



# Atención Primaria de Salud Viña del Mar

ENERO 2015 Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar AÑO 1 - NÚMERO DOS

## OBESIDAD:

### Principal eje del plan de salud 2015



- Mediante un enfoque integral el Municipio junto con la dirección de Salud promoverán la actividad física, la dieta sana y la lactancia materna
- Embarazadas, niños menores de 6 años y tercera edad presentan mayores índices de sobrepeso y obesidad

**ALCADESA REGINATO:**  
“Seguiremos  
promoviendo la vida  
sana y el deporte”



03

**Primera Olimpiada  
de Gateo** realizó  
Cesfam Miraflores



07

**Asumieron nuevos  
directores** en los  
Centros de Salud



06

## Editorial

Durante mi gestión municipal la salud ha sido un tema prioritario. Consecuente con este objetivo hemos venido realizando una serie de inversiones y mejoramientos en infraestructura, equipamiento y recursos humanos que favorezcan el desarrollo de planes enfocados en la prevención y la promoción de salud de las personas en cada una de las etapas de su ciclo vital.

En conjunto con el área de Atención Primaria de Salud (APS), Educación Municipal y la Casa del Deporte, nuestro municipio ha estado desarrollando permanentemente una amplia gama de actividades que fomentan estilos de vida saludable, el ejercicio físico para todas las edades y la alimentación sana, a través de talleres educativos, apoyo nutricional individual y ferias saludables, entre otras tantas iniciativas.

Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos conjuntos, las estadísticas revelan que Viña del Mar es una de las comunas de Chile con mayor porcentaje de obesidad, alcanzando altos índices en la tercera edad, mujeres embarazadas y niños menores de 6 años, con tasa cercana al 10 %.

Este indicador debe inquietarnos a todos, porque a partir de la obesidad se suscitan otra serie de enfermedades asociadas como la diabetes, la hipertensión y una serie de afecciones cardiovasculares y respiratorias crónicas, causantes del 60% de las muertes entre los 17 y los 80 años, a nivel mundial y también en Chile.

Este año 2015, la Atención Primaria de Salud de Viña del Mar -que depende de la Corporación Municipal de Viña- se ha pro-

puesto el desafío de bajar los altos índices de sobrepeso y obesidad que se presentan, principalmente en embarazadas y en menores de 6 años, para lo cual reforzarán el apoyo a través de los controles de salud y orientación nutricional, a lo que se suma también la tarea país de fomentar la lactancia materna, por sus múltiples beneficios para la salud.

En mi calidad de Alcaldesa de Viña del Mar junto al H. Concejo Municipal comprometemos todo nuestro apoyo para sumarnos a la tarea y desafíos de la APS, y esperamos contar con su compromiso, pues debemos tener presente que la obesidad se puede prevenir y se puede revertir. Gran parte de este desafío depende de nosotros mismos. Si nos nutrimos adecuadamente y hacemos ejercicios, podremos vivir más y mejor junto a nuestras familias.

Los viñamarinos tenemos el privilegio de vivir en una ciudad bella con un clima benigno con parques costeros ideales para la práctica deportiva, modernos recintos polideportivos que están abiertos a toda la comunidad con alternativas que invitan al ejercicio físico y al deporte.

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



## Indice Ultravioleta

Existe una relación directa entre el Índice Ultravioleta y los efectos de la radiación en la piel. El Índice es utilizado para determinar el tiempo que una persona demora en tener una quemadura leve de piel. Este tiempo depende de:

- Duración de la exposición,
- Intensidad de la radiación
- Tipo de piel

La tabla indica los tiempos máximos recomendados para no exponerse a una quemadura.

