



Cecilia Albala, médico cirujano especializada en salud pública y calidad de vida:  
*“Dedicarme a algo que me apasiona me mantiene activa, conectada y con un propósito”*

**E**s una mañana de verano cuando nos reunimos con Cecilia Albala en su casa, en el corazón de Vitacura. A pesar de que el año pasado jubilé, no muchas cosas cambiaron en su rutina diaria, por lo que acomodamos nuestro encuentro entre una cita médica y una reunión de trabajo.

Al entrar, es posible ver inmediatamente un jardín trasero que destaca por su exuberante verdor y las flores que parecen saludar a los visitantes. Mientras me recibe con una sonrisa cálida, no puedo evitar notar cómo este espacio refleja su personalidad: cuidado, lleno de vida y con historias en cada rincón.

—Cuenta con una amplia trayectoria en el área de la salud pública y el envejecimiento. ¿Cómo fueron sus inicios?

“Estudié en el Liceo de Niñas de Cauquenes, un lugar que recuerdo con mucho cariño. Y me gusta decirlo porque ahí recibí una educación excelente, de hecho todavía me acuerdo de mis profesores. Luego, ingresé a la Universidad de Chile”.

—¿Ahí entró a medicina?

“No el primer año. En esa época en medicina solo podían entrar 20 mujeres. Y en la primera no quedé. Tenía muy buen puntaje en el bachillerato, pero había 20 mujeres que eran mejores. Entonces entré a estudiar bioquímica y química y farmacia que eran lo mismo. Y en la Chile también. Y después volví a postular. Ahí, claro, quedé porque me fue súper bien en el examen de admisión, por todo lo que había aprendido ya”.

Sin embargo, el cambio de carrera a medicina no estuvo exento de dudas por parte de Albala. “Mi padre murió cuando yo estaba en el primer año de química y farmacia. Entonces yo dije, ‘mi mamá viuda... pucha, ya estoy en esta carrera, si me salgo (y me cambio a medicina), me quedan siete años más. Me voy a quedar’. Pero, estando en segundo y conversando con unos sobrinos de mi padre que eran médicos, todos se ofrecieron a ayudarme si me cambiaba”.

Finalmente, Cecilia obtuvo su título de médico cirujano en 1969. “Fue un momento de mucha alegría porque sentí que todos los es-

La experta en epidemiología es pionera en la investigación del envejecimiento en Chile, rumbo que tomó por su gran interés en la salud pública, pues “aborda los problemas de forma colectiva”. Además, es profesora emérita de la U. de Chile y reconoce que le encanta enseñar y compartir lo que sabe con nuevas generaciones. “No importa cuánto hagas, si no lo compartes, no se multiplica”.

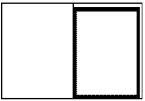
**Fernanda Guajardo**

UNIVERSIDAD DE CHILE



Las senadoras universitarias de la Universidad de Chile: Cecilia Albala, Kemy Oyarzún y María Isabel Flisfisch.





**Cecilia Albala en 1996**, en calidad de médico experta en nutrición del INTA.



**La médico cirujano junto a su marido Álvaro Arroyo y sus hijos: María Cecilia, Patricia, y Álvaro.**



**Tres expertos del INTA**, entre ellos Albala, reciben en 2018 el Premio a la Investigación Científica Universitaria. En la foto con Claudio Melandri, presidente de Banco Santander.

fuerzos, tanto míos como los de mi familia, habían valido la pena. Medicina era el sueño de mi vida y entrar fue un gran paso hacia cumplirlo”.

—Además de sus estudios en Chile, también se perfeccionó en los Países Bajos. ¿Cómo fue esa experiencia?

“Fue un aprendizaje enriquecedor y un gran desafío personal. Postular fue una experiencia singular. Todo esto se hacía por carta en esa época. Yo envié mi postulación y después cuando me llegó la respuesta, me decían que lo sentían mucho, pero que era *too old*, porque esto era para menores de cuarenta”.

—¿Y cómo logró entrar entonces?

“Yo tomé la respuesta como un reto. Les escribí una carta y les dije que lo consideraba completamente injusto, porque yo había estado fuera del sistema durante 17 años, hasta el

’90, y ahora que podía volver me negaban la oportunidad de perfeccionamiento... Con eso me tiraron alfombras rojas y me dieron beca ese año y el que siguió”.

En la Universidad Erasmus de Rotterdam se enfocó en la epidemiología de enfermedades crónicas y en genética, áreas claves para entender mejor cómo los factores hereditarios y de estilo de vida interactúan en la salud. “Además, conocí a muchísima gente increíble del área, lo que me abrió muchas puertas para proyectos futuros. Fue una experiencia realmente enriquecedora y emocionante”.

**Nuevo rumbo**

—¿Qué la llevó a especializarse en envejecimiento?

“Siempre me interesó la salud pública porque aborda los problemas de forma colectiva, pensando en soluciones para comunidades enteras. Fue en el 2000 cuando decidí enfocar mi energía en el envejecimiento. Veía que era un tema poco explorado, especialmente desde la perspectiva de salud pública.

