



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

AGOSTO 2016

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 2 - NÚMERO VEINTE



Municipio junto a los Centros de Salud Familiar apoya y promueve la Lactancia Materna

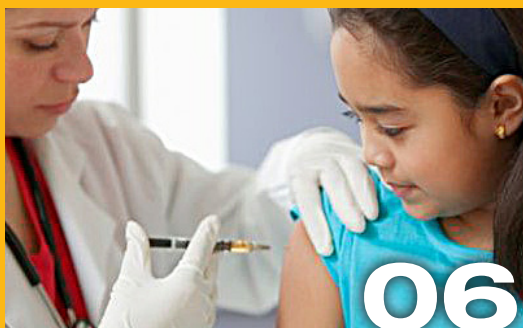
Se realizaron concursos fotográficos y de relatos, además de bailes de porteo, talleres y charlas, en las que se difundió material gráfico y audiovisual de fomento al amamantamiento.

Escuela Bdo. O'Higgins se comprometió por la vida sana



07

Comenzó Campaña de Vacunación Escolar



06

Servicios y programas difundió Expo Adulto Mayor



07

Editorial

Queridas amigas y amigos:

Durante agosto en Viña del Mar conmemoramos dos importantes fechas asociadas al fomento de acciones y hábitos que benefician la salud de todos los viñamarinos: el Mes del Corazón y la Semana Mundial de la Lactancia Materna.



guir avanzando paso a paso junto a la familia viñamarina hasta consolidarnos en una comuna saludable.

Además, con motivo del Mes del Corazón, junto a la Fundación Cardiovascular Dr. Kaplán, visitamos la Escuela Bernardo O'Higgins donde este año alumnos y apoderados están partici-

pando en el programa Vida Sana, cuyo objetivo es mejorar la condición física y brindar asesoría nutricional a la población con factores de riesgo para prevenir la diabetes mellitus y otras enfermedades cardiovasculares, muchas de ellas invalidantes a mayor edad.

El plus del programa es el apoyo integral de un equipo multidisciplinario que acompaña a los escolares y a sus familias en el desafío de combatir el sedentarismo y mantener hábitos saludables para vivir la vida en plenitud.

Un saludo cariñoso a todas y todos,

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

Entre el 1 y el 5 de agosto, nuestro municipio junto a todos los Centros de Atención Primaria de Salud, se sumó a la campaña de fomento al amamantamiento, a través de la realización de charlas, talleres y concursos para hacer partícipes a toda la comunidad en esta cruzada.

Hoy en todos los aspectos de nuestra vida se está volviendo a lo natural, y desde esta perspectiva los médicos recomiendan la leche materna como el alimento más saludable, más nutritivo, y más valioso para el desarrollo biológico, emocional e intelectual de niños y niñas.

Nos hemos propuesto seguir mejorando los índices comunales de lactancia materna, por eso estamos respaldando a los equipos de salud en su labor diaria de acompañamiento madre-hijo, para se-

¿En qué consiste el Programa ERA?

El Programa de Control de las Enfermedades Respiratorias del Adulto es un programa nacional, que debe coordinar las acciones que se lleven a cabo sobre este tema en los 3 niveles de atención, ejecutado preferentemente en la Atención Primaria y cuyas normas deben ser aplicadas progresivamente en todos los establecimientos de salud.

Su objetivo general apunta a reducir la mortalidad y la letalidad de las Enfermedades Respiratorias del Adulto en Chile, para de esta manera mejorar su calidad de vida.

Sus objetivos específicos son:

- Dotar a los Centros de Salud con Salas de Enfermedades Respiratorias del Adulto (ERA) para diagnosticar, tratar y rehabilitar de acuerdo a las normas a pacientes con enfermedades respiratorias agudas y crónicas, particularmente en la Atención Primaria.
- Mejorar la capacidad resolutoria del nivel primario de atención, con el fin de au-

mentar el nivel de satisfacción de la población usuaria de los Servicios de Salud.

