Atención Primaria de Salud Viña del Mar

JULIO 2016 Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar AÑO 2 - NÚMERO DIECINUEVE

Corporación Municipal promueve kioscos escolares saludables

• Difundió alcances de la nueva ley de etiquetado nutricional de los alimentos para generar consciencia de sus beneficios entre la comunidad

Leche materna para el óptimo desarrollo de nuestros hijos

03

Positivo balance de Programa Más Adultos Mayores Autovalentes

06

Red APS lista para enfrentar enfermedades invernales

05

Editorial

Queridas amigas y amigos:

Durante julio, la Corporación Municipal a través de sus Áreas de Salud y Educación, celebró la entrada en vigencia de la nueva Ley 20.606 sobre el Etiquetado Nutricional de los Alimentos y su publicidad con una serie de acciones informativas asumiendo su compromiso de comuna saludable. Estamos consciente de que a medida que la comunidad tome consciencia del impacto que tiene en su salud alimentarse de manera más saludable, podremos revertir las altas cifras de obesidad y sobrepeso que tiene nuestro país, principalmente entre los niños y jóvenes.

Más que prohibir el acento está en informar y ofrecer alimentos alternativos que sean un verdadero aporte nutritivo para nuestros hijos, comenzado por las colaciones escolares. En este sentido, los 15 kioscos que funcionan dentro de los establecimientos educacionales dependientes de la Corporación, son kioscos saludables. Esperamos que la familia se comprometa con este cambio de hábito y otros establecimientos más se sumen a este desafío por la salud y bienestar de las futuras generaciones.
También, este mes se puso en marcha la campaña de invierno aplicando medidas de refuerzo en todos los establecimientos de la Red de Atención Primaria de Salud de la comuna para enfrentar el aumento de público que se produce a causa de las enfermedades respiratorias, que afectan principalmente a niños, gestantes y adultos mayores.

En los 14 Centros de Salud de la comuna, así como en los 5 SAPU, donde se atienden las urgencias, se hizo reforzamiento de profesionales médicos, técnicos paramédicos y kinesiólogos para brindar atención en las Salas IRA y ERA. Además, se extendió el horario de atención en algunos recintos y aumentó la entrega de medicamentos.

Aprovecho de hacer un llamado a la comunidad viñamarina a prevenir los resfríos y evitar que aumente su contagio en los próximos meses tomando medidas de autocuidado. Así, colaborando de manera conjunta, podremos pasar un invierno sin complicaciones.

Un saludo cariñoso a todas y todos,

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

¿En qué consiste el Programa Odontológico?

El programa Odontológico garantiza atención dental a los usuarios del sistema de salud pública (FONASA y/o PRAIS) durante todo su ciclo de vida.

En la comuna de Viña del Mar, a través del Área de Salud de la CMVM existen 4 programas en ejecución vía convenio MINSAL: El Programa Odontológico GES; Programa Sembrando Sonrisas, Programa Odontológico Integral, y Mejoramiento del Acceso a la Atención Odontológica. Además de atender a todos los menores de 20 años hasta el alta integral de APS.

El Programa Odontológico GES está orientado a embarazadas, niños y niñas de 6 años, y Adultos con 60 años cumplidos y que aún no cumplen 61 años hasta darlos de Alta con prótesis y endodoncia si requieren. Incluye atención de urgencia para pacientes de toda edad.

El Programa Sembrando Sonrisas está dirigido a párvulos, de 2 a 5 años, perteneciente a establecimientos públicos o particulares subvencionados vulnerables. Considera a actividades de Fomento del Autocuidado, Atención Odontológica Preventiva en los jardines, entrega de kit de higiene oral (dos cepillos y una pasta) y 2 Aplicaciones de Flúor.

Programa Odontológico Integral va dirigido a hombres de 15 y más años que requieran atención en especialidades, endodoncia y prótesis; a mujeres a través del Programa “Más Sonrisas para Chile”; y en Apoyo odontológico a los CECOSF para dar altas integrales a menores de 20 años.

