Atención Primaria de Salud Viña del Mar

ABRIL 2016 Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar AÑO 2 - NÚMERO DIECISEIS

Alcaldesa Reginato reforzó llamado a vacunarse contra la influenza

Hasta fines de mayo se mantendrá vacunación gratuita en todos los centros de atención primaria de salud de la comuna

Agrupaciones de G. Carreño participaron en Taller Deporte es Salud

07

Buena comunicación entre padres e hijos ayuda a prevenir el bullying

04

Municipio impulsó 1ª Jornada de Buenas Prácticas en Infancia

06

Editorial

Queridas amigas y amigos:
La pauta de temas del presente boletín, siempre bajo una mirada preventiva y positiva, busca proporcionar herramientas e información a las familias viñamarinas para mantener una vida saludable en todos sus aspectos.

En ese sentido, hemos abordado como temas principales la prevención del Bullying o acoso escolar, entregando a través de profesionales del sector Salud y Educación, consejos dirigidos principalmente a los padres. Junto con ello, hemos querido reforzar la Campaña de Vacunación contra la Influenza que se mantendrá hasta fines de mayo por la importancia que tiene para mí -como Alcaldesa de Viña del Mar- debido a su impacto en la salud de la comunidad viñamarina..

Esta vacuna está orientada a las embarazadas, niños y niñas entre 6 meses y 5 años de edad, adultos mayores y enfermos crónicos. Además, el Ministerio de Salud ha señalado que de manera preventiva deben vacunarse los trabajadores agrícolas, de criadores de cerdo y quienes se desempeñan en el área de la salud.

Las autoridades del Ministerio han enfatizado que la Influenza puede conducir a complicaciones severas como neumonías, lo que puede llevar a empeorar problemas de salud ya existentes.

Por eso, desde el municipio, hago un especial llamado a la comunidad viñamarina a vacunarse gratuitamente en los CESFAM de nuestra comuna, principalmente, a los grupos de riesgo, ya que esta es la manera más efectiva para enfrentar el virus de la influenza y tener un invierno grato y sin complicaciones.
Un saludo cariñoso a todas y todos,

Virginia Reginato Bozzo
Alcaldesa de Viña del Mar
Presidenta
Directorio Corporación Municipal Viña del Mar

Dato Saludable

Propiedades curativas de la berenjena

Esta verdura, originaria de la India, tiene tres propiedades: es antioxidante, porque mejora la actividad celular previniendo ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas; es diurética porque estimula la actividad renal y depurativa, gracias a la cantidad de agua y fibra que aporta.

Contiene vitamina A, B1, B2, C y E, es muy rica en agua y minerales como el potasio, calcio, magnesio, hierro y fósforo, además de algunos otros componentes como el ácido fólico, fibra y carbohidratos.

Tiene efecto depurativo, es decir, estimula el buen funcionamiento del hígado y facilita el trabajo de la vesícula biliar, favoreciendo la digestión de las grasas. Por lo tanto es ideal para las personas diabéticas y que quieren bajar de peso.

La mejor manera de cocinarla es asada, a la parrilla, al vapor o al horno. Trata de no freirla, ya que absorbe mucho aceite y se te dificultara su digestión.

¿Qué es el Programa de Salud Integral de Adolescentes?

El Programa de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes tiene el propósito de mejorar el acceso y la oferta de servicios de salud integral en el sistema público de la población adolescente, entre 10 y 19 años de edad, y jóvenes, entre 20 y 24 años de edad, en el ámbito de la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación, incorporando a sus familias y la comunidad.

Las principales áreas temáticas que aborda el programa son: Salud Mental, Salud Sexual y Reproductiva, Salud Nutricional, Actividad Física, Enfermedades Crónicas, Discapacidad y Salud Bucal.

La puerta de entrada de este grupo al sistema es el Control de Salud Joven Sano, que brinda atención integral a adolescentes de 10 a 19 años.

Dentro de las acciones o prestaciones que se entregan están las atenciones individuales, realización de ficha CLAP, consejería, implementación de actividades de promoción con el propósito de incorporar y reforzar estilos de vida saludable; además de pesquisar oportunamente factores y conductas de riesgo.

