



# Atención Primaria de Salud Viña del Mar

FEBRERO 2016

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 2 - NÚMERO QUINCE



## Usuarios definieron lineamientos del Programa de Promoción de Salud de la comuna

- Se levantaron propuestas de intervención en seis principales problemáticas: patologías crónicas, obesidad, microbasurales, embarazo adolescente precoz y baja participación de los vecinos.

**Preocupación por pérdida de horas para control cardiovascular**



**04**

**Consejos para enfrentar el regreso a clases**



**03**

**El fútbol reinó en las Olimpiadas Deportivas Interforestal**



**06**

## Editorial

Queridas amigas y amigos:

Espero que hayan disfrutado de unas agradables y descansadas vacaciones de verano, junto a su familia, y estén iniciando con energías renovadas el año escolar y laboral.

Aquí les entregamos algunos consejos para retomar nuestras actividades habituales en el trabajo o en los estudios, organizando debidamente nuestros horarios, sin olvidar el descanso, la alimentación balanceada y la actividad física necesaria, para mantener la salud y el adecuado equilibrio en nuestra vida.

El tema principal que se abordará en este boletín está relacionado con el fortalecimiento de la participación social de los usuarios en la Atención Primaria de Salud de Viña del Mar. Tanto en lo que respecta a derechos y deberes, movilización de recursos y construcción de redes y estrategias para optimizar el uso de recursos humanos, materiales y financieros. A partir de un trabajo participativo iniciado en 2015, junto a los Consejos Locales de Salud se



ha ido avanzando en el diseño del Plan de Salud Comunal 2016-2017, donde el rol de usuarios y dirigentes ha sido fundamental en la detección de problemáticas y la búsqueda de soluciones en conjunto que contribuyan al mejoramiento de la atención

en los establecimientos de la red. Es así como, tras detectar un 25% promedio de inasistencia de pacientes a control cardiovascular hemos encendido luces de alerta. Este boletín ha sido un eficiente medio para entregar información y de seguro mediante él continuaremos fortaleciendo la comunicación para seguir avanzando en el mejoramiento de éste y otros temas con el compromiso responsable y la participación activa de la comunidad.

Un abrazo afectuoso para todas y todas.

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

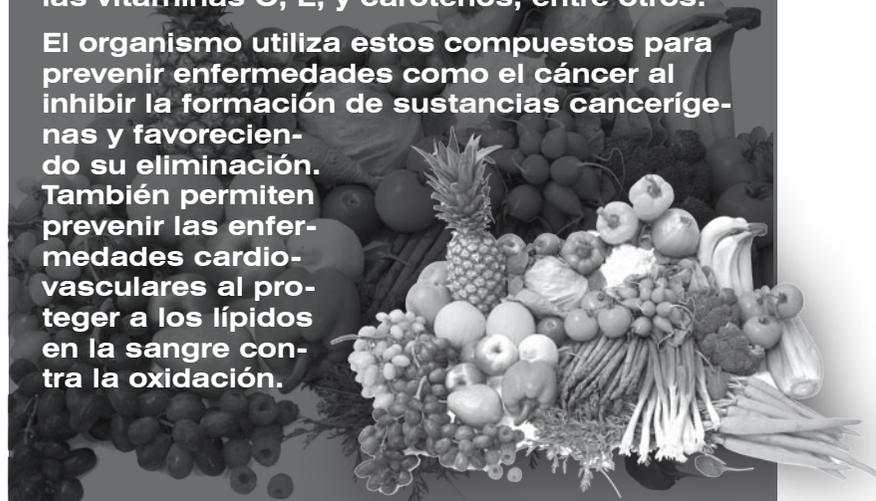
## Dato Saludable

### ¿Qué son los Compuestos Bioactivos?

Los compuestos bioactivos (fitoquímicos), presentes en forma natural en frutas, verduras y legumbres, tienen diversas propiedades saludables. Son responsables del color característico de cada uno de estos alimentos. Por ello se recomienda 5 porciones de frutas y verduras de 5 colores cada día y en lo posible en el plato incluir un poco de cada color.