Programa Mejoramiento del Acceso a la Atención Odontológica. A través de este programa se efectúa Atención Odontológica de Morbilidad en extensión horaria a la población mayor de 20 años y Atención Odontológica Integral a estudiantes de 4º año de Ed. Media. Ambos programas se ejecutan en los CESFAM G. Carreño, Miraflores, Nva. Aurora y M. Maldonado en horario vespertino.

Dato Saludable

Beneficios de la naranja

- **Previene el cáncer.** Las naranjas, como todos los cítricos, contienen un compuesto llamado D-limoneno, que juega un papel muy importante en la prevención del cáncer.

Presión arterial. Contiene hesperidina, un compuesto que cuando se combina con el magnesio ayuda a regular la presión arterial.

Baja los niveles de colesterol “malo”. La misma hesperidina en conjunto con otro compuesto llamado pectina evita que el cuerpo absorba gran cantidad de grasas que contribuyen a niveles peligrosos de colesterol.

Artritis. Un zumo de naranja diario, puede servirnos para combartirla eficazmente, ya que tiene propiedades anti- inflamatorias.

Bueno para el esperma. La naranja también es buena para los hombres, ya que contiene un compuesto de color naranja llamado folato, rico en nutrientes buenos para la salud de un espermatozoide y también lo protege de daños genéticos.

Sistema inmunológico. Comer naranjas ayuda de manera significativa a la estimulación y fortalecimiento del sistema inmunológico debido a que contienen niveles muy altos de vitamina

Estreñimiento. Como la naranja tiene un alto contenido en fibra, que nos ayuda a promover la expulsión de heces.

Corazón. El ácido fólico y el herperidin que se encuentra en las naranjas ayuda a mantener saludable a nuestro corazón.

BOLETÍN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD VIÑA DEL MAR. Año 2 - Número 19. Equipo Editorial: Dr. Georg Hübner Arancibia, 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.

Leche materna: lo mejor para el **óptimo desarrollo de nuestros hijos**

ADEMÁS DE SER EL ALIMENTO MÁS SEGURO Y COMPLETO, AMAMANTAR FORTALECE EL VÍNCULO AFECTIVO MADRE-HIJO QUE FAVORECE SU DESARROLLO EMOCIONAL Y COGNITIVO

Andrea Rastello Pizarro, directora del CESFAM E. Cienfuegos.

"Hoy día hay una vuelta a lo natural y lo más natural es darle a tu hijo leche materna por todos los beneficios conocidos; protección ante las enfermedades infectocontagiosas y respiratorias, un mejor desarrollo inmunológico y, sobre todo, el fortalecimiento del vínculo entre madre e hijo, incorporando también a la pareja". Así lo señaló la enfermera Andrea Rastello Pizarro, directora del CESFAM E. Cienfuegos, quien relevó la importancia de la lactancia materna por los factores protectores de la salud tanto para la madre como para el hijo.

Si bien, existe una mirada diferente con respecto a la lactancia materna, las madres están siendo bombardeadas con marcas de leches sucedáneas. Y muchas veces por diversas causas, sobre todo las primerizas, pueden tener dudas con respecto a dar pecho o no a su bebé.

Lo cierto es que existe evidencia científica de sobra que reafirma la importancia de la leche materna como el alimento más seguro y completo para el bebé por ser natural, nutritivo y libre de contaminantes. Además, de contribuir al ahorro en la alimentación familiar y en gastos médicos al disminuir la aparición de enfermedades.

"Se recomienda mantener la lactancia materna exclusiva hasta 1 año 6 meses, ya que ésta le proporciona todos los nutrientes, vitaminas y minerales que ese hijo necesita en particular, porque la naturaleza es muy sabia. Además, desde el punto de vista económico, con lo caro que está la alimentación la leche materna se vuelve un producto bastante valorado", manifestó Andrea Rastello.

Destacó que la lactancia materna es uno de los ejes principales del Programa Chile Crece Contigo que se centra en fortalecimiento del vínculo madre-hijo como base de una crianza respetuosa, y por los múltiples beneficios para desarrollo emocional y cognitivo de este nuevo ser.