BOLETÍN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD VIÑA DEL MAR. Año 2 - Número 16. Equipo Editorial: Marìa Alejandra Cortes Villarroel, Pamela Lambert Contreras, Jorge San Martìn Moraga, y Carolina Cabello Aguilera. Editora Periodística: Vanessa Salazar Correa. Este boletín es editado por la Corporación Municipal Viña del Mar para el Desarrollo Social, 10 Norte #907, Viña del Mar - Teléfono: 32 2272445. Se distribuye gratuitamente en los CESFAM de la comuna y también se publica on line en formato PDF a través de www.cmvm.cl.

Recomendaciones para la **prevención y el tratamiento efectivo contra los piojos**

ALUMNOS Y FAMILIARES DEBEN TRATARSE SIMULTÁNEAMENTE PARA UN CONTROL MÁS RÁPIDO Y EFECTIVO.

Norma Ceballos, enfermera CESFAM Las Torres, Encargada Programa Infantil.

Comienza el año escolar y también la presencia de la pediculosis o infestación por piojos, lo cual hace necesario que los padres tomen una serie de medidas preventivas para que estos indeseables huéspedes no se alojen en la cabeza de sus hijos.

Norma Ceballos, enfermera del CESFAM Las Torres y encargada del Programa Infantil, entregó algunas recomendaciones para prevenir el contagio de la pediculosis y evitar que se contagien los demás integrantes del núcleo familiar.

La pediculosis es una enfermedad parasitaria que afecta a exclusivamente a los seres humanos. El piojo es un pequeño insecto, sin alas, que sólo se alimenta del hombre, no salta, ni vuela, y que sólo se contagia poniendo en contacto cabeza con cabeza, o también al compartir peines, cepillos, gorros, bufandas, accesorios para el pelo o almohadas con la persona infectada.

SÍNTOMAS

La manifestación más clara de contagio es cuando a los niños les pica mucho la cabeza. La irritación puede ser tan intensa que al rascarse se pueden producir rasguños en la piel e infecciones bacterianas, por eso se recomienda revisarles la cabeza semanalmente de modo preventivo, indicó Norma Ceballos.

Explicó que los piojos tienen una vida de 30 a 40 días en el humano, donde completa su ciclo de reproducción. Si bien, sólo pueden vivir 72 horas durante ese tiempo cada hembra es capaz de poner 200 huevos o liendres.

PREVENCIÓN

La pediculosis se puede detectar revisando el cuero cabelludo, ojalá a la luz del sol, porque los piojos adultos son muy pequeñitos y las liendres, que son sus huevos, se adhieren firmemente al pelo.

La enfermera señaló que la mejor manera de prevenir la pediculosis es manteniendo el cabello corto y una buena higiene del cabello, lavándoselo día por medio. Así evitará que si un piojo deja huevos éstos vayan multiplicándose, ya que los niños están en contacto muchas horas al día en el colegio.

Otra medida, dijo, es "cepillarles el cabello con un peine muy fino, sobre todo las cabelleras largas de las niñas, o recogerles el cabello con moños o trenzas."

TRATAMIENTO COMPLETO

Si la persona ya está contagiada, al profesional indicó que el tratamiento consiste en aplicarse un champú pediculicida para matar el piojo adulto, pero por lo general sobreviven los huevos. Por ello, recomendó utilizar un remedio casero que ayuda a cambiar el ph de la piel, y que consiste en "lavarse el cabello con una cucharada sopera de vinagre antes del último enjuague, para eliminar las liendres"

Agregó que también es necesario desinfectar la ropa y todo lo que esté en contacto con la persona como sábanas, almohadas, peinetas, cepillos, gorros, juguetes, alfombras y tapizados.

Estos artículos se deben lavar con agua caliente, al menos por 20 minutos. Mejor si se pueden hervir. Y lo que no, como alfombras y tapizados de la habitación se puede limpiar en seco. Todo esto, con la finalidad de eliminar los huevos que no son visibles y así cortar la cadena infecciosa.

Insistió en que el tratamiento de la pediculosis debe hacerse manualmente y con mucha persistencia. Luego de aplicar el champú pediculicida por primera vez, se tiene que repetir a la semana y luego 20 días después para mayor seguridad.

Norma Ceballos planteó que para prevenir el contagio de otras personas se recomienda que en las escuelas se haga el tratamiento a todos los alumnos simultáneamente y también a los familiares de los afectados para terminar más efectivamente con el contagio de los piojos.