Algunos de estos fitoquímicos tienen acción antioxidante, es decir previenen el daño celular, porque estabilizan los "oxidantes" o "radicales libres" que naturalmente se forman en nuestro cuerpo cuando se utiliza el oxígeno, este efecto antioxidante también lo tienen las vitaminas C, E, y carotenos, entre otros.

El organismo utiliza estos compuestos para prevenir enfermedades como el cáncer al inhibir la formación de sustancias cancerígenas y favoreciendo su eliminación. También permiten prevenir las enfermedades cardiovasculares al proteger a los lípidos en la sangre contra la oxidación.



## ¿Qué es el Programa Nacional de Salud de la infancia?

El Programa Nacional de Salud de la infancia tiene como propósito contribuir al desarrollo integral de niños y niñas menores de 10 años, en su contexto familiar y comunitario, a través de actividades de fomento, protección, prevención, recuperación de la salud y rehabilitación, que impulsen la plena expresión de su potencial biopsicosocial y mejor calidad de vida.

El Programa de Apoyo al Desarrollo Biopsicosocial es el componente de salud del Sistema de Protección Integral a la Primera Infancia Chile Crece

Contigo, el cual busca reforzar acciones promocionales y preventivas con miras a proteger la primera infancia y lograr óptimas condiciones de desarrollo, desde la gestación hasta los 4 años de vida.

Dentro de las prestaciones que se brindan dentro de los Establecimientos de Salud de Atención Primaria de Viña del Mar, se encuentran las de tipo preventivas como son: controles de salud de recién nacido hasta los 6 años con distintos profesionales (matronas, enfermeros, médicos, nutricionista) y

aplicación de pautas de evaluación de desarrollo psicomotor y otros. Dentro de las actividades curativas, consultas por alteración del desarrollo psicomotor, consultas por malnutrición por déficit o exceso, consulta lactancia materna, entre otros. También se brindan prestaciones específicas por problemas respiratorios (agudos y crónicos) en Sala IRA, consultas y controles por Síndrome de Déficit Atencional, Talleres como por ejemplo de apoyo a la crianza y visitas domiciliarias integrales en general.

# Cómo prepararnos para enfrentar el ingreso a clases

• REORGANIZAR LA RUTINA AJUSTANDO HORARIOS DE DESCANSO Y ALIMENTACIÓN ES CLAVE EN ESTE PROCESO DE ADAPTACIÓN.

“El ingreso a clases es un factor de estrés no sólo para los niños sino también para la familia”, expresó María Elena Barraza, sicóloga encargada del Programa de Salud Mental del CESFAM Gómez Carreño, quien entregó algunos consejos a los padres para hacer menos traumático el fin de las vacaciones y que también sirven para organizar nuestras actividades cotidianas durante todo el año.

Explicó que el retorno a clases es de alta demanda. Se pasa de un periodo en que estuvimos relajados, cambiando los horarios, comiendo cosas dulces, durmiendo hasta más tarde; a otro que es mucho más estructurado, que es el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde se requiere que los niños pasen sentados por más horas poniendo atención.

Este cambio exige una reorganización de horarios y hábitos de todos los integrantes al interior del hogar.

## RECOMENDACIONES

La adaptación es un proceso paulatino, gradual, que se inicia en casa, por lo tanto, si se está de vacaciones en otro lugar, recomendó regresar unos días antes de entrar a clases para no tener “el estrés de llegar a reordenarme en mi casa y de tener que prepararme para ir al colegio al día siguiente”, señaló María Elena Barraza.

Es útil, “re-conocer” previamente el lugar. Ir a visitar el colegio, ya sea porque es la primera vez que el niño asiste o porque pasó de curso. Mostrar por fuera (idealmente por dentro) el lugar de juegos, conocer a los profesores, y hacer junto a los niños el recorrido para familiarizarlo con el colegio. Ya que, según la sicóloga, “mientras más yo conozca el espacio físico, menos angustia me va a generar”

Ir a comprar los útiles escolares con los niños, dejar que elija los forros de los cuadernos, también ayuda a ambientarlo, declaró.

Además, dijo que es muy importante motivar al niño sobre las nuevas amistades y juegos que tendrá y lo que aprenderá para que enfrente esta nueva experiencia con entusiasmo y de manera positiva.