Índice	Tiempo Máximo exposición (minutos)		Riesgo
	Piel Tipo II	Piel Tipo IV	
15	10 - 16	18 - 24	Extremo
14	11 - 17	20 - 26	Extremo
13	11 - 18	21 - 28	Extremo
12	12 - 20	22 - 30	Extremo
11	14 - 22	25 - 33	Extremo
10	15 - 24	27 - 36	Peligroso
9	17 - 27	30 - 40	Peligroso
8	19 - 30	34 - 45	Peligroso
7	21 - 34	38 - 51	Alto
6	25 - 40	45 - 60	Alto
5	30 - 48	54 - 72	Medio
4	37 - 60	67 - 90	Medio
3	50 - 80	90 - 120	Medio
2	75 - 120	135 - 180	Bajo
1	150 - 240	270 - 360	Bajo

FUENTE: USACH, Depto Física.

## ¿QUÉ ES UN CECOSF?

Es un Centro Comunitario de Salud Familiar (CECOSF) dependiente de un Centro de Salud de atención primaria, inserto a nivel local, con base comunitaria en su origen, diseño, implementación y funcionamiento, destinado a mejorar y lograr más eficiencia en el sistema de atención primaria a lo largo del país.

El CECOSF se inserta en un modelo orientado a generar impacto positivo a corto plazo y una estrategia permanente para seguir acercando la salud de calidad a la gente. Este modelo permite que las familias trabajen en su implementación, así se responde de manera más eficiente a sus necesidades y expectativas.

El CECOSF atiende una parte de la población inscrita en el Centro de Salud del cual depende, trabajando de manera complementaria para resolver de un modo más expedito la demanda de atención y desarrollando un trabajo en conjunto con la comunidad en tareas de promoción y prevención fundamentalmente, así como curación, que permitan generar condiciones propicias para impactar positivamente en la salud de la población.

Así el Modelo de Atención Integral en Salud con Enfoque Familiar, Comunitario y en Red, se ve afianzado al tener como aliada a la propia comunidad, de manera participativa, colaborando en la definición de las acciones que se implementan en dichos centros y generando el control social necesario para que el modelo de atención, en su aplicación, ponga énfasis en lo preventivo, promocional y comunitario, sin descuidar la calidad de los aspectos curativos y la rehabilitación.

### REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

Para la inscripción de usuarios de los Centros de Salud (CESFAM, CECOSF, SALUD RURAL), según establece la ley 20.584, los usuarios deben proporcionar información fidedigna (dirección, identidad, enfermedades), y los siguientes documentos:

- Cédula de identidad
- Estar inscrito en Fonasa
- Si es inscripción para el resto de la familia, puede acompañar libreta de matrimonio (no obligatoria)

# ¿Te cuidas de los Rayos UV?

• DEBIDO A LOS ALTOS INDICES DE RADIACIÓN UV Y SU DIRECTA RELACIÓN CON EL CÁNCER A LA PIEL, SE RECOMIENDA AUMENTAR LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN.

**E**n verano aumentan las actividades al aire libre y estamos más expuestos a la radiación solar, por eso es importante saber qué precauciones se deben tomar antes de exponerse al sol para evitar insolación y graves daños a la piel, ya que por su efecto acumulativo los rayos ultravioleta pueden causar cáncer.

Según datos del Ministerio de Salud, en Chile en los últimos 5 años la tasa de cáncer a la piel ha aumentado de 20 a 25 casos por cada cien mil habitantes y la región de Valparaíso presenta el mayor número de casos (2,01) superando incluso a Santiago (1,04)

Normalmente la incidencia de cáncer de piel se ve en la gente mayor, empieza a

aparecer después de los 50 años en forma gradual, pero hoy en la región se han detectado casos de melanomas y carcinomas en jóvenes de entre 20 y 30 años

“Si bien tomar sol tiene efecto positivo en la salud si se hace con moderación, el exceso de sol ocasiona enrojecimiento de la piel, quemaduras, envejecimiento celular y cáncer”, dice el Dr. George Hubner, profesional del área de Salud de CMVM, quien hizo un llamado a la comunidad a tomar consciencia e informarse del alto riesgo que implica ir en busca del “bronceado fascinante”.