Actualmente, a través del sistema de salud se otorga acompañamiento al binomio madre-hijo desde la gestación, a través de controles de peso periódicos, donde una matrona las orienta en cada etapa, les da asesoría nutricional, y apoyo en caso de que tenga depresión post-parto.

BENEFICIOS MADRE-HIJO

La lactancia materna es un factor protector de la salud tanto para la madre como para el hijo.

"Esta comuna tiene un alto índice de obesidad en todos los grupos etarios. Por lo tanto, desde el punto de vista nutricional, los niños con lactancia materna, aunque estén gorditos se van a normalizar más rápido que los que están con fórmulas lácteas, aseguró la directora del CESFAM Cienfuegos.

Agregó que "la madre que da de lactar también va a recuperar el peso que tenía antes de su embarazo. Pero ella también tiene que ayudarse. Tomar líquido, comer saludable, no cargarse a las grasas ni a las frituras. Así recuperará su peso dentro de 4 a 6 meses"

Indicó que otro de los beneficios para las madres que han amamantado "es que tienen menos probabilidades de tener cáncer de mamas y ovarios, inclusive una mejor recuperación de la musculatura de sus mamas."

En cuanto al bebé, la leche materna actúa como protector del sistema inmunológico. Por lo tanto, los niños se enfermarán menos de diarreas, alergias y enfermedades virales, aseguró la profesional.

Por otro lado, dijo que el bebé al succionar desarrolla la musculatura facial y de la cavidad bucal. Además, si toma exclusivamente leche no corre riego de tener caries.

Andrea Rastello, también planteó que amamantar favorece el desarrollo emocional y cognitivo del bebé. Genera agrado, tanto para la madre como para el hijo, produciéndose un contacto personal y afectivo que ayuda a desarrollar un vínculo entre ambos que favorece un mejor desarrollo cognitivo del hijo y le brinda seguridad. "Un niño seguro enfrentará el mundo de mejor manera", enfatizó.

COMPROMISO COMUNAL

La Corporación Municipal a través del Área de Salud asumió en 2012 el desafío de mejorar los índices de lactancia materna exclusiva de menores de 6 meses en la comuna. Desde entonces, junto con la labor comprometida de los equipos de los Centros de Salud Familiar se comenzaron a implementar Salas de Lactancia en los CESFAM B. Zavala, E. Cienfuegos, y CECOSF Las Palmas, así como talleres donde se otorga atención personalizada a las madres para mejorar la técnica de amamantamiento y dar apoyo al binomio madre -hijo.

"Viña del Mar en particular hizo un compromiso con la Lactancia Materna. No todas las comunas lo han hecho, lo cual es pionero. El comité de Lactancia materna es un plus que tenemos, donde participan todos los estamentos, lo cual le da una mirada integral, donde la salud familiar es entendida como un modelo biosicosocial, pero también cultural, ecológico y por qué no decirlo, espiritual", expresó la directora del CESFAM Cienfuegos.

Declaró que en dicho centro de salud, este año se implementó el acompañamiento a las madres entre el 1er y el 3er mes de gestación. Éstas son visitadas, una vez en su domicilio, por un matrón, nutricionista o enfermera para reforzar la lactancia, responder consultas, corregir malas posturas y evaluar el peso, ya que esto puede producirse debido a una mala técnica de amamantamiento.

Un tema de consulta recurrente es la mastitis, que según Andrea Rastello, "por lo general, es originada por una mala técnica de amamantamiento, ya que cuando no se han preparado los pezones, las madres tienden a retirar al bebé sin querer, porque sienten dolor y los niños con sus encías les provocan heridas, y que, incluso, la leche materna también ayuda a sanar"

Corporación municipal promueve **kioscos escolares saludables**

DIFUNDIÓ ALCANCES DE LA NUEVA LEY DE ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS PARA GENERAR CONSCIENCIA ENTRE LA COMUNIDAD DE SUS BENEFICIOS

Con una fiesta saludable en la que se promovió la actividad física y la alimentación sana la Municipalidad, junto a las Áreas de Salud y Educación de la Corporación Municipal Viña del Mar, difundió la nueva Ley 20.606 sobre el Etiquetado Nutricional de los Alimentos, que forma parte de una política pública destinada a disminuir los índices de obesidad en el país.