- Promover y desarrollar a mediano plazo acciones específicas para disminuir la prevalencia del Tabaquismo en la población.

PRESTACIONES

- Control crónico respiratorio.
- Atención de crisis respiratoria.
- Evaluación de ingreso sala ERA.
- Pesquisa de tuberculosis (TBC).
- Visita domiciliar a oxígeno dependiente.
- Auditoria de muerte por neumonías.
- Toma de IFI.
- Entrega de medicamentos, y administración según corresponda.

Dato Saludable

¿CÓMO CEPILLARME LOS DIENTES CORRECTAMENTE?

- ✓ El cepillado correcto lleva al menos **dos minutos**.
- ✓ Use **movimientos cortos y suaves**, prestando especial atención a la línea de la encía.
- ✓ Limpie las superficies externas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores.
- ✓ Limpie las superficies internas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores.
- ✓ Limpie las superficies de masticación.
- ✓ Para tener un aliento más fresco, no olvide **cepillarse también la lengua**.

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

minsal.cl



NUTRICIONISTA DEL PROGRAMA VIDA SANA:

“Para que cambie el niño tienen que cambiar sus papás”

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO APOYA A 200 VIÑAMARINOS PARA QUE MEJOREN SUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Controlar la mal nutrición por exceso, mejorar el perfil metabólico y la condición física de la población con factores de riesgo para desarrollar diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares es el objetivo del programa Vida Sana, que en su segundo año de intervención en la comuna, se está ejecutando con participación de la comunidad educativa de la Escuela Libertador Bernardo O'Higgins.

Chile muestra un perfil epidemiológico semejante al de países con mayor desarrollo, con un predominio de Enfermedades no transmisibles (ENT), tales como enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, cánceres, diabetes mellitus, obesidad e hipertensión arterial, entre otras. Las cuales están asociadas a estilos de vida, hábitos y costumbres que introduce la modernización, tales como sedentarismo, dietas inadecuadas, estrés y tabaquismo.

“Por lo que hemos visto, hay que trabajar mucho en el cambio de hábitos orientados a un estilo de vida saludable. Esto implica desde tener una alimentación sana y balanceada, hasta practicar actividad física y tener espacios de recreación, importantes para nuestra salud mental, que son justamente los principales aspectos que aborda el programa”, expresó Pamela Gallardo, nutricionista del Programa Vida Sana.

En cuanto al estado nutricional de la población chilena, manifes-

tó que ésta tiene pésimos hábitos alimentarios. “A la alimentación no se le da la importancia que requiere y hay muchos mitos al respecto. Se cree que comer saludable es más caro, siendo que si uno se organiza no es tan así, por eso como nutricionista me ocupo de entregar alternativa de alimentos sanos que no sean de alto costo. Incluso hay recetas y preparaciones caseras que sería muy importantes rescatar”, destacó la Pamela Gallardo.

TRABAJAR CON LA FAMILIA

Actualmente, el programa Vida Sana está trabajando con niños y niñas de pre-kinder a 7° Básico de la Escuela Bernardo O' Higgins, junto a sus apoderados, y en alianza con el consultorio Dr. Marco Maldonado, como parte de una estrategia preventiva integral que busca apoyar el cambio de hábitos en la población partiendo desde la infancia, involucrando a la familia y a los compañeros de curso, los cuales actúan como importantes grupos de referencia.

Las conductas alimentarias, actividad física y hábitos de autocuidado de los niños y niñas entre 6 y 14 años de edad dependen de los adultos que



Programa
VidaSana
Prevención ENTs - Atención Primaria MINSAL



Pamela Gallardo, nutricionista del Programa Vida Sana ejecutado por el Área de Salud de la CVMV.

estén a su cargo, de las preferencias individuales de cada niño y de las influencias del entorno en que se desenvuelven, como el entorno escolar y familiar más extenso, la influencia de sus pares y la información en los medios de comunicación masivos, entre otras, por lo que la intervención debe involucrarlos a todos.