Enfatizó que “no es recomendable hacer otros cambios importantes, a la vez. El cambio de rutina, sobre todo si es primera vez que escolarizo a un niño, es impactante porque implica desapegarse de los padres y adaptar-

se a un sistema donde hay un tercero, por eso, no se recomienda cambiarlo de dormitorio o quitarle algo que usaba para dormir, porque le generaremos una mayor angustia y no se va a lograr adaptar bien”

## HORARIO DE ACTIVIDADES

La encargada del programa de Salud Mental del CESFAM G. Carreño hizo hincapié en la organización de una rutina en el hogar, a través de la implementación de un horario de actividades adecuado para los niños, que considere tiempos para el descanso, la alimentación y el estudio, acordes a su grado de maduración y desarrollo.



“Una o dos semanas antes del retorno a clases, conviene preparar a los niños acostándolos más temprano para ajustar gradualmente los horarios de sueño.” También con respecto a las comidas, “es necesario ajustar los horarios y el tipo de alimentación. Por ejemplo, si llega del colegio a las 3 de la tarde hay que darle una colación extra”.

## MENOS AZUCAR

La sicóloga sugirió poner especial atención en el tipo de alimentación y en la disminución del consumo de azúcares. “Hay que mantener una alimentación equilibrada, con frutas y verduras, con 5 horarios de comida al día.”

“Un niño que no esté bien nutrido va a tener menos capacidad de aprender. Si consume exceso de azúcares o Coca cola, que contiene cafeína, va a estar más inquieto, hiperactivo y no va a poner la atención que necesita para aprender y además afectará su rendimiento y conducta”, recalzó.

Para un mejor rendimiento escolar, sugirió limitar tiempos de pantalla a un máximo 1 ½ hora diaria fraccionada durante el día. “Estudios neurológicos sostienen que cualquier tipo de pantalla (celular, tablet, pc, TV) producen un efecto que acelera a los niños y que perdura por 48 horas. Mientras ven la televisión estarán tranquilos; sin embargo, el efecto negativo viene después, porque se ponen más impulsivos e hiperactivos.”

También, recomendó disminuir el nivel de actividad hacia la noche para ayudarlos a tener una mayor concentración. “En vez de jugar fútbol por la noche, que lo va a sobre-activar, es preferible realizar juegos y actividades de atención sostenida, como juegos de mesa, armar rompecabezas, pintar o dibujar.”

En este proceso, es bueno ayudarlos a recordar materias a modo de juego, ya que los niños aprenden a través del juego. Y comenzar a enseñarles a reconocer sus pertenencias, a cómo ir al baño pidiendo permiso en clases, entre otras acciones que le ayuden a desarrollar su autonomía.

## ACTITUD DE LOS PADRES

El primer día de clases “la actitud y la planificación de los padres o cuidadores es sumamente importante, ya que son un espejo para la conducta de sus hijos”, explicó la sicóloga.

Sostuvo que, a veces, son los propios padres quienes les traspasan sus temores e inseguridades. Por ello, sobre todo, cuando se trata del primer día de clases, éstos “deben motivar al niño ante esta nueva experiencia, entregándole respaldo incondicional, seguridad y confianza en este proceso”.

Por lo tanto, “si el niño llora hay que abrazarlo, calmarlo. Nunca retarlo.” Porque con su llanto está expresando temor ante un entorno desconocido.

Hay que evitar las despedidas largas, donde finalmente padres e hijos se van llorando. La idea es “que la despedida sea corta, pero con mucho afecto, dándole un abrazo, un beso y recordándole que dentro de poco tiempo lo vendré a buscar.” Agregó



María Elena Barraza, sicóloga, encargada del programa de Salud Mental del CESFAM Gómez Carreño.

que esto “se debe cumplir, sobre todo el primer día, para no generarle angustia”

A la salida, el niño tendrá muchas cosas que contar. “Los padres deben mostrarse curiosos: preguntarle qué hiciste, cómo se llamaban tus compañeros, a qué jugaste, quién era la profesora y felicitarlo porque es un tremendo logro que el niño se separe de nosotros y vaya al colegio”, indicó la profesional.