## DAÑO ACUMULATIVO

Los niños y los adolescentes son un grupo de riesgo. Se debe tener mayor preocupación con ellos, señala el Dr. Hubner, “sobre todo los más pequeños que tienen la piel más sensible deben usar bloqueador solar con factor de protección entre 15 y 60, según su tipo de piel”. Agregó que no basta con aplicar bloqueador una sola vez. Si va a la playa, aplíquese 30 minutos antes de tomar sol y luego cada dos horas o cada vez que se bañe.

El profesional llamó a preferir los bloqueadores solares y evitar los bronceadores, ya



Dr. George Hubner, Área Salud CMVM

que no está claro su efecto protector. Enfatizó que las personas de tez morena también deben aplicarse protector solar, ya que los efectos del sol son acumulativos.

## CÓMO PROTEGERSE

Como primera medida, explicó que “hay que evitar exponerse al sol entre las 11 hrs. y las 16 hrs. Ya que son las horas de mayor radiación. Incluso, en los días nublados también se debe tomar medidas de precaución porque la radiación sólo disminuye un 20%”.

Por lo tanto, si está planificando pasar un día al aire libre con su familia considere llevar quitasol o carpa para no exponerse al sol directamente por tiempo prologando. Y no olvide tomar agua.

Además de bloqueador, también hay que usar ropa apropiada, de color oscuro, sombrero con alas, y lentes para protegerse las zonas de la piel más sensibles, que no están habitualmente expuestas al sol como el cuello, las orejas, los labios y los pies.

Finalmente, el Dr. Hubner advirtió que la ropa de algodón húmeda o mojada reduce su capacidad de protección, al estar pegada al cuerpo, y por lo tanto bañarse con ropa no le protege del sol, al contrario.

## SÍNTOMAS DE INSOLACIÓN

- Dolor de cabeza, fiebre
- Deshidratación (sed)
- Piel enrojecida, dolor
- Decaimiento, vómitos

Si presenta estos síntomas acuda oportunamente a consultar a su centro de salud o SAPU.

## CÓMO PROTEGERSE DE LA RADIACIÓN SOLAR

Evite tomar sol entre las 11 hrs. y las 16 hrs. La nubosidad no impide el paso de la radiación UV

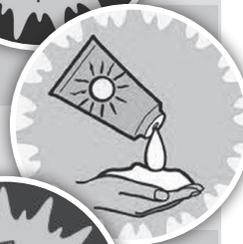
Use bloqueador con factor solar entre 15 y 60, según su tipo de piel. Evite los bronceadores .

Aplíquese bloqueador solar uniformemente 30 minutos antes de tomar el sol. Repita cada dos horas o cada vez que se bañe.

Use sombrero con alas, gafas y ropa apropiada, de color oscuro. Evite la seda, el algodón y los acrílicos, son las que menos protegen. La ropa de algodón mojada no cumple su efecto protector.

Proteja zonas sensibles de la piel (cuello, orejas, labios, nariz y pies)

Deba agua para evitar la deshidratación.



# OBESIDAD: Principal eje

- Se apuesta por un enfoque integral que promueve la actividad física, una dieta sana y el aumento de la lactancia materna.
- Embarazadas, niños menores de 6 años y tercera edad presentan mayores índices de sobrepeso y obesidad.

La obesidad es un trastorno de mal nutrición y falta de actividad física de la cual se derivan la diabetes, la hipertensión y una serie de enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas, causantes del 60% de las muertes entre los 17 y los 80 años, a nivel mundial; del 78% de las muertes en América latina y; del 60% de las muertes en Chile.

La enfermedad crónica del milenio también se instaló en Chile hace dos décadas, asociada a factores económicos y a cambios en el estilo de vida. A pesar de la aplicación de diversas medidas por parte del Estado no ha logrado ser controlada, incluso va en aumento.