En ese momento, ya estaba trabajando en el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Me estaba dedicando fundamentalmente a obesidad, y me pidieron que fuera la epidemióloga en un estudio internacional sobre demencias... Y dije: ‘bueno, al fin voy a poder trabajar en algo que es mi tema, la salud pública’. Ahí me metí y no lo abandoné más. Durante el primer tiempo estuve haciendo las dos cosas: obesidad y envejecimiento”.

—Entiendo que todavía trabaja en el INTA...

“Sí. Sigo trabajando porque me encanta lo que hago, y nunca lo he sentido como un sacrificio. Al contrario, dedicarme a algo que me apasiona me mantiene activa, conectada y con un propósito”.

En mayo de 2024, la U. de Chile reconoció a Cecilia Albala con el título de profesora emérita. “Creo que esa es una de las claves para vivir bien: seguir aprendiendo, haciendo cosas que te desafíen y aportando a los demás. Enseñar y compartir lo que sé con nuevas generaciones me encanta, sobre todo porque sé

que tiene un impacto real en mejorar la calidad de vida de las personas. Mientras disfrute lo que hago, seguir trabajando es un privilegio, no una carga”.

Hace dos semanas presentó los resultados de la encuesta Salud, Seguridad Alimentaria y Calidad de Vida de las personas mayores. Allí, recibió un reconocimiento de parte de la directora nacional de Senama, Claudia Asmad, por su aporte como experta e investigadora en la salud de las personas mayores.

—¿Cómo ve el legado que deja gracias a sus años de entrega?

“Siempre he pensado que la clave está en compartir lo que sabes, en enseñar. No importa cuánto hagas, si no lo compartes, no se multiplica. Por eso, para mí formar nuevas generaciones es tan importante como investigar. Lo que he aprendido a lo largo de los años no tiene sentido si no llega a otros. Cuando enseño, no solo transmito datos o técnicas, también intento mostrar cómo mirar los problemas desde diferentes ángulos, cómo encontrar soluciones que realmente hagan una diferencia en la vida de las personas. Es ahí donde siento que el conocimiento realmente florece”.

**100 LM**

Líderes Mayores

RECONOCIMIENTO ANUAL A PERSONAS 75+ QUE IMPACTAN EN LA SOCIEDAD

**Otras pasiones**

—Además de su trabajo, ¿cómo disfruta su tiempo libre?

“Leer. De hecho, si me preguntas en qué gasto plata, es en libros y viajes. Siempre estoy buscando recomendaciones, comprando nuevos o teniendo en mente alguno que quiero leer. Para mí, la lectura es imprescindible, y no puedo dormir si no tengo algo para leer”.

Su lectura actual es una novela negra de Javier Castillo, género que destaca entre sus favoritos. “También tengo pendiente un libro del escritor chileno Díaz Eterovic”, dice.

—¿Y los viajes?

“Viajar es otra de mis pasiones. Me encanta conocer nuevos lugares, aprender sobre otras culturas y, claro, visitar a mi familia cuando están lejos. Uno de los últimos viajes fue a Bruselas para ver a una de mis hijas”.

Del matrimonio de Cecilia con Álvaro Arroyo, también médico, nacieron tres hijos: María Cecilia (aunque su familia le dice Mari-cel, de cariño), abogada; Álvaro, ingeniero en computación, y Patricia, que siguió a sus padres en la medicina. Su cercanía con sus hijos y nietos es fácil de apreciar. Mientras termináramos de conversar, una de sus nietas llegó a la casa porque quería almorzar con su abuela.

—Quiero preguntarle por el jardín, ¿cuál es su relación con las plantas?

“Mi relación con las plantas es muy personal. Todo lo he plantado yo. Cada rincón de mi jardín tiene historia. Por ejemplo, el camellio rojo lo planté hace décadas, cuando un colega del INTA me lo regaló como una pequeña plantita en un macetero. Ahora es un árbol hermoso. También está la strelitzia, que me trajo mi mamá de Cauquenes hace muchísimos años. Cuando florece, tiene veinte o veinticuatro flores, es impresionante. Aunque tengo ayuda para mantener el jardín, hay cosas que hago yo. Me encanta regar y plantar nuevas especies. Este espacio es mío, y por eso no pienso irme de aquí. A los hijos jamás se les ha ocurrido decirme que me mude; saben que mi jardín es parte de quién soy”.

—Como experta e investigadora sobre cómo mejorar la calidad de vida de las personas. ¿Cree que existe un momento en donde ya es “demasiado tarde”?

“Yo creo que a cualquier edad se puede hacer algo. Siempre se puede hacer algo. Por supuesto que es mejor dejar de fumar más joven, por supuesto que es mejor hacer ejercicio desde joven, pero siempre es buen tiempo (de hacerlo). Siempre vas a ganar algo. A lo mejor no va a ser lo mismo que si hubieras empezado 20 años antes, pero siempre vas a ganar algo. Entonces, eso de decir ‘no, ya a esta altura del partido no vale la pena’, no. Eso es cuento, no es verdad. Siempre vale la pena”.