Vivimos en un entono cambiante y como adultos podemos comenzar a traspasar estos conocimientos a nuestros hijos, demostrándoles que los cambios son positivos ya que nos permiten desplegar otras habilidades y aprender cosas nuevas.

## TIPS PARA EL PRIMER DIA DE CLASES

- Levantarse con tiempo para no aumentar la ansiedad
- Mostrarse tranquilo y confiado
- Entusiasmarse en el camino hablando de lo bueno o entretenido de ir a clases, oír música que le guste al niño.
- Despedirse con mucho cariño, alegremente, pero de manera breve.
- Decir y asegurar que volverá a buscarlo y a qué hora
- Si hay llanto: calmar, abrazar, recordar que se irá por él dentro de un rato y mantener el despedirse brevemente
- A la salida: felicitarlo, comentar cómo estuvo su día y centrarse en lo bueno que el niño relate.

# Preocupación por inasistencia de pacientes a control cardiovascular

- UN 25% DE INASISTENCIA REGISTRARON EN PROMEDIO LOS CENTROS DE SALUD DE LA COMUNA EN 2015.
- ÁREA DE SALUD IMPLEMENTA MEDIDAS PARA MITIGAR PÉRDIDA DE HORAS. SIN EMBARGO LA RESPONSABILIDAD DE CADA PACIENTE ES FUNDAMENTAL.

De acuerdo a un análisis efectuado por el Área de Salud de la Corporación Municipal, su directora, María Alejandra Cortés, sostuvo que "se observa con preocupación que un número importante de personas no asisten sus controles de salud cardiovascular. Este porcentaje de inasistencia alcanza el 25% en promedio en la comuna. En el caso de los pacientes menores de 65 años alcanza un 29% y en los mayores de 65 años, un 22% de inasistencia en promedio".

El impacto de estas cifras adquiere importancia, ya que las enfermedades cardiovasculares constituyen un importante problema de salud pública, no sólo por su volumen e importancia relativa entre las causas de muerte, sino porque los datos muestran que se trata de patologías que pueden disminuir.

Si se controlan los factores de riesgo, mejora el pronóstico de los enfermos tratados. Sin embargo, el problema no es fácil de resolver, por cuanto el envejecimiento poblacional que tiene Chile genera más patología cardiovascular que en el pasado.

Los Centros de Salud de Atención Primaria de Viña del Mar cuentan con 39.240 pacientes que se encuentran bajo control cardiovascular, de los cuales 17.832 son pacientes menores de 65 años y 21.408 son pacientes mayores de 65 años. La cobertura de estas enfermedades en la comuna es de un 22,8% para la Diabetes y un 46,8% para la Hipertensión arterial.

Con respecto a las principales patologías detectadas, la de Hipertensión Arterial alcanza un 15,7% en menores de 65 años y 64, 3% en mayores de 65 años. En el caso de la Diabetes Mellitus su prevalencia es de 10% en menores de 65 años y 25% en mayores de 65 años.



*Adecuado tratamiento farmacológico y un estilo de vida saludable ayudan a controlar las patologías cardiovasculares.*

## PROGRAMA CARDIOVASCULAR

Las enfermedades cardiovasculares constituyen una prioridad para el país por su alta prevalencia e incidencia en la mortalidad, una de las actividades protocolizadas para abordar este problema lo constituye el Programa de Salud Cardiovascular en la Atención Primaria de Salud dirigido a pacientes diabéticos, hipertensos y dislipidémicos.

Este programa incluye prestaciones de salud efectuadas por médicos, enfermeros y nutricionistas, que consisten en control individual y grupal, evaluación de niveles de compensación, educación individual y grupal, visitas en terreno y tratamiento farmacológico.

## MEDIDAS

La directora del Área de Salud, manifestó que para mitigar el impacto económico y social que puede tener el alto porcentaje de inasistencia a los controles cardiovasculares, los centros de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar implementan la estrategia de reconversión de horas diariamente, para lo cual realizan acciones rescate de pacientes en terreno y mediante contacto telefónico para confirmar las citas."

Explicó que, en caso de inasistencia de pacientes a su control de salud cardiovascular, las horas profesionales son convertidas en atenciones de salud tales como confección y actualización de recetas crónicas, revisión de resultados de exámenes, revisión de Interconsultas, atenciones de consultas de morbilidad, consejerías y visitas a terreno, entre otros.