Esta enfermedad parasitaria puede afectar a personas de cualquier edad, no obstante, indicó que en esta época del año los centros de salud realizan charlas preventivas a los padres y en las escuelas para que tomen medidas.

PRINCIPALES MEDIDAS

- **No compartir toallas, cepillos, peines, gorros, ni accesorios para el pelo.**
- **Cepillar el pelo varias veces al día para debilitar a los piojos, si es que los hay, y evitar que pongan huevos.**
- **Hacer monos o trenzas a las niñas**
- **Revisar la cabeza detrás de las orejas y la nuca. Es más fácil eliminar un par de liendres, incluso manualmente, que erradicar toda una colonia, con piojos ya adultos.**
- **Aplicar champú pediculicida, repetir a la semana y a los 20 días.**
- **Lavar ropa, fundas y sábanas con agua caliente por 20 minutos.**
- **Lavar peines y cepillos con agua caliente o sumergirlos en solución pediculicida 30 min.**
- **Lavar juguetes (sobre todo de tela) en agua caliente y sellarlos en bolsa plástica hermética por 2 semanas.**
- **Limpiar pisos, alfombras y tapices**
- **Hacer tratamiento simultáneo a los alumnos y al grupo familiar.**

Buena comunicación entre padres e hijos ayuda a prevenir el bullying

SICÓLOGOS SEÑALARON QUE TODOS SOMOS RESPOSABLES, TANTO DEL PROBLEMA COMO DE SU SOLUCIÓN.

Se estima que cerca del 80% de los alumnos, en alguna etapa de su vida, ha sido víctima de bullying o matonaje escolar. Para entender mejor este fenómeno dos psicólogos, integrantes de la mesa mixta Salud y Educación, Isaac Morales del CESFAM B. Zavala y Patricio Sánchez, de la Escuela Paul Harris, entregaron orientaciones dirigidas a los padres, cuyo rol es fundamental para detectar y prevenir este tipo de maltrato manteniendo una buena comunicación con sus hijos durante toda su etapa formativa.

QUÉ ES

Isaac Morales explicó que el término bullying proviene del inglés "bull", que significa toro y que se relaciona con una actitud de sobrepasar al otro, atropellarlo. "Se caracteriza porque se da en una relación de pares, donde existe un mismo nivel de jerarquía, y se presenta durante un periodo prolongado, en el cual el maltrato va aumentando, haciendo más difícil a la víctima salir de este espiral de violencia para pedir ayuda".

Por lo general, los hombres ejercen más bullying que las niñas, o más bien de manera más directa, con empujones y golpes, dijo Morales. Sin embargo, precisó que las mujeres ejercen otro tipo de violencia, más psicológica, al aislar o apartar a un compañero de las actividades y juegos grupales. Y con internet, el bullying también se ha ido extendiendo a través de las redes sociales.

Añadió que "este es un fenómeno multisistémico que involucra a los profesores, a los alumnos y a su familia, a los que agreden, a los que son agredidos, así como a los que observan y no denuncian por temor a ser agredidos también".

Aislar a un compañero de juegos grupales también es una forma de maltrato

El sicólogo Patricio Sánchez, también coincidió en que "el bullying es un fenómeno en el que todos somos resposables, tanto del problema como de su solución. Los padres deben tener presente que los niños copian patrones.Mucho de la agresividad tiene que ver con esto", enfatizó.

CÓMO SE DETECTA

La mirada atenta de padres, profesores y amigos puede ayudar a detectar el bullying. Un niño o adolescente que lo sufre puede manifestar ansiedad o cambios de ánimo. Los más pequeños pueden presentar llanto y resistirse a ir al colegio.

Cuando el maltrato es más violento pueden presentar heridas o moretones. Incluso, "en el caso de los adolescentes, puede darse el "cutting", que consiste en autoinferirse cortes en los brazos o en las piernas", advirtió Isaac Morales.

Los niños que son más tímidos o tienen alguna característica física que los hace diferentes al resto, son más propensos a ser víctimas. Patricio Sánchez aconsejó que a estos niños los padres deben reforzar su autoestima y enseñarles a comunicar lo que les pasa sin tener miedo de recibir un castigo, en un ambiente de confianza y acogida.

En el caso opuesto, "los que ejercen bullying, son físicamente más corpulentos, no respetan normas o límites y probablemente tienen un historial de maltrato en su casa, ya que los fenómenos no son aislados", puntualizó Morales.