“Hace 10 años Viña del Mar se convirtió en una comuna con más población adulta mayor y en una de las más obesas del país, registrando altos índices principalmente en mujeres embarazadas y en niños menores de 6 años, cercana al 10 %, alcanzando la mayor tasa del país, de acuerdo a los datos proporcionados por la Dra. Gilda Sánchez, Subdirectora Técnica del Área de Salud CMVM.

“Antes teníamos problemas de desnutrición, pero muy rápidamente esta situación cambió, debido a la bonanza económica que permitió que las personas tuvieran acceso a más comida, pero no necesariamente de mejor calidad. Se empezó comer con mayor grasa, azúcar e hidratos de carbono”, cuenta la Dra. Sánchez.

Para revertir estas cifras la Dirección de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar ha venido desarrollando planes de promoción y educación so-

bre alimentación saludable y actividad física a nivel comunal, familiar e individual. No obstante, el combate de la obesidad será el principal eje de acción del plan de salud 2015 que ejecutará a través de los Centros de Salud.

## PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

Actualmente, una de las principales medidas que se aplican son los

controles de salud para la embarazada, el recién nacido, y el lactante hasta los 6 años, cuyo acento es la prevención de la obesidad. En el caso de la embarazada a través de éstos se detecta precozmente su estado de sobrepeso u obesidad y se le entrega orientación, apoyo médico y nutricional para mantener una dieta saludable que le permita recuperar su peso ideal al término de la gestación para que esto no influya en el recién nacido.

En cuanto a la prevención de la obesidad en los niños, otra de las actividades que el Estado además ha tomado como meta, ha consistido en promover la prolongación de la lactancia materna. Al respecto la Dra. Sánchez indicó que “este año se impulsarán planes des-



tinados a mejorar este indicador que registra apenas un 32% en la comuna, a través de la realización de clínicas de lactancia materna en todos los centros de salud.”

Con respecto a los adultos mayores, señaló que “más del 80% padece alguna enfermedad crónica asociada a la obesidad, como hipertensión diabetes, enfermedades cardíacas, respiratorias o neurológicas”, por eso la estrategia seguirá orientándose a la realización de actividades de prevención tales como talleres de prevención de caídas, socialidad, y ejercitación de la memoria

## DIETA Y EJERCICIO

La buena noticia es que la obesidad es una enfermedad que se puede prevenir. “Una persona puede tener malos hábitos alimenticios pero si hace actividad física que le permite quemar las calorías que come en exceso puede mantener un peso ideal”, aseveró la doctora.

De allí la importancia de crear conciencia y educar a las familias en la mantención de una dieta equilibrada con apoyo de las Guías Alimentarias, que los equi-

# del plan de salud 2015

pos profesionales trabajan en los Cesfam, complementada con talleres que enseñan a leer el etiquetado nutricional de los alimentos, y la realización de ferias saludables, entre otras diversas actividades de promoción que se realizan anualmente.

Con este propósito, indicó que, además, se continuarán efectuando clases para enseñar a cocinar de manera saludable y con bajo presupuesto, gracias a una alianza establecida con las carreras de Gastronomía y Nutrición de la Universidad Sto. Tomás, lo cual ha tenido buena acogida entre la comunidad.



La doctora insistió en que el problema es la dieta ya que existe un exceso de consumo de grasa y azúcar a muy temprana edad. “Necesitamos focalizarnos en que los niños no se nutran en exceso y para eso requerimos a la familia, y a la autoridad para educar y fomentar los kioscos saludables en los colegios”, expresó la profesional.

En este sentido destacó la alianza existente con los colegios adheridos a los cesfam para tener kioscos saludables, lo que permite promover buenos hábitos alimenticios entre los escolares para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

De este modo, la Dirección de Salud junto con el municipio están apostado por una mirada integral frente al combate de la obesidad a través de la atención primaria, la educación y la promoción de estilos de vida saludable.