Estudiantes y Apoderados de la Escuela Humberto Vilches, participaron en esta actividad que consistió en una jornada de información y difusión de programas y actividades que se desarrollan en la comuna para fomentar estilos de vida saludable entre los viñamarinos.

La alcaldesa Virginia Reginato destacó el espíritu de esta normativa, que apunta a mejorar la alimentación para reducir los altos índices de obesidad infantil en el país y así prevenir enfermedades.

“Con la nueva ley de etiquetado de los alimentos, los adultos tenemos que empezar a practicarla, empezando por educar a los niños para comer sano y preocupándonos de que sus colaciones sean saludables. Además, el deporte con la alimentación sana es un muy buen complemento”, sostuvo la jefa comunal.

VIDA SANA

En el evento estuvieron presentes la Casa del Deporte con Clínicas Deportivas de Fútbol, Básquetbol, Fitness y Entrenamiento Funcional y preescolares de Jardines Infantiles dependientes del Municipio, vestidos como mini Chef, ofrecieron una degustación de frutas y vegetales. También, hubo stands de la U. de Las Américas y el Instituto profesional INACAP, que a través de las carreras de Nutrición y Dietética entregaron orientación nutricional.

Además el Área de Salud de la CMVM difundió el Programa Vida Sana destinado a controlar factores de riesgo de personas con obesidad, sobrepeso e hipertensión. Iniciativa que este año se está implementando en la Escuela Bdo. O´Higgins, con estudiantes, apoderados, profesores y administrativos de ese establecimiento, con el fin de involucrar a la comunidad en actividades saludables y buenos hábitos alimenticios.

En esta actividad también participó el Gerente de la Corporación Municipal, Claudio Boisier, el director del Área de Educación, Leonardo Gálvez, el subdirector del Área de Salud Angel Calzia y los concejales Macarena Urenda, Pamela Hödar, Rodrigo Kopaitic y Jaime Varas.

15 kioscos saludables ya funcionan acorde a la normativa en escuelas viñamarinas

Stand del Área de Salud difundió orientación nutricional y Programa Vida Sana.

KIOSCOS SALUDABLES

En la ocasión, la nutricionista del Área de Educación de la CMVM, Daisy Aros, ofreció una charla a los apoderados con el propósito de difundir y generar conciencia sobre los beneficios y alcances de la nueva Ley de Etiquetado.

“La comunidad escolar tiene que ir interiorizándose en el tema porque no se trata de prohibir, sino de que se vayan informando del contenido de nutrientes para que sean conscientes en la elección de alimentos”, enfatizó.

La profesional destacó el trabajo que la Corporación Municipal ha hecho desde 2012, con los concesionarios de los 15 kioscos que funcionan dentro de los establecimientos educacionales, los cuales cuentan con resolución sanitaria y una oferta de alimentos más saludables.

Al respecto, la directora de la Escuela Humberto Vilches, Marianela Leiva declaró que “dentro de nuestro proyecto educativo está la incorporación de la actividad física y el consumo de alimentos saludables, por lo tanto ahora el trabajo es con los apoderados para que hagan un esfuerzo por hacer colaciones saludables para que los niños crezcan sanos y puedan estudiar bien”

Red APS refuerza medidas por **aumento de enfermedades respiratorias invernales**

ALCALDESA VIRGINIA REGINATO CONSTATÓ QUE LOS RECINTOS SE ENCUENTRAN PREPARADOS PARA ATENDER A USUARIOS.

Refuerzos en personal médico, técnico y kinesiólogos en las salas IRA y ERA , entrega de medicamentos y extensión horaria en los 5 SAPU son algunas de las principales medidas implementadas en toda red de APS de la comuna con motivo de la campaña invierno 2016.