María Alejandra Cortés sostuvo que "esta estrategia demanda un esfuerzo mayor a los equipos que deben estar supervisando diariamente la asistencia de pacientes con patologías crónicas cardiovascular, con el fin de redistribuir las horas profesionales, con lo cual han logrado reducir significativamente esta pérdida de horas profesionales y aumentar la satisfacción usuaria.

## EDUCAR

"Como Directiva del Consejo Local de Salud Miraflores-Achupallas nos llamó mucho la atención una estadística que salió sobre la pérdida de horas de atención en las consultas médicas, ya que se están desaprovechando esos recursos", manifestó a nombre de la organización su tesorero, Ignacio Loyola.

El dirigente planteó que para normalizar esta situación, se han propuesto ir "educando a los pacientes crónicos a través de un folleto para que de manera consciente y responsable no pierdan esta valiosa atención preventiva"

## ADECUADO CONTROL

La inasistencia en sí misma constituye un grave



*En los Centros de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar, más de 39 mil pacientes que se encuentran bajo control cardiovascular, de los cuales más del 50% son mayores de 65 años.*

riesgo para cada persona, toda vez que influye en su calidad de vida, y la de su entorno familiar, por el deterioro progresivo que estas patologías causan. Sin embargo, puede ser atenuado con un adecuado control de salud, que incluye el tratamiento farmacológico y un estilo de vida saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud, se podría reducir en un 50% la probabilidad de sufrir este tipo de problemas realizando una rutina de actividad física de manera regular, adoptando una dieta saludable que conste de una variedad de frutas y verduras frescas, disminuyendo drásticamente el consumo de grasas saturadas, grasas trans y todo tipo de alimentos procesados, bajando el consumo de sodio, de alcohol y principalmente evitando el tabaco.



*Directiva CLS Miraflores Achupallas: Ignacio Loyola, tesorero, Irma Fernández, presidenta y Carlos González, secretario.*

# Usuarios definieron lineamientos del Programa de promoción de la salud de la comuna

• SE LEVANTARON PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EN SEIS PRINCIPALES PROBLEMÁTICAS: PATOLOGÍAS CRÓNICAS, OBESIDAD, MICROBASURALES, EMBARAZO ADOLESCENTE PRECOZ Y BAJA PARTICIPACIÓN DE LOS VECINOS.

**D**irectivos y encargados de Promoción participaron junto a representantes de los Consejos Locales de Salud de los centros de Atención Primaria de la comuna en una Jornada de Planificación Trienal del Programa de Promoción, convocada por el Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar.

Este trabajo, efectuado en el Hotel O'Higgins, es la continuidad de un proceso iniciado el 2015, en el cual se realizó un diagnóstico participativo de manera comunal, donde en conjunto con los ciudadanos se identificaron problemáticas locales.



George Hübner, subdirector técnico del Área de Salud de la CMVM manifestó que el objetivo de esta jornada era “establecer en conjunto con la comunidad los lineamientos de las políticas de promoción de la comuna”

Agregó que manera participativa, con presencia activa de la comunidad se trabajó en la identificación de las causas de las cinco problemáticas detectadas y en el planteamiento de soluciones al respecto, relacionadas con patologías crónicas, obesidad, microbasurales, embarazo adolescente precoz y baja participación de los vecinos.”



George Hubner, subdirector técnico del Área de Salud destacó que durante la jornada se trabajó “de manera participativa, con presencia activa de la comunidad”



Carlos Rojas, presidente de la UNCO de Consejos de Salud de Viña del mar y presidente del CLS del CESFAM Nva. Aurora.

## PARTICIPACION CIUDADANA

“Las temáticas son interesantes, en mi mesa trabajamos la obesidad, porque los niños desde muy corta edad son obesos, entonces estamos buscando dar soluciones a temas como éste ya que para eso disponemos de estos recursos”, expresó Carlos Rojas, presidente de la Unión Comunal de Consejos Locales de Salud de Viña del Mar y presidente del CLS del CESFAM Nva. Aurora.