La alcaldesa de Viña del Mar, Virginia Reginato, expresó que el municipio permanentemente está promoviendo la vida sana y la práctica de la actividad física. “Contamos con una excelente infraestructura a disposición de los vecinos de cada sector para que puedan hacer deporte, ya sea en cachas, piscinas, o en los más de 15 mil metros cuadrados al aire libre de la Playa del Deporte”

Agregó además que “en conjunto con la Casa del Deporte y la oficina del Adulto Mayor nos hemos preocupado de ofrecer distintas disciplinas deportivas que sean de interés de los niños, los jóvenes, las mujeres y los adultos mayores, como clases de zumba, hidrogimnasia, pilates, yoga, fútbol, y vóleibol, entre muchas otras actividades, pensadas en la entretenimiento de la familia en toda época del año”, puntualizó la jefa comunal.

## Dato Saludable

**LA SANDÍA**  
Es un diurético natural excelente para eliminar las toxinas. Rica en agua y bajo en calorías. Tiene vitamina C, A, potasio y magnesio, entre otros.



**Porción de 200 grs.  
Tiene 60 calorías**



**Córtela en cubitos y póngala en el refrigerador. Sírvaselos cada vez que sienta ansiedad por comer.**

## Asumieron nuevos directores en los Cesfam

LOS PROFESIONALES ASUMIERON FUNCIONES EN SEIS CENTROS DE SALUD FAMILIAR DE LA COMUNA DE VIÑA DEL MAR.

Seis centros de salud familiar renovaron a sus directores, tras el concurso público convocado por la Corporación Municipal para el Desarrollo de Viña del Mar, y cuyo proceso finalizó en diciembre recién pasado.

Los nuevos directores son el doctor Juan Soto, quien asume en el Cesfam Nueva Aurora; la asistente social Julia Reyes en el Cesfam Miraflores; la asistente social Leyla Astorga en el Cesfam Lusitania; la enfermera Ruth Rogers en el Cesfam Marco Maldonado, la enfermera Sofía Loustau en el Cesfam Las Torres; y el nutricionista Héctor Aguilar en el Cesfam Dr. Kaplán.

Según la ley cada tres años se deben renovar directores en los centros de salud familiar, y en esta ocasión les ha correspondido a seis. En cuanto a los Cesfam Gomez Carreño, J. C. Baeza, Brígida Zavala y Cienfuegos, éstos se mantienen con sus directores actuales.

La Directora del Área de Salud de la CMVM, María Alejandra Cortés manifestó que “a todos les hemos ofrecido nuestro apoyo para mantener y reforzar lo que se ha conseguido, y así profundizar en los lineamientos estratégicos de nuestro plan de salud comunal.”



Sentados de izq. a der.: Sofía Loustau, Leyla Astorga, Gilda Sánchez, Ma. Alejandra Cortés y Juan Soto. De pie de izq. a der.: Jimmy Torres, Julia Reyes, Pamela Lambert, Héctor Aguilar, Vanessa Vukovic, Andrea Rastello y Ruth Rogers.

## Concierto de Navidad reunió a la familia en G. Carreño

NOVEDOSA INICIATIVA ENCENDIÓ EL ESPÍRITU NAVIDEÑO AL COMPÁS DE JINGLE BELLS Y NOCHE DE PAZ, ENTRE OTROS TEMAS.

Jóvenes músicos del Conservatorio Municipal “Izidor Handler” ofrecieron un brillante y ameno concierto navideño, con el cual el Cesfam Gomez Carreño se propuso reunir a las familias del sector para celebrar esta significativa fecha de manera distinta.

El evento realizado por primera vez, fue muy bien recibido por los asistentes, quienes disfrutaron de los clásicos como “Noche de Paz” de Franz Gruber, “Jingle Bells” de James Pierpont, “Alleluia” de W. Amadeus Mozart, “Ha venido” de G.F. Haendel, entre otros hermosos temas interpretados por el Ensemble de Cellos “Hector Villa-Lobos”, dirigido por el Profesor Sergio Vilches. Broche de oro, que puso fin a las actividades del año en este centro de salud.