Por eso, "cuando se hace la intervención hay que preguntarse por qué está agrediendo, qué pasa en su entorno familiar, tal vez se desquita en el colegio. Esto, a su vez, es un factor de riesgo, porque cuando crezca puede llevarlo a tener conductas delictivas y de consumo".

BUENA COMUNICACIÓN

Ambos sicólogos coincidieron en señalar que los padres deben tener una buena comunicación con sus hijos en toda la etapa educativa. No involucrarse sólo en lo académico, en ayudarle con las tareas; sino que también preguntarle cómo le fue; cómo lo tratan sus compañeros; si lo invitan a jugar o no; ya que en la Escuela de produce un proceso de socialización, donde la pertenencia a un grupo es muy importante para el desarrollo de su autoestima.

Isaac Morales, psicólogo del CESFAM B. Zavala

Patricio Sánchez, psicólogo de la Escuela Paul Harris

"El peligro es estar desconectado de los hijos porque así no se puede detectar ningún cambio. Si uno nota que está más triste, enojado, o no quiere ir al colegio. Hay que preguntarle qué le estará pasando, contactarse con sus profesores o con sus compañeros, ya que a veces por vergüenza no cuentan lo que realmente les está pasando. Por lo tanto, los padres deben escuchar y creerle a sus hijos", enfatizó Sánchez.

Por su parte, Morales declaró que "el bullying se combate manteniendo confianza y una buena comunicación a nivel familiar". Reiteró que "la primera educación parte en la casa, porque muchas veces los niños no saben que están sufriendo bullying. Entonces, los padres deben explicarles qué es, enseñarles que todos los niños tienen dere-

cho a ser respetados y que deben divertirse sanamente, sin molestar a los que tienen alguna característica física en particular."

MIRADA SISTÉMICA

En opinión de los entrevistados, enfrentar el bullying requiere de una estrategia que involucre a los padres, a los hijos, al colegio y a sus profesores.

"La conducta agresiva o violenta de un niño hacia los demás, que no esté relacionada con un hecho específico, no es normal. Por eso, aquí es importante revisar la conducta que tenemos los adultos. Lo más probable es que en su contexto la violencia sea normal o sus padres no le han enseñado a resolver los conflictos de manera pacífica", sostuvo Patricio Sánchez.

Ante sospecha de bullying, los padres pueden hacer su denuncia en el colegio, y, en última instancia, en la Superintendencia de Educación.

"Los establecimientos están obligados por la Ley sobre Violencia Escolar a actuar y aplicar un protocolo de bullying que consiste en realizar un plan de trabajo con el niño afectado y con el niño o grupo que está ejerciendo el bullying para re-establecer la relación entre ellos, y paralelamente, se realiza un trabajo con los padres", declaró.

En lo que respecta a la red APS, Isaac Morales contó que actualmente a través de la Comisión Mixta de Salud y Educación, existe coordinación para pesquisa y derivación de casos de bullying. Y adelantó que este año, en las tradicionales Jornadas de Salud Mental que organiza el CESFAM B. Zavala, se proponen abordar el suicidio adolescente, que entre sus innumerables causales incluirá el bullying.

En definitiva, más allá de que exista una víctima y un victimario, lo importante es considerar que hay dos niños que requieren orientación y apoyo, tanto para salir adelante como para generar un cambio de conducta. Y lo positivo es que actualmente el sistema educativo apoya a ambos.

"Con esto estamos invirtiendo para el futuro. Acá los niños no sólo aprenden matemáticas, están aprendiendo a ser personas . Si invertimos en que tengan una visión de comunidad, más solidaria, con valores como la amistad, la integración, ellos serán los adultos del futuro", expuso como última reflexión el sicólogo de la Escuela Paul Harris.

Alcaldesa Reginato reforzó llamado a **vacunarse contra la influenza**

HASTA FINES DE MAYO SE MANTENDRÁ VACUNACIÓN GRATUITA

La alcaldesa de Viña del Mar, Virginia Reginato, hizo un llamado a vacunarse contra el virus de la influenza a la población considerada dentro del grupo de riesgo por parte de las autoridades de salud, tales como embarazadas, niños menores de 5 años, pacientes crónicos, adultos mayores, trabajadores avícolas y de criaderos de cerdos.