“Las enfermedades crónicas están atacando a la población, debido a los altos índices de obesidad y sobrepeso, principalmente, de niños y jóvenes por malnutrición por exceso. Por eso, se está trabajando con ellos y sus familias, porque se ha visto que mientras más temprano se intervenga educando, es más fácil obtener mejores resultados”, puntualizó Pamela Gallardo.

Agregó que “el plus del programa es su enfoque integral y personalizado, donde se promueve fuertemente la práctica de actividad física por un periodo prácticamente de un año, involucrando no sólo al niño sino también a su familia porque para que cambie el niño tienen que cambiar sus papás, entonces es una cadena.”

APOYO INTEGRAL

El programa consiste en 6 meses de intervención individual continua, mediante controles de seguimiento en el 9° y 12° mes y ejercicio físico por 12 meses. Esto incluye 8 atenciones individuales (1 médico, 5 nutricionista, 2 psicólogo); 5 Intervenciones grupales (dupla nutricionista - psicólogo), se-

siones guiadas de actividad física y ejercicio físico por 12 meses a cargo de un profesor de educación física, y realización de dos exámenes de glicemia y perfil lipídico.

La intervención en Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles, además considera 5 talleres de orientación nutricional donde se trabaja con los integrantes del grupo familiar en la preparación de colaciones, porciones recomendadas, etiquetado nutricional de los alimentos y en cómo enfrentar el cambio de hábitos de la mejor manera, ya que algunas personas requieren algún tipo de apoyo psicológico.

La recomendación es comer más frutas y verduras, evitando el consumo de alimentos procesados, golosinas, así como aquellos que contienen grasas, azúcares, sodio y otros componentes dañinos para la salud si se comen en exceso.

COLACIONES SALUDABLES

En este sentido, las colaciones son un aspecto fundamental. Por eso, la nutricionista indicó que se ha trabajado con los apoderados orientándolos en la importancia de preparar colaciones saludables, disminuyendo el azúcar e incorporando lácteos, frutas, verduras y frutos secos.

“Si disminuye el consumo de azúcar, o se come menores porciones, ya es positivo. Cualquier cambio por pequeño que sea, si se transforma en un hábito, ya es un logro”, recalcó



Mediante controles de seguimiento reciben apoyo nutricional y psicológico.



La actividad física es un pilar fundamental del programa.



Talleres de orientación nutricional involucran a toda la comunidad escolar.

Municipio junto a Cienfuegos apoya y promueve la lactancia materna

SE REALIZARON CONCURSOS FOTOGRÁFICOS Y DE RELATOS, ADEMÁS DE BAILES DE PORTEO, TALLERES Y OTRAS ACTIVIDADES

Con la entrega de ajueres a los padres que son usuarios del CESFAM Cienfuegos por parte de la alcaldesa y los concejales de Viña del Mar finalizaron las actividades con las cuales los Centros de Atención Primaria de Salud de la comuna adhirieron a la Semana Mundial de la Lactancia Materna, celebrada entre el 1 y el 5 de agosto, que este año tuvo como slogan “Lactancia materna: clave para el desarrollo sostenible”

“Para nosotros es muy importante este trabajo que están haciendo los centros de salud para preparar y capacitar a las madres para que amamenten a sus hijos por todos los beneficios que tiene para la salud”, expresó Virginia Reginato, alcaldesa de Viña del mar, comuna que ha sido pionera en asumir el compromiso país de elevar los índices de lactancia materna.

George Hübner, director del Área de Salud de la CMVM destacó el establecimiento de políticas comunales para mejorar los indicadores de lactancia materna, tales como la instauración de salas de lactancia entre otras medidas, que forman parte de una política nacional para promover que las madres vuelvan a lo natural.