Ensamble de Cellos “Hector Villa-Lobos”, dirigido por el Profesor Sergio Vilches, reciben el aplauso de los asistentes.

## ALCALDESA DESTACÓ INTEGRACIÓN SOCIAL DE ADULTOS MAYORES A TRAVÉS DE LAS LETRAS

UN LIBRO RECOPIRARÁ LOS TRABAJOS DE LOS ADULTOS MAYORES QUE PARTICIPARON EN TALLER LITERARIO.

Adultos mayores de Nueva Aurora y Gómez Carreño narraron sus experiencias de vida e historias locales a través de cuentos, poesías y crónicas en el marco de un Taller de Fomento de Lectura y Escritura para la tercera edad, financiado por el Fondo del Libro.

La alcaldesa Virginia Reginato felicitó a los participantes del taller literario que “ha servido para la integración social de los adultos mayores, para que compartan con otros, se mantengan activos, y ejerciten su mente”. Agregó que “el municipio viñamarino seguirá apoyando propuestas de este tipo que contribuyan al bienestar de la tercera edad.”

La iniciativa impulsada por el Centro de Investigación Social Multidisciplinario CISMO y el Área de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar consistió en la instalación de un Punto Lector en tres Centros de Salud Familiar, complementado con la realización de un taller literario, de tres meses de duración, que agrupó a unos 18 adultos mayores, principalmente de Nueva Aurora, Glorias Navales y Gómez Carreño.

Estimular la lectura, individual y colectiva, y la expresión escrita de experiencias fueron los principales objetivos de este taller en el que participó Enrique Lobo, vecino de Reco Alto, quien a sus 77 años, volvió a recordar su primer día de clase y su ingreso a la selección infantil del club Santiago Wanderers, relatos que plasmó en una crónica.



Además de fortalecer la lectura y escritura los adultos mayores establecieron lazos de amistad entre ellos.

Otra de las participantes, María Soledad Valenzuela, usuaria del Cesfam Gómez Carreño, señaló que “el proyecto fue muy positivo por

que nos hizo sacar de nuestro interior recuerdos de niñez, de la vida de barrio, además de compartir experiencias y hacer amistad con otras personas de nuestra edad”

La directora del Cesfam Nueva Aurora, Ruth Rogers, destacó que “lo más importante es que los adultos mayores mantengan su autonomía, desarrollen el autocuidado y se sientan integrados, porque han vuelto a participar en el Cesfam y saben que pueden acudir a nosotros en cualquier momento para ser apoyados”, enfatizó.

Según Mauricio González, Director de Cismo, ente ejecutor del proyecto que finalizó en diciembre, señaló que en abril para el Día Internacional del Libro se efectuará el lanzamiento de un libro en edición de lujo que recopilará los trabajos de los adultos mayores.

## MUNICIPIO LICITÓ MODERNO EQUIPAMIENTO PARA CESFAM LAS TORRES Y NUEVA AURORA

INVERSIÓN TOTAL ALCANZA LOS 130 MILLONES DE PESOS Y FUE FINANCIADA VÍA FNDR.

Equipamiento por más de 130 millones de pesos adquirió la Corporación Municipal Viña del Mar para los Centros de Salud Familiar Las Torres y Nueva Aurora, gracias al financiamiento otorgado por el Gobierno Regional, vía FNDR en 2011. Más del 50% del monto había sido entregado en 2013 y a fines del 2014 se completó la inversión pendiente, que va en beneficio directo de la población de la comuna.