Agregó que otro temas que les preocupa es la participación ciudadana. “Nosotros estamos haciendo un trabajo de difusión en la Unión Comunal para que las personas participen y se compenetren con estos temas porque la participación es un derecho ciudadano”.



Nancy Aguilera presidenta del Consejo Local de Salud del CECOSF Santa Julia y secretaria de la UNCO de Consejos de Salud de Viña del Mar valoró esta instancia participativa.

“Las autoridades de salud a través de la Corporación están tomando en cuenta la opinión y la participación de la ciudadanía que está organizada través de los 14 Consejos de Salud de la comuna. Esta es la segunda jornada que tenemos y vemos que por primera vez estamos opinando en conjunto, para ver cómo ocupamos los recursos que hay en salud en el Programa de Promoción”, declaró la dirigente.

Nancy Aguilera, presidenta del Consejo Local de Salud del CECOSF Sta. Julia del sector de Achupallas.

# El fútbol reinó en las Olimpiadas Deportivas Inter Forestal

• CERCA DE UN CENTENAR DE NIÑOS Y JÓVENES SE PUSIERON LA CAMISETA POR EL DEPORTE Y LA VIDA SALUDABLE

En un entretenido panorama deportivo de verano se transformó la 6ta versión de las Olimpiadas Deportivas Inter Forestal, donde las familias del sector se reunieron para apoyar a alrededor de un centenar de niños, niñas y jóvenes que se sumaron a esta actividad de fomento de estilos de vida saludable.

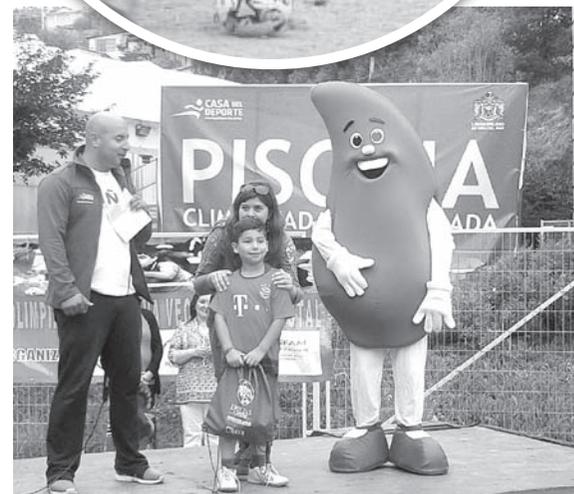
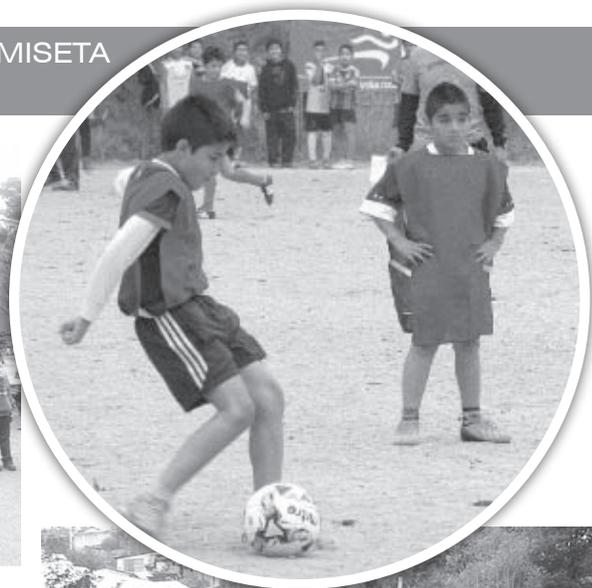
Este año, la competencia se centró en la disciplina del fútbol, bajo el formato de torneos por categorías, según género y rango etario. De acuerdo con lo dispuesto por los organizadores, se jugó un Campeonato de Fútbol Masculino, en las categorías Sub - 9, Sub -12 y Sub - 15, además de un Campeonato de Fútbol Femenino, libre.



El evento fue organizado por los equipos de Promoción del CECOSF Las Palmas Chilenas Parcela 11, CESFAM Amigable Las Torres, y CESFAM Brígida Zavala.