“Hemos mejorado los indicadores y estamos por sobre el 50%. En años anteriores tuvimos cifras bastante más bajas producto del impacto de la publicidad para optar por leches sustitutas y la reinserción laboral de las madres, pero hemos trabajado con los equipos de salud para fomentar que las madres alimenten a sus hijos con leche materna”, enfatizó.

SALA DE LACTANCIA

En la ocasión, la alcaldesa Virginia Re-



ginato entregó también diplomas de estímulo a las madres que cumplieron 6 meses de lactancia materna exclusiva y reinauguró la sala de lactancia del CESFAM Cienfuegos. En ésta, como en las otras 4 salas habilitadas en los consultorios de la red, además de proporcionar un espacio tranquilo para que las madres alimenten a sus hijos cuando acuden a controles, se efectuará asesoría personalizada y talleres orientados a fortalecer la salud del binomio madre-hijo.

COMUNIDAD COMPROMETIDA

Concursos de fotografías y relatos, demostraciones de bailes de porteo, además de talleres y charlas, en las que se

difundió material gráfico y audiovisual de fomento al amamantamiento, formaron parte del nutrido plan de actividades destinadas a promover entre la comunidad viñamarina los beneficios de la lactancia materna en el desarrollo biológico, psicológico y emocional de los bebés.

BAILE DE PORTEO

Una de las iniciativas que despertó más curiosidad fue el baile de porteo efectuado en los CESFAM Miraflores, Lusitania y Cienfuegos.

“El porteo consiste en cargar a nuestros hijos utilizando un fulard, una mochila ergonómica o el mai tai que entrega el Gobierno” explicó Tatiana Ruz, presiden-



Se reconoció a madres que cumplieron 6 meses de lactancia exclusiva.



Centros de Salud Familiar y Lactancia Materna

CHARLAS, EN LAS QUE SE DIFUNDIÓ MATERIAL GRÁFICO Y AUDIOVISUAL DE FOMENTO AL AMAMANTAMIENTO.

ta de la Asoc. Cultural Yo Porteo, de Viña del Mar que cuenta con 30 asociadas.

Expresó que el objetivo de la agrupación es “promover el porteo ergonómico y educar a partir de la intervención “Bailando con nuestros bebés para realzar los beneficios que tiene al fortalecer el vínculo madre-hijo y la lactancia”

Una de sus integrantes, Verena Fuhslocher, usuaria del CESFAM Lusitania y madre de Magdalena y Almendra de 4 y 1 año, respectivamente, destacó que uno de los principales beneficios del porteo es la comodidad. “Tengo lumbago crónico y con el portabebé no siento dolor porque distribuye bien el peso, lo uso por 2 o 3 horas al día para darle de amamantar.”

Otra integrante, Yenny Castillo, madre de María Ignacia de 11 meses, y usuaria del CECOSF Santa Julia también contó su experiencia. “Al principio me costó mucho el tema de la maternidad y busqué apoyo en el consultorio en un taller de amamantamiento y participo en este grupo por el apego que he aprendido que tengo que tener con mi bebé”

AMAMANTAR ES NATURAL

Los Centros de Salud Familiar quisieron hacer partícipe a la ciudadanía de esta

tarea promoviendo a nivel comunitario la lactancia materna para que más mujeres repliquen esta experiencia, se prolongue y sea exitosa.

“Hemos involucrado a la comunidad a través de dibujos realizados por los niños de jardines infantiles, charlas, y videos para que se comprenda que amamantar es una actividad normal y no existan prejuicios al respecto y se abran más espacios que favorezcan que las madres puedan dar pecho a sus hijos”, declaró Natalia González, enfermera del CESFAM Dr. Kaplán.

FOTOS Y RELATOS

Con el propósito de rescatar testimonios de esta hermosa experiencia el CESFAM Cienfuegos efectuó un concurso de relatos breves. La ganadora fue Rosse Mery Korner, madre de Antonia de 9 meses, del sector de Reñaca bajo, quien aprovechó de hacer un llamado a la comunidad a entender que la lactancia es un proceso natural. “Es incómodo que la gente te mire y te critique por estar alimentando a tu hijo, por eso es necesario abrir más espacios y verlo como algo natural”, manifestó.