La jefa comunal señaló que la campaña de vacunación, se inició el 14 de marzo y se prolongará hasta fines de mayo, de manera

gratuita en todos los centros de Atención Primaria de Salud de la comuna con el propósito de vacunar a aquellos grupos que pueden presentar complicaciones en el caso de adquirir la enfermedad.

De acuerdo a lo informado por el Ministerio de Salud, la importancia de esta medida radica en que la Influenza puede conducir a complicaciones severas, como Neumonías por diversos agentes y puede empeorar problemas de salud ya existentes. Puede causar dificultad respiratoria, diarrea y convulsiones en los niños. Miles de personas mueren cada año en el mundo debido a la Influenza y muchos requieren de hospitalización. Para prevenir las condiciones anteriormente mencionadas, es necesaria la vacunación anual contra estos virus.

Cómo prevenir el contagio

La Influenza es una enfermedad contagiosa causada por los virus Influenza, que se transmiten desde una persona enferma al toser, estornudar o mediante las secreciones nasales.

Como medida preventiva se recomienda el lavado frecuente de manos y mantener medidas de higiene general. Al toser o estornudar cubrirse con pañuelos desechables boca y nariz, o como alternativa cubrirse la boca y la nariz con el antebrazo. En ambos casos realizar un lavado de manos posterior.

¿Quiénes deben recibir la vacuna?

Dentro de la población objetivo a vacunar este año se encuentran:

-Las embarazadas, a partir de la 13ª semana de gestación.

-Los niños y niñas entre 6 meses y los 5 años.

-Las personas de 65 años y más.

-Trabajadores de avícolas y de criaderos de cerdos.

-Trabajadores de salud

-Los pacientes crónicos entre 2 y 64 años, portadores de alguna de las siguientes condiciones de riesgo:

Diabetes.

Enfermedades pulmonares crónicas, específicamente: asma bronquial; EPOC; fibrosis quística; fibrosis pulmonar de cualquier causa.

Cardiopatías, específicamente: congénitas; reumática; isquémica y miocardiopatías de cualquier causa.

Enfermedades neuromusculares congénitas o adquiridas que determinan trastornos de la deglución o del manejo de secreciones respiratorias.

Obesidad Mórbida.

Insuficiencia renal en etapa 4 o mayor.

Insuficiencia renal en diálisis.

Insuficiencia hepática crónica.

Enfermedades autoinmunes como Lupus; Escleroderma; Artritis Reumatoidea, enfermedad de Crohn, etc.

Cáncer en tratamiento con radioterapia, quimioterapia, terapias hormonales o medidas paliativas de cualquier tipo.

Infección por VIH.

Inmunodeficiencias congénitas o adquiridas.

Municipio efectuó Primera Jornada de **Buenas Prácticas hacia la Infancia**

CENTROS DE SALUD FAMILIAR Y MUNICIPIOS FUERON INVITADOS A PRESENTAR EXPERIENCIAS EXITOSAS EN PROGRAMA CHILE CRECE CONTIGO

Mostrar experiencias regionales y comunales en el ámbito social y compartir lo positivo de ellas para poder replicarlas en los equipos integrantes de la red fue el objetivo de la Primera Jornada Comunal del Programa Chile Crece Contigo, organizada por la Municipalidad de Viña del Mar en conjunto con su Área de Salud.

La jornada se inició con una clase magistral efectuada por la directora del Depto. de Desarrollo Social de Viña del Mar y encargada comunal del Programa Chile Crece Contigo, Gloria Meza y contó con la presencia de la directora del Área de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar (CMVM), María Alejandra Cortés; Cecilia Jara asesora del Programa Chile Crece Contigo y representantes de las Seremías de Salud y Desarrollo Social.

Las instituciones invitadas a presentar sus experiencias exitosas, en el marco del Subsistema de Protección Integral a la Primera Infancia, fueron el Hospital G. Fricke, los municipios de Quilpué, Valparaíso y Santa María, y los CESFAM Las Torres y B. Zavala.

Las buenas prácticas presentadas estuvieron relacionadas, principalmente, con el trabajo en red, la intervención multidisciplinaria, la buena gestión del sistema de registro y monitoreo en la pesquisa e intervención de casos.