El evento deportivo, que se realiza por sexto año consecutivo en Complejo Polideportivo Jonathan Araya, es organizado por los equipos de salud del CECOSF Las Palmas Chilenas Parcela 11, CESFAM Amigable Las Torres, y CESFAM Brígida Zavala.

Las Olimpiadas se han constituido en un evento familiar y comunitario, que busca propiciar la actividad física de



los niños, las niñas y los jóvenes del sector, así como también de las familias y de la comunidad en general que viven en el circuito próximo al tranque de Forestal.

Los equipos triunfadores recibieron una copa y medallas para todos sus jugadores. Además, se entregó un premio especial a los mejores arqueros y goleadores en cada una de las categorías y diplomas a todos los participantes del campeonato.

## PREVENCIÓN

Durante la jornada además se instalaron stands a cargo de SENDA y Previene de Viña del Mar, donde se proporciono información en materia de prevención en el consumo de drogas y alcohol.

El encuentro además contó con el apoyo de la Municipalidad de Viña del Mar, a través de la Casa del Deporte, y de Esval que junto a las "gotitas" colabora con un dispensador de agua para los participantes.



Se distinguió a los mejores arqueros y jugadores de cada categoría.

# Usuarios de Cesfam se formaron como promotores de lectura

• EL PROYECTO SE DESARROLLÓ DESDE 2014 EN SEIS CENTROS DE SALUD FAMILIAR DE VIÑA DEL MAR.

Con una positiva evaluación de los usuarios concluyó el proyecto denominado “Los centros de salud familiar como espacios para la inclusión lectora en la ciudad de Viña del Mar”, cuyo propósito fue fomentar el hábito de la lectura en espacios no convencionales, haciendo más grato el tiempo de espera a atención médica.

La iniciativa fue ejecutada por el Centro de Investigación Social Multidisciplinario (CISMO), con financiamiento proveniente del Fondo Nacional del Libro y la Lectura, convocatoria 2014- 2015.

En su primera etapa, el proyecto consistió en la habilitación de Puntos de Lectura, ubicados en las salas de espera de los CESFAM Gómez Carreño, Nueva Aurora, Dr. Jorge Kaplán de Reñaca Alto, Lusitania de Miraflores, Brígida Zavala de Forestal y Dr. Juan Carlos Baeza de El Olivar.

## KAMISHIBAI

Posteriormente, durante 2015 alrededor de 20 usuarios de dichos centros de salud, de diversas edades, fueron invitados a capacitarse gratuitamente, con apoyo de la UPLA, como Mediadores de Lectura en la técnica de cuentacuentos Kamishibai.

Traducido como teatro de papel, el Kamishibai es una estrategia para narrar cuentos populares, en Japón. Suele estar dirigido a grupos de niñas y niños pequeños. También es usado como recurso didáctico. Se compone de un conjunto de láminas que tiene un dibujo en una cara y texto en la otra. Como el texto está en el reverso de las láminas, el Kamishibai siempre necesita un presentador o intér-



“Esto empuja a la gente a compartir como vecinos”, dijo Alejandra Sánchez, socia de la Unidad Vecinal nº 36 y del Jardín Infantil Cangrejito.

prete que lea el texto mientras los espectadores contemplan los dibujos.

Junto a la disposición de puntos de lectura en salas de espera de los consultorios, una de las fases de este proyecto consistió en acciones de promoción del hábito lector efectuadas, en enero y febrero, por los propios mediadores en diversos Centros de Salud Familiar y jardines infantiles, especialmente dirigidas a niñas y niños.

La ceremonia de clausura del proyecto se efectuó en el CESFAM Nueva Aurora y contó con la presencia de Loredana Vargas, directora de dicho centro de salud; Héctor Aguilar, director del CESFAM Dr. Jorge Kaplán; Andrea Rastello, directora del CESFAM Dr. Eugenio Cienfuegos; y Pablo Guerra, asistente social del CESFAM Brígida Zavala, de Forestal.