El CESFAM Miraflores en conjunto con el CECOSF Sergio Donoso invitó a las ma-

dres a enviar las mejores fotos de esta etapa. La ganadora del 1er concurso fotográfico alusivo al tema fue Marjori Colipí y su hija Pía Herrera. El 2º lugar fue para Natasha Alfaro y su hijo Sebastián Zárate; mientras que el 3º fue compartido entre Elizabeth Pérez, madre de Emma García y Jasmina Ontaneda, madre de Mathías Rubio. Las fotografías del certamen fueron expuestas al público en los pasillos de ambos establecimientos de salud.



Madres viñamarinas plasmaron su experiencia a través de fotografías y relatos breves



El CECOSF S. Donoso expuso las mejores fotografías del certamen



CECOSF Sergio Donoso comprometido con la lactancia materna exclusiva



Profesionales del CESFAM Kaplán junto a usuarias adhirieron a la cruzada

Comenzó Campaña de Vacunación Escolar en Viña del Mar

INCLUYE VACUNA CONTRA EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO, SARAMPIÓN, RUBÉOLA, PAPERAS Y TOS CONVULSIVA, ENTRE OTRAS.

Durante el mes de agosto comenzó la Campaña de Vacunación Escolar que se realiza de manera gratuita en todos los establecimientos educacionales, tanto públicos como privados durante el segundo semestre del año para todos los niños y niñas de 1° a 8° básico.

De acuerdo a lo informado por la enfermera Fernanda Bermúdez, la Campaña de Vacunación Escolar consiste en aplicar vacunas de refuerzo a las que fueron aplicadas en etapa pre-escolar, como la Tres vírica dirigida a todos los estudiantes de 1er. año básico para protegerlos contra el sarampión, rubéola y paperas y la Dtp acelular, que previene la tos convulsiva, difteria y tétanos. Esta última también se refuerza en los estudiantes de 8vo. básico.

Agregó que estas enfermedades han sido controladas en Chile gracias a las vacunas, por lo tanto hizo un llamado a la población a

vacunarse para evitar que éstas reaparezcan.

Desde hace 3 años, el proceso de vacunación también contempla la vacunación para las niñas contra el virus del Papiloma Humano (VPH), cuyo principal objetivo es disminuir el riesgo de cáncer cérvico uterino que produce mucha mortalidad entre la población femenina en edad fértil. Este año recibirán su primera dosis las que cursan de 4to básico y su segunda dosis las de 5to, 7to y 8vo año básico.

La profesional de la salud indicó que todas estas vacunas se administran en los brazos y no presentan mayores reacciones. Recomendó aplicar compresas tibias, si se siente dolor o hinchazón, no mover mucho el brazo y beber líquido.

Los equipos de atención primaria de salud se dirigen a cada establecimiento educacional para cumplir con el plan de vacunación que efectúa entre agosto y noviembre, previa coordinación de las fechas con el director.

VACUNACIÓN ESCOLAR		
1° Básico	Tres Vírica	Sarampión, Rubéola y Paperas
	dTp (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva
4° Básico	VPH	Infecciones por Virus Papiloma Humano***
5° Básico	VPH (segunda dosis)****	Infecciones por Virus Papiloma Humano
8° Básico	dTp (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva

*** Cáncer cérvico uterino verrugas genitales y otras enfermedades asociada al VPH

****Durante 2016 se administrará la 2a. dosis de VPH a niñas que cursan 7° y 8° básico.

Todos los viñamarinos ahora tienen acceso a la farmacia comunal

ALCALDESA VIRGINIA REGINATO ANUNCIÓ EXTENSIÓN DEL BENEFICIO A TODA LA COMUNIDAD Y AUMENTO DE LISTADO DE MEDICAMENTOS.

