efectos negativos sobre la fertilidad. Lo que sucede en algunos casos, es que, si se inicia su uso a temprana edad, uno desconoce si existen problemas de fertilidad previos.

### **MITO 2: Aumento de vello corporal.**

Esto puede suceder, depende de nuestras características físicas y el tipo de anticonceptivo que utilicemos.

### **MITO 3: Aumento de peso.**

En algunas mujeres se presenta retención de líquidos, pero también dependerá del tipo de anticonceptivo y hormona que se utiliza.

### **MITO 4: Se debe descansar de los anticonceptivos por lo menos una vez al año.**

No se debe descansar. Es importante mantener el método para su efectividad. No existen riesgos.

### **MITO 5: Se debe cambiar de anticonceptivo cada cierto tiempo.**

Se puede cambiar respecto a tus necesidades físicas y personales.

### **MITO 6: Se debe calcular el día fértil.**

Los Anticonceptivos hormonales combinados impiden la ovulación. Si no hay ovulación, no hay día fértil.

Recuerda que el método anticonceptivo que utilices debe ser prescrito por un profesional del área.



*Fuente: Libertad Cares, Matrona DISE.*

*Paula Carte Rizzo, Estudiante en Práctica Profesional  
Trabajo Social  
Programa "Vivir Bien UdeC"  
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

# Campanilo Informa

- Debido a la pandemia, nuestra Unidad solamente atiende on line a través del correo bienestar@udec.cl. Tenemos plazo de 3 días hábiles para responder.
- Cuando nos escribas, siempre debes identificarte con nombre y RUN, así es más fácil revisar tus datos y dar una pronta respuesta.
- Desde el Lunes 02 al Miércoles 18 de Agosto, es el Proceso de evaluaciones socioeconómicas para postular a las Becas de Ex Alumnos de Derecho.
- El horario de atención es de lunes a viernes de 8.30 a 17.3 hrs.




Equipo de Bienestar Estudiantil

Universidad de Concepción.

Síguenos en nuestras redes sociales

 @bienestarestudiantiludec

 Bienestar Estudiantil UdeConce