“La salud siempre ha sido un tema prioritario en mi gestión, y a las importantes inversiones realizadas en el último tiempo, sumamos este nuevo equipamiento que permitirá brindar a nuestros vecinos una mejor atención en estos centros, ya que se trata de material moderno y muy necesario para atender los requerimientos de la población y así seguir aportando al desarrollo y aumento de la calidad de vida de nuestra comunidad”, manifestó la alcaldesa Virginia Reginato.

La propuesta pública realizada por el municipio y aprobada por el Concejo Municipal, consideró \$75.577.852 para el recinto de salud Las Torres y \$55.128.885 para Nueva Aurora.

La directora del Cesfam Las Torres, Sofía Loustau, destacó que “las nuevas adquisiciones contribuyen a mejorar la calidad y la seguridad de las de las atenciones que brindamos a nuestros usuarios” y agregó que “junto a este importante esfuerzo sumamos el compromiso y dedicación de cada uno de nuestros funcionarios para avanzar hacia una mejor salud”.

Entre el equipamiento adquirido para el Cesfam Las Torres destacan un desfibrilador, electrocardiograma; Grupo electrógeno (equipo, habilitación e instalación); mesa de examen ginecológico; balanza pediátrica mecánica; carro, insumos y materiales.

En tanto para Nueva Aurora, se considera un set de extracciones para cirugía menor, trotadora; bicicleta ergonómica estática horizontal; balanzas pediátricas, equipo ultrasonido; monitor de presión arterial de pared; y un electrocardiograma, entre otros aparatos.



## Cesfam aplicaron buenas prácticas en salud con adultos mayores

SE DESTACÓ LA “CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR”, EN CESFAM CIENFUEGOS, Y EL TALLER “EJERCITANDO NUESTRO CEREBRO”, EN EL CESFAM B. ZAVALA.

Con el propósito de reflexionar e intercambiar experiencias innovadoras orientadas a los adultos mayores de la comuna de Viña del mar, profesionales de los Cesfam participaron en la II Jornada de Sistematización de Buenas Prácticas de Promoción en Salud, actividad efectuada para dar cumplimiento al objetivo N°1 del Plan de Salud Comunal, relacionado con el seguimiento del ciclo de vida del adulto mayor.

Según la encargada de Promoción y Participación Social del Área Salud de la CMVM, Carolina Cabello, la promoción de salud es uno de los ejes fundamentales del modelo de salud familiar con participación de las personas y de las comunidades en el mejoramiento de su calidad de vida. “Este proceso de empoderamiento, involucra a los equipos de salud fortaleciendo sus capacidades de transmitir, educar y transformar los escenarios, con estrategias innovadoras que puedan replicarse en otros CESFAM y CECOSF de la comuna”, explicó la profesional.

Durante esta instancia, dos actividades fueron seleccionadas como buenas prácticas, en modalidad de exposición la “Celebración del Día del Adulto Mayor”, efectuada en el CESFAM Eugenio Cienfuegos, por el equipo liderado por la Dra. Marcelle Amion Lavarello y el Taller “Ejercitando Nuestro Cerebro”, realizada en el CESFAM Brígida Zavala por el psicólogo Isaac Morales Toledo.

La actividad fue organizada por el Comité de Vejez de la CMVM, integrado por Dra. Gilda Sánchez Cortes, Blanca Quiroz Cifuentes, Pamela Pimentel Bravo, Georg Hubner Arancibia, Daniella Luke Puccini, Carolina Cabello Aguilera.

## Primera Olimpiada de Gateo realizó Cesfam Miraflores

EL EQUIPO PROFESIONAL A CARGO DE LA SALA DE ESTIMULACIÓN ORGANIZÓ ESTA NOVEDOSA INICIATIVA QUE CONTRIBUYE A ESTIMULAR EL DESARROLLO SOCIAL Y SICOMOTOR DE NIÑOS Y NIÑAS.

Entusiasta participación de las familias de Miraflores tuvo la primera Olimpiada de Gateo organizada por el Centro de salud de ese sector con el propósito de incentivar a los padres a realizar actividades que contribuyan al desarrollo social y sicomotor de sus hijos.