## OPINIONES

Alejandra Sánchez, socia de la Unidad Vecinal nº 36 y del Jardín Infantil Cangrejito en Forestal Sur, uno de los lugares visitados calificó la iniciativa. “La gente acá está muy individualista, entonces quisimos hacer algo para unirlos. Tenemos espacio pero nos hace falta gente que venga con teatro, con más actividades, enseñarle a los niños a compartir con los papás en otros espacios como este even-



El CESFAM Nueva Aurora fue uno de los 6 centros donde se habilitó un espacio con diarios y revistas en su sala de espera.

to que estuvo muy bonito. Esto empuja a la gente a compartir como vecinos”.

Otro sitio a donde llegaron los mediadores de lectura, fue el Jardín Infantil El Sol, en Tranque Sur de Forestal. Paulina Bustamante, directora del Programa “Mis Vacaciones” que se realizó en ese establecimiento, opinó que esta iniciativa de incentivo a la lectura fue novedosa y muy entretenida, ya que los mediadores de lectura se adecuaron a los niños, quienes disfrutaron mucho de esta instancia de cuentacuentos.

# Prevención y cuidado de picaduras de insectos



Colaboración Dra. Andrea Didier, Médico de familia, CESFAM Miraflores

Durante el verano debido al calor usamos ropa más ligera, por lo tanto, nuestra piel está más expuesta a las picaduras de insectos. En la mayoría de los casos sólo son molestas, pero no peligrosas, provocan ronchas e inflamación, a veces dolorosas, que tienden a resolverse en horas o días, y en muchas ocasiones de forma espontánea, sin precisar ningún tratamiento específico.

Sin embargo, algunas picaduras pueden ser peligrosas, incluso mortales, como las de las abejas y avispas, si la persona afectada es alérgica. Por lo tanto, conviene tomar medidas de prevención y saber qué hacer, sobre todo el caso de la araña de rincón, cuya venenosa picadura puede poner en riesgo nuestra vida.

## ¿Qué reacciones puede causar una picadura?

En personas alérgicas pueden causar complicaciones. En reacciones más severas podría darse un shock anafiláctico, que si no se trata de manera adecuada y oportuna, podría llegar a ser mortal por los venenos de las abejas y avispas.



El shock se caracteriza por producir urticaria generalizada, hinchazón de labios y párpados, dificultad respiratoria, caída de presión y pérdida de conciencia.

## ¿Qué hacer ante una picadura de insecto?

-Si ocurre una picadura de abeja, hay que sacar el aguijón sin apretarlo, de lo contrario se podría inyectar todo el veneno que aún queda en el saco. Es muy importante desinfectar la zona.



-Si la reacción es muy extensa o es generalizada, debe consultar en un Servicio de Urgencia lo antes posible.

-En el caso de la araña de rincón, su mordedura produce una brusca sensación punzante en la piel y un profundo dolor desde el momento exacto de la picadura, seguida de una hinchazón en la zona afectada. Alrededor de la mordedura, la piel se pone roja con un centro de color violáceo, donde generalmente aparece una ampolla.

-Se recomienda la aplicación de frío local porque tiene efecto antiinflamatorio y analgésico. Además, ayuda a disminuir la absorción de algunos venenos; mientras que el calor puede inactivar algunas toxinas.

## ¿Cuándo acudir a un SAPU o unidad de emergencia?

Deben acudir a Urgencia las personas que, ante una picadura de insecto, cumplan con los siguientes síntomas:

- Dificultad respiratoria
- Disfonía súbita
- Mareos o pérdida de conciencia.

## Araña de Rincón

Las olas de calor favorecen a que este arácnido aparezca en casas y jardines entre los meses cálidos. No obstante, es posible encontrar a la araña en cualquier época del año, por eso se recomienda:

1. Agitar y revisar toda la ropa al momento de vestirse.
2. Sacudir las toallas.
3. Separar las camas de los muros.
4. Sellar con silicona las ranuras de puertas y ventanas.
5. Realizar aseos prolijos en el hogar, especialmente en los lugares oscuros y con poca luz como el clóset, muebles y bodegas.



## ALGUNOS TIPS PARA EVITAR LAS PICADURAS

1. Evitar la ropa de colores fuertes. Prefiera el blanco o el beige.
2. Evitar los perfumes que atraen a los insectos.
3. No andar descalzo en el pasto.
4. Usar repelentes para insectos.
5. No dejar comida en el jardín que atraiga a las avispas