Por parte de los Centros de Salud Familiar de Viña del Mar las experiencias presentadas fueron seleccionadas por su aporte a la integración de la familia en la crianza de los niños, como es el caso del "Taller de juegos" del CESFAM Las Torres, la "Sala de Lactancia Materna" del CESFAM B. Zavala, y el "Trabajo en dupla de la Terapeuta ocupacional y kinesióloga con la Educadora de párvulos en la Sala de estimulación" , una buena práctica implementada por el municipio en conjunto con la CMVM.

Ingrid Molina, enfermera encargada Programa Chile Crece Contigo en CESFAM B. Zavala presentó la sala de lactancia materna como buena práctica en pro del desarrollo de la infancia.

Material didáctico de las ludotecas se exhibió en la jornada

Francisca Bermúdez, encargada del Programa Infancia-PNI de la CMVM, explicó que "esta es una experiencia nueva en Viña del mar que comenzó en septiembre del año pasado, y que es muy positiva porque se hace un trabajo interdisciplinario con los niños, de 0 hasta 6 años, en la sala de estimulación que existe en todos los centros de APS de la comuna, los cuales son derivados de los controles de salud por las enfermeras para prevenir algún daño de retraso en su desarrollo sicomotor."

Educadoras de Párvulos se capacitaron en **actividad física y desarrollo psicomotor**

Alrededor de 45 directoras, educadoras y asistentes de párvulos de los jardines infantiles dependientes de la Corporación Municipal de Viña del Mar, participaron en una capacitación teórico práctica sobre Actividad física y Desarrollo psicomotor orientada a niños y niñas pertenecientes a los jardines infantiles Tía Cecilia, Pequeño Mundo, Semillita y Dulce Villa.

La capacitación consideró aspectos relacionados con los beneficios de la actividad física a temprana edad como componente fundamental para favorecer la autonomía, el desarrollo psicomotor, las habilidades relacionales de los más pequeños y, principalmente, los componentes asociados a estilos de vida saludable y prevención de sobrepeso y obesidad.

La actividad, organizada por el Equipo Promoción de Salud CMVM, se desarrolló en el en Jardín Infantil Tía Cecilia y contó con la participación del profesor de Ed. Física Guillermo Opazo.

Carolina Cabello, encargada del Programa de Promoción de Salud de la CMVM, indicó que el objetivo de la capacitación fue "entregar contenidos de actividad física dirigidos a población preescolar, mediante una metodología lúdica e interactiva, de fácil aplicación en dinámicas cotidianas con preescolares, tales como juegos con mini aros, entre otros ejercicios de coordinación."

Asumieron directores en cinco **CESFAM de Viña del Mar**

En plena labor se encuentran los profesionales de la salud que asumieron funciones como directores en cinco Centros de Salud Familiar de la comuna, tras el concurso público convocado por la Corporación Municipal de Viña del Mar, cuyo proceso finalizó en diciembre pasado.

Asumieron como directores la kinesióloga Sandra García en el CESFAM Brígida Zavala; y la enfermera Andrea Rastello en el CESFAM Dr. Eugenio Cienfuegos. Además, fueron ratificados en sus cargos como directores titulares el nutricionista Héctor Aguilar en el CESFAM Dr. Jorge Kaplán; el enfermero Jimmy Torres en el CESFAM Gómez Carreño y la enfermera Pamela Lambert en el CESFAM Juan Carlos Baeza.

Según la ley cada tres años se debe renovar directores en los centros de salud familiar. En cuanto a los Centros de Salud Familiar Marco Maldonado, Las Torres, Miraflores, Nva. Aurora y Lusitania, éstos se mantienen con sus actuales directores.

De izquierda a derecha de pie: Pamela Lambert, Jimmy Torres y Sandra García. Sentados: Héctor Aguilera y Andrea Rastello.

Agrupaciones de Gómez Carreño participaron en **Taller Deporte es Salud**

SE INFORMARON SOBRE FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS.

Entusiastas participantes del taller: grupos de Zumba con Adultos y Gimnasia Entretenida con Adultos Mayores

Los grupos de Zumba con Adultos y Gimnasia Entretenida con Adultos Mayores que se reúnen en el complejo deportivo de G. Carreño, participaron en el Taller "Deporte es Salud" donde se les entregó información educativa los factores de riesgo cardiovascular asociados a la prevención de caídas.