Acreditar residencia en Viña del Mar es el único requisito solicitado para acceder a la compra de medicamentos a precios más convenientes en la Farmacia Comunal, medida con la cual se verán favorecidos 100 mil nuevos viñamarinos, completando un total 330 mil habitantes de la comuna.

La noticia fue dada a conocer por la alcaldesa de Viña del Mar, Virginia Reginato, durante una visita a la Farmacia comunal, donde fue acompañada por los concejales Mafalda Reginato, Pamela Hödar, Andrés Celis, Rodrigo Kopaitic y Jaime Varas, además del Gerente de la Corporación Municipal Viña del Mar para el Desarrollo Social, Claudio Boisier

“Hemos ampliado el beneficios para todos los viñamarinos, quienes podrán acceder a medicamentos entre un 20 y un 70 por ciento más bajos que en el mercado tradicional, independiente del sistema de salud al que pertenezcan”, manifestó la edil viñamarina.

Claudio Boisier indicó que en esta nueva etapa de funcionamiento de la farmacia se incrementa la cantidad de medicamentos de 140 a 304, los cuales la comunidad puede consultar directamente a través del sitio

web <http://www.farmaciacomunalvina.cl/>

BENEFICIADOS

“Nosotros que no pertenecíamos a ningún consultorio, no teníamos ningún beneficio”, dijo Andrea Castillo, residente del sector de Miraflores, que hizo su primera compra en la farmacia comunal. “Compré medicamentos que constantemente usan mis hijos y aprecié como un 30% de descuento del valor comercial normal” expresó contenta.

María González, vecina del sector de Chorrillos también estaba feliz por el ahorro que obtuvo. “El medicamento vale 11 mil pesos en farmacia y aquí lo compré a 6 mil, así que estoy contenta porque el ahorro es bastante”

Cerca de 5 mil personas han adquirido fármacos y se han despachado 1.700 recetas (sicotrópicos, estupefacientes y antibióticos), desde que el municipio de Viña del Mar, a través de la Corporación Municipal, implementó la Farmacia Comunal en enero de este año, transformándose en la primera ciudad de regiones en ofrecer este servicio.

REQUISITO

Para acceder a la Farmacia Comunal, los in-



Medicamentos están entre un 20 y un 70 % más bajos que en el mercado tradicional.

teresados deben acercarse al local ubicado en 13 Norte con 4 oriente, en horario de atención de lunes a viernes, de 09.00 a 18 horas y presentar su RUT, el que se verificará en una base de datos. En caso de no estar registrado, deberán acreditar residencia.

Este servicio es una apuesta complementaria para los medicamentos que no se entregan ni en el hospital ni en los centros de atención primaria.

Expo Adulto Mayor 2016 difundió oferta comunal para potenciar participación de la tercera edad

Toda la oferta de servicios, programas y actividades de diversa índole orientadas a la tercera edad presentó la Expo del Adulto Mayor 2016, impulsada por la Municipalidad de Viña del Mar con el propósito de potenciar la participación activa de los viñamarinos pertenecientes a este grupo etario.

Gran interés por parte de la comunidad despertó esta actividad, efectuada en el Hotel O' Higgins, durante la cual la alcaldesa Virginia Reginato junto a los concejales recorrió los módulos informativos de los diferentes departamentos dependientes de la Corporación Municipal Viña del Mar.

"Para mí como alcaldesa, junto a la Corporación Municipal, es muy importante unir esfuerzos con el fin de realizar acciones que mejoren la calidad de vida de nuestros adultos mayores en Viña del Mar. Por eso, la Expo Adulto Mayor 2016 es una gran instancia para brindarles información de los servicios municipales e instituciones que son de utilidad para ellos", declaró la autoridad comunal.