La alcaldesa Virginia Reginato constató las acciones de prevención de enfermedades respiratorias aplicadas en los recintos dependientes del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar, durante una visita efectuada al Centro de Salud Familiar Miraflores.

“Se está entregando la atención correspondiente, los medicamentos, para atender adecuadamente a los usuarios, reforzando los servicios en los centros de salud, los centros comunitarios y los SAPU, en esta época que tiene la mayor demanda”, expresó la alcaldesa Virginia Reginato.

La autoridad comunal estuvo acompañada por los concejales Pamela Hödar y Jaime Varas, el Director del Área de Salud, Dr. George Hübner, la directora de dicho centro de salud Julia Reyes, y la presidenta del Consejo Local de Salud, Irma Fernández, quienes compartieron con los pacientes que eran atendidos en las salas IRA y ERA (enfermedades e infecciones respiratorias en niños y adultos) y vacunatorio.

El Director del Área de Salud, Dr. George Hübner destacó el reforzamiento de profesionales médicos, técnicos paramédicos y kinesiólogos, especialmente en los SAPU donde hay mayor afluencia de público.”Estamos en el peak de la campaña de invierno donde han aumentado las patologías respiratorias por lo cual hemos implementado medidas de refuerzo a nivel de toda la red APS para atender a la población de buena forma, principalmente a los niños menores de 5 años, adultos mayores y embarazadas”, puntualizó.

Como medidas de prevención, el Dr. Hübner recomendó ventilar los hogares, lavarse bien las manos, consultar en el CESFAM o el SAPU en caso de tener síntomas de mayor gravedad.

CAMPAÑA INVIERNO

Los 10 Centros de Salud Familiar de la comuna cuentan con atención en salas IRA y ERA (enfermedades e infecciones respiratorias en niños y adultos) de 08 a 17 horas. Además, se realizan atenciones kinesiológicas en los CECOSF Las Palmas, Villa Hermosa, Achupallas y Santa Julia.

Con respecto a los servicios de urgencia, en los SAPU Nva. Aurora y Miraflores se brinda atención las 24 horas; y los SAPU Reñaca Alto, Las Torres y Gómez Carreño, contarán con atención adicional entre las 17 y las 24 horas (lunes a viernes) y de 08 a 24 horas (sábado y domingo). En estos 5 recintos existe refuerzo médico, TENS y kinesiólogo IRA, a fin de absorber la demanda asistencial.

También se reforzará la entrega de medicamentos tales como antibióticos, antipiréticos (para controlar la fiebre), analgésicos, anti-inflamatorios e inhaladores.

Alcaldesa Virginia Reginato supervisó atención de pacientes en las salas IRA y ERA.

CESFAM Dr. Kaplán **te invita a tejer**

PROMUEVE LA LANATERAPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD Y ANTI-ESTRÉS.

Con el propósito de sumar más integrantes al Taller de Lanaterapia, el CESFAM Dr. Kaplán hizo una exposición de los trabajos realizados por las usuarias en el marco de esta iniciativa que fomenta el tejido como estrategia de salud preventiva.

La sicóloga Claudia Valdivia, encargada de Participación del establecimiento explicó que esta idea surgió en 2014 para brindar un espacio a un grupo de pacientes del Programa de Salud Mental que compartían afición por el tejido, donde pudieran reunirse, conocer a otras personas y compartir sus experiencias.

Indicó que el tejido es una herramienta del Arteterapia que reporta beneficios para la salud. Aumenta la creatividad, la concentración, la autoestima, reduce el estrés y conductas compulsivas como fumar, comer, comerse las uñas.

Así, entre punto y punto, las participantes de este grupo de autoayuda han ido tejiendo una amistad, a través de la cual intercambian experiencias y conocimientos sobre distintas técnicas de tejido a palillo, crochet y telar, ligando el tejido a su bienestar emocional.

La agrupación es autogestionada y cuenta con página en Facebook denominada Reñaca Alto Tejiendo redes. Se reúne los martes a las 15 hrs. en el comedor del CESFAM G. Carreño y los viernes a las 15 hrs. en la sede vecinal de Villa San Jorge en Reñaca Alto.