Santiago Cubillos, Asistente Social y Encargado Promoción del CESFAM Gómez Carreño señaló que "estos grupos participan en actividades permanentes de la Casa del Deporte, por lo que en definitiva, se complementó la actividad normal de los grupos centrada en actividad física con la visión desde el ámbito de la salud, reforzando la importancia del deporte y la alimentación saludable en la mantención de una adecuada calidad de vida"

El trabajo estuvo a cargo de Ivonne Vivanco y María Ines Sánchez, Internas de Enfermería de la UPLA, quienes se propusieron realizar una unidad educativa, didáctica y atractiva para dar a conocer los factores de riesgo cardiovascular y; junto con ello, sensibilizar a la población con respecto a las complicaciones asociadas al riesgo de caídas en el adulto mayor, mediante un enfoque individual y familiar.

Otros de los temas tratados fueron la Ley de urgencias y la Identificación de los signos y síntomas de un Infarto Agudo al Miocadio y Accidente Cerebro Vascular.

Al término del taller a los participantes se les entregaron trípticos con el resumen de los contenidos impartidos y disfrutaron de un pequeño cóctel de frutas.

Prevención de accidentes infantiles en casa

Colaboración de Yanet Martínez, enfermera CESFAM Nva. Aurora

Caídas, quemaduras y envenenamientos son la causa más frecuente de lesiones en los más pequeños.

Los accidentes de niños y niñas mayores de 1 año son la causa más frecuente de mortalidad y la mayoría de las lesiones se pueden evitar; por eso la prevención es lo más importante en la seguridad infantil, partiendo por hacer una revisión de las zonas y factores de riesgo al interior del hogar, para tomar las medidas necesarias para que éste sea un lugar seguro para sus hijos.

Los controles de salud son las instancias donde los profesionales de los consultorios aprovechan de entregar a los padres algunas recomendaciones para la prevención de accidentes desde el nacimiento, en la cuna del bebé. Todo ello, basándose en el manual de Seguridad y Protección que se entrega a través del Taller "Nadie es Perfecto" dirigido a padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años.

Un extracto de este material perteneciente al subsistema de protección integral a la infancia, Chile Crece Contigo compartiremos con ustedes a continuación.

Reconozca los riesgos de su hogar, en la cocina, el baño y los dormitorios, y tome los resguardos en la medida de lo posible.

LA COCINA

Dejar los mangos de las ollas hacia atrás y las ollas colocadas en los quemadores traseros.

No dejar líquidos calientes al borde de las superficies.

Mantenga guardados elementos filosos o puntiagudos como cuchillos y tijeras

No siente al niño en sus piernas a la hora de comer.

No use mantel ya que el niño puede tirar de él y accidentarse.

Mantenga hervidores, teteras, estufas en lugares seguros.

EL BAÑO

Mantener la tapa del WC cerrada.

Los productos de limpieza, productos químicos y venenos guardados en sitios altos inalcanzables, bajo llave y en sus envases originales.

Secadores de pelo y otros aparatos eléctricos fuera del alcance de los niños

Asegure las puertas para evitar que los niños puedan apretarse los dedos. Cierre bien los cajones para evitar que se golpee o le caigan encima.

Guarde los medicamentos, así como elementos pequeños que puedan introducirse a la boca (monedas, botones, etc.).

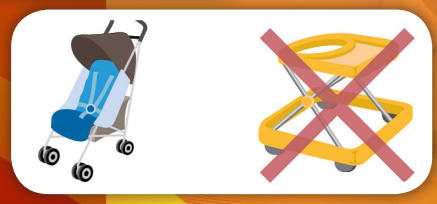
EL DORMITORIO

Fije el televisor u otro objeto que se pueda caer

Mantenga los enchufes con protección

Mantenga los balcones y ventanas en altura con cerradura o mallas de protección

En el caso de los ventanales, destáquelos con cinta adhesiva para que se hagan "más visibles" y el niño no se estrelle contra los vidrios.



Mantenga cordones de cortinas o persianas amarradas

Enséñele a bajar y subir escaleras

Ningún andador es seguro, arriesga al niño a llegar hasta más peligros y no favorece el caminar. Se sugiere no usarlos.

Cuidado con bufandas, pañuelos y cinturones con los cuales accidentalmente pueda enredarse y asfixiarse.

Enseñe a sus hijos a tener cuidado. Dé el ejemplo. Explíqueles lo que es peligroso y el porqué. Repita las explicaciones varias veces. Los niños pequeños siempre deben jugar bajo supervisión de un adulto.