En lo que fue la primera carrera de su vida, participaron 16 competidores, menores de 10 meses, cuyo desafío consistía en llegar a la meta donde los esperaban sus padres, algunos de los cuales se las ingeniaron utilizando las frutas y los juguetes favoritos de sus pequeños para hacerlos avanzar, pero sin gritos, ni reprimendas que estresaran a los participantes. Regla de oro de la competencia.

“Nos invitaron a participar en esta actividad que me parece muy interesante porque integra a la familia al Cesfam y ayuda al desarrollo sicomotor del niño”, manifestó Eliette Gaete, abuela de Agustín Pérez, quien obtuvo el primer lugar de esta singular competencia.

“Se logró integrar a la comunidad en general, prestigiando la imagen del centro por su interés en desarrollar actividades promocionales para los niños y sus familias”, dijo el Dr. Juan Soto, director del Cesfam Miraflores. Además, relevó la importancia de contar con equipos profesionales multidisciplinarios en los Cesfam.

La Olimpiada fue realizada por el equipo a cargo de la sala de estimulación, integrado por la terapeuta ocupacional, Andrea Mendoza y la educadora de párvulos encargada de la Ludoteca del programa Chile Crece Contigo, Consuelo Codina.

Codina hizo un llamado a los padres a incentivar el juego, porque los niños aprenden a conocer el mundo a través de éste. “Los padres que trabajamos tenemos menos tiempo para jugar, pero estos pequeños tiempos que sean de calidad, sin el computador o la televisión de por medio, porque es el contacto, tocarlo, mirarlo, lo que ayuda a fortalecer nuestro vínculo con ellos; y a



El equipo profesional de la sala de estimulación, integrado por Daniela Riquelme, Andrea Mendoza, Consuelo Codina y el Dr. Juan Soto, junto los ganadores de la Olimpiada del gateo, Agustín Pérez (1er lugar), Nicolás Rodríguez (2°) y Dominique Cabrera (3°)

los niños les ayuda a expresar sus sentimientos, enojos, frustraciones. Recordemos que nosotros seremos madres y padres para siempre pero ellos serán niños sólo una vez”.

# Tips de alimentación saludable en verano

La mala alimentación que hoy día estamos adoptando como población chilena, junto con la falta de ejercicio físico son los grandes causantes de las principales enfermedades de nuestro tiempo, tales como la Diabetes, la Hipertensión lo que deriva en muertes prematuras y discapacidad en personas jóvenes.

Por esto, es fundamental que la población adopte un rol activo en su autocuidado, asesorándose por los equipos de salud en los centros de atención primaria.

Las Guías Alimentarias para la población chilena hacen las siguientes recomendaciones para mantenernos en buenas condiciones de salud y específicamente para el verano entregan los siguientes consejos:



Aprovecha la estación para consumir abundante y diferente tipo de verduras y frutas. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.



Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno a la plancha, 2 veces por semana. Evita las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.



Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.



Hidrátate de manera adecuada tomando a lo menos 2lts de agua durante día, aunque no sientas sed. De preferencia agua, y no otras bebidas o jugos, té, café o aguas de hierbas, ya que muchas de ellas pueden ser diuréticas, y si se beben en exceso, pueden llevar a la deshidratación por la alta eliminación de líquidos que provocan.



En las salidas, lleva sandwiches saludables con pan integral, jamón de pavo o queso y tomate o lechugas, mucha fruta y agua, especialmente si vas a realizar largas caminatas.



Modera el consumo de alcohol, ya que aportan calorías y producen deshidratación.



Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Prefiere los endulzantes sin calorías, como sucralosa, estevia, o acesulfamo K.



Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



Revisa las etiquetas de néctares y jugos light, tienen azúcar y fructosa, además de endulzantes. Acostúmbrate a consumir los alimentos descremados Libres o Bajos en calorías y sin azúcar.

Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente, míni-