La invitación está abierta a toda persona que quiera asistir. No tiene costo. Sólo debe llevar su tejido y las ganas de compartir.

De pie: Rosa Herrera, Francisco Pizarro, subdirector del CESFAM Dr. Kaplán, Ma. Paz Muñoz, encargada de Promoción, Claudia Valdivia, encargada de Participación. Sentadas: Melania Neira, Sonia García y Rosa Agurto.

Positivo balance de **Programa Más Adultos Mayores Autovalentes**

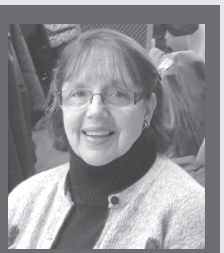
USUARIOS VALORARON INTERVENCIÓN QUE ESTE AÑO BENEFICIARÁ A MÁS DE 350 VIÑAMARINOS

La alcaldesa de Viña del Mar, Virginia Reginato se reunió con más de 300 adultos mayores para dar el vamos al Programa Más Adultos Mayores Autovalentes impulsado por el MINSAL,que se está ejecutando por segundo año consecutivo en la comuna, mediante una oferta de talleres de salud preventiva, que incluyen yoga, arte terapia y cocina saludable; cuyo fin es fortalecer la estimulación funcional y cognitiva de la tercera edad.

"Este año, nos hemos propuesto extender este programa a todos los CESFAM de nuestra comuna, como respuesta a la buena acogida que tuvo el año anterior, a fin de que adultos mayores de otros sectores también puedan participar en él y disfrutar de sus años dorados de manera saludable", según informó la alcaldesa Virginia Reginato

La actividad consistió en un desayuno efectuado en el Hotel O´Higgins donde se efectuó el balance 2015 de dicho programa, en el cual participaron alrededor de 350 adultos mayores, usuarios de la Atención Primaria de Salud de la comuna, quienes tuvieron elogiosas opiniones al respecto.

"El taller de Yoga me ha hecho muy bien porque tengo varias fracturas, en el brazo, la muñeca y la columna; sin embargo hago todos los ejercicios", dijo entusiasmada ***Agustina Droguett, usuaria del CESFAM M. Maldonado.***



Juan Manuel Donoso, usuario del CECOSF *Achupallas, lleva 3 meses asistiendo a los talleres y el de Cocina es el que más le gusta. "Es el más entretenido. Yo no sabía cocinar, pero uno se siente a gusto. Hacemos postres y otras cosas con los alimentos que nos dan en el mismo consultorio"*

Gonzalo Hormazábal, usuario del CESFAM Nva. Aurora *también confesó que no cocina. "Soy de la antigua escuela, donde a los hombres nos echaban de la cocina, pero aprendí a hacer cosas. Caballeros éramos pocos, pero nos encontramos con damas y varones en actividades muy entretenidas en los talleres de Cocina y de Arte Terapia. Todos los talleres son una ayuda importantísima", afirmó.*

Su esposa, Ana María Rioseco valoró especialmente los talleres de yoga, "porque los ejercicios están ajustados a nuestra edad, ya que otros como gimnasia o baile entretenido son demasiado fuertes para nosotros", puntualizó.

51 años celebró CESFAM Cienfuegos en Santa Inés

Con la presentación artística de la Estudiantina Femenina de la UPLA el quipo de salud del CESFAM Eugenio Cienfuegos celebró su 51° cumpleaños velando por la salud de los vecinos del tradicional barrio Santa Inés.

En la actividad participaron las concejalas Pamela Hödar y Laura Giannicci, el subdirector técnico del Área de Salud de la CMVM, Angel Calzia y la presidenta del CLS Sonia Caprile, quienes acompañaron a los profesionales del establecimiento, encabezados por su directora, Andrea Rastrello, en un significativo acto en el que se presentó un video retrospectivo sobre la Atención Primaria de Salud en Chile.

CECOSF Achupallas **orienta a padres y madres en sicología infantil**

EL CURSO ES GRATUITO Y SE DICTA TODOS LOS MESES.

¿Te gustaría aprender a lidiar con los problemas de comportamiento de tus hijos, mejorando tu capacidad para resolver los conflictos más comunes y fortalecer el vínculo de afecto con ellos?

Pensando en apoyar a padres y madres en la crianza de sus hijos el CECOSF Sergio Donoso Rodríguez de Achupallas está dictando un Curso de Psicología Infantil, que consta de 4 sesiones, en las cuales se abordan aspectos básicos de psicología infantil, que son útiles para comprender y manejar de una forma sana y adecuada los problemas de conducta.

A través de una dinámica participativa, en cada sesión se exhiben videos y luego se realiza un análisis de situaciones comunes a la mayoría de los padres.

El curso de Psicología Infantil está dirigido a padres, madres y cualquier adulto que esté a cargo de menores de edad. Es gratuito y se realiza mensualmente, con un grupo de 10 personas como máximo, todos los días lunes, de 11.00 a 12.30 hrs. en el mismo centro de salud. Al término se entrega un diploma de participación.

Los interesados pueden inscribirse en el SOME o directamente con la dupla psicosocial, integrada por la asistente social Katherine Burgos y el psicólogo Javier Pino.

Niños y jóvenes son foco de nuevo Programa Preventivo de Salud Mental

En ocho centros de salud familiar de Viña del Mar comenzó a operar, desde junio, un nuevo Programa piloto de Salud Mental, impulsado por el MINSAL, enfocado a niños, jóvenes y adolescentes en riesgo social con el propósito de insertar y vincular a este grupo objetivo a la red de Atención Primaria de Salud.

"Este programa me parece una tremenda oportunidad, ya que por la población a la cual está dirigida es como una línea del Programa Chile Crece Contigo que viene a reforzar las visitas domiciliarias con la función de vincular a nuestros usuarios, ya sea al centro de salud, al establecimiento escolar, incluso al ámbito laboral", expresó Blanca Quiroz, sicóloga del Área de Salud de la CMVM, encargada del Programa de Salud Mental.

La profesional destacó la función comunitaria de esta estrategia de salud preventiva señalando que "se ha ampliado la mirada, a fin de que el trabajo sea más integral y se puedan detectar niños con enfermedades respiratorias, o aquellos que no han recibido todas sus vacunas"

Agregó que además "en nuestra comuna, quisimos priorizar aquellos jóvenes que han sido hospitalizados por intento de suicidio, así como a otros con diagnóstico de consumo de alcohol y drogas, mujeres gestantes adolescentes y niños con algún diagnóstico en salud mental, por ej, déficit atencional, que no estén asistiendo a sus controles y tengan problemáticas en su escuela."

Mediante un convenio firmado en junio con el Servicio de Salud Viña-Quillota la Corporación Municipal recibió alrededor de 106 millones de pesos, provenientes del MINSAL, para poner en marcha este programa piloto en la comuna. Los Centros de Salud Familiar adscritos a este convenio son J.C. Baeza, B. Zavala, G. Carreño, Las Torres, Miraflores, M. Maldonado, Nva. Aurora y Dr. Kaplán. La cobertura estimada corresponde al 3 % de la población de cada centro de salud, lo que equivale a 300 personas aproximadamente.

VINCULACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

El programa está dirigido a niños y niñas adolescentes entre 0 y 24 años, con el objetivo de insertar y vincular a todas las familias que no han asistido a sus controles de salud mental. La estrategia de intervención consistirá en visitas domiciliarias efectuadas por una dupla sicosocial, compuesta por un asistente social y un técnico en trabajo social. El programa se ejecutará en 2 modalidades: Intensivo y de mediana intensidad, cada prestación dura 6 meses y debe finalizar con la elaboración de un plan de acción por persona.

Este programa piloto considera además la realización de reuniones de coordinación con el intersector, en los CESFAM y consultorías, que son una modalidad de trabajo donde los especialistas del Hospital G. Fricke se reúnen una vez al mes con el equipo de Salud Mental de cada centro para analizar los casos más severos y recibir asesoría en su tratamiento.

Pauta de ejercicios de yoga para la tercera edad

Colaboración de Rocío Delanoe, sicóloga, instructora de yoga Programa Más Adultos Mayores Autovalentes

El yoga está ganando adeptos entre los adultos mayores porque mediante ejercicios apropiados para su edad contribuye a la circulación sanguínea, la elasticidad muscular, la oxigenación y el bienestar general del organismo. A continuación les presentamos una serie de ejercicios de bajo impacto para fortalecer el nervio ciático que pasa por toda nuestra columna vertebral conectando, piernas y brazos.

Primero haga un precalentamiento suave haciendo movimiento circulares con sus hombros, cuello, caderas y piernas. O si quiere baile 3 minutos.

EJERCICIO 1

De pie con las manos en el respaldo de la silla eleve su mano derecha hacia un costado y suba la pierna izquierda hacia el otro. Inhale al subir. Exhale al bajar. Repita la secuencia durante 1 minuto. Luego cambie de lado. Ejercicio de estimulación del nervio ciático y coordinación del cerebro.

EJERCICIO 2

Cruce damas

Cruce varones

Realice la postura de Venus entrelazando sus dedos como se muestra en la fotografía1. Si es un hombres, entrelace los dedos al revés, dejando el pulgar derecho al principio.

A continuación, separe los pies a la altura de su cadera. Contraiga el ombligo. Inclínese un poco hacia adelante. Deje caer los brazos a la altura de los hombros. Luego suba brazos hacia el frente. hasta estirarse hacia arriba lo más que pueda. Hunda el abdomen y doble un poco la columna hacia a atrás.(Posición 2)

Posición 1

Posición 2

Inhale arriba. Exhale abajo. Mantenga el ritmo de la secuencia y repita durante un minuto.

Aquí ejercitaremos la zona baja de la columna y la apertura de la caja torácica

EJERCICIO 3

Mantenga los pies paralelos y al ancho de sus caderas. Apoye las palmas sobre las rodillas y presione las palmas sobre sus muslos estirando su columna al máximo. Mantenga la cabeza alineada con la columna. Inhale y exhale en esa postura.

Luego flecte rodillas saque la cola, lleve la cabeza hacia arriba y abra el pecho. Inhale y vuelva a la posición 1. Exhala y vuelva a la posición 2. Repita la secuencia 1 minuto.

Posición 1

Posición 2

Este ejercicio ayuda a ajustar la 2a, 3a y 4a vértebra lumbar .

EJERCICIO 4

Siéntese con las piernas estiradas. y las puntas de los pies hacia arriba, para activar el nervio ciático.

Suba las palmas paralelas al suelo, inhale, tratando de llegar hacia adelante. Exhale y vuelva a la posición 1. Repita la secuencia 1 minuto.

Posición 1

Posición 2

EJERCICIO 5

Cruce las manos por debajo de su pierna derecha. Inhale elevando la pierna. Exhale bajando (Posición2). Repita 30 segundos por lado.

Aquí se trabaja la cadera, y la irrigación sanguínea del hígado, colon y órganos internos.

Posición 1

Posición 2

EJERCICIO 6

Posición 1

Posición 2

Párese frente a una silla juntando los talones. Apoye ambas manos en el asiento. comience a bajar, flectando las rodillas. A medida que baja vaya apoyando los antebrazos en la silla.

Baje las caderas hasta donde pueda, elevando los talones, manteniendo una postura cómoda.

Respire largo y profundo y ponga atención en cómo se van estirando las rodillas, fortaleciendo los tobillos, abriendo la cadera y estirando la columna.

Posición 2

Suba poco a poco la cadera apoyando las manos en el asiento. Y vuelva a la posición 1 para descansar y no marearse.

Puede bajar la cabeza y estirar las piernas, antes de pararse completamente. Levántese suavemente como desenrollando un ovillo desde la columna baja, columna media y alta.

Al finalizar recuéstese y abríguese con una manta. Si tiene mareos apoye la cabeza en cojines o siéntese en una silla. Descanse por 5 minutos.