El director del área de Salud de la CMVM, George Hübner,

comentó que "esta muestra nos permite brindar toda la oferta de integración en salud para el Adulto Mayor. Estamos trabajando coordinadamente con los distintos departamentos de la Municipalidad, porque sabemos que cualquier actividad relacionada con la participación y el fortalecimiento de las organizaciones sociales, es muy positivo para el envejecimiento activo".

La muestra consistió en stand informativos de la Farmacia Comunal, Oficina de Medio Ambiente, Casa del Deporte, Viajes Patrimoniales, Fomento Productivo, Departamento Desarrollo Social, Casa de las Artes, Departamento de Seguridad Ciudadana, Programa Más Adulto Mayor Autovalente, Área de Salud de la CMVM, SERNATUR y Oficina Comunal del Adulto Mayor.

Para informarse sobre los beneficios y ayudas que ofrece el municipio, los interesados pueden acudir a la Oficina Comunal del Adulto Mayor, ubicada en Av. Valparaíso N° 729, de 09:00 a 14:00 y de 15:30 a 17:30 hrs., o contactarse por teléfono al (32) 218 5412 - (32) 218 5413.



Área de Salud difundió Programa "Más Adultos Mayores Autovalentes"

Escuela Bernardo O'Higgins se comprometió con la Vida Sana

ALCALDESA REGINATO PROMOVió LA CAMINATA DEL MES DEL CORAZÓN EN EL ESTABLECIMIENTO ADSCRITO AL PROGRAMA VIDA SANA.

Incentivar la práctica de la actividad física como estrategia preventiva para mantener la buena salud del corazón, a cualquier edad, fue el mensaje que recibieron los estudiantes de la Escuela Bernardo O'Higgins por parte de la municipalidad de Viña del Mar y la Fundación cardiovascular Dr. Jorge Kaplán, entidades que los invitaron a sumarse a la tradicional Caminata Familiar y Zumbatón del Mes del Corazón que se realiza el último sábado de agosto por el borde costero de la ciudad.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el país y en la región. Ello, sumado a otros factores de riesgo como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y el consumo del tabaco afectan la salud del corazón. Por ello, la mejor forma de invertir en salud es prevenir como lo expresó el doctor Oneglio Pedemonte, presidente de la Fundación cardiovascular Dr. Jorge Kaplán, quien destacó el compromiso del municipio en la Caminata del Mes del Corazón que se ha desarrollado de manera conjunta por 12 años.

"La vida saludable y la actividad física, así como la practican los niños de esta escuela, es fundamental para que cuando sean adultos mayores tengan un corazón sano, por eso hay que comenzar a esta edad. Queremos que la ciudad no solamente haga deporte sino que los adultos mayores estén siempre activos y todas las personas lleven una vida saludable para prevenir las enfermedades al cora-

zón. La mejor forma de invertir en salud es prevenir", puntualizó.

Georg Hübner, director del Área de Salud de la CMVM manifestó que "la comunidad de la Escuela está participando en el programa Vida Sana, financiado por el MINSAL, cuya finalidad es incentivar que desde pequeños tengamos un estilo de vida más saludable, que incluya alimentación equilibrada y actividad física". Destacó que esta es una de las principales características del programa, ya que contar con el apoyo de un profesor de educación física, un médico, un psicólogo, y un nutricionista, proporciona una mirada multidisciplinaria y más integral.

"Estamos felices de poder participar y dar inicio a esta actividad de cuidado del corazón. Como escuela estamos muy preocupados de la prevención, por eso desarrollamos una serie de talleres deportivos para nuestros alumnos, trabajamos con SENDA en la prevención de drogas y alcohol y estamos participando en el Programa Vida que está siendo ejecutado por la Corporación Municipal, a cargo de especialistas trabajando con las familias y con toda la comunidad educativa", manifestó Ximena Guerra, directora de la Escuela Bernardo O'Higgins.

En la ocasión, los estudiantes participaron en actividades recreativas a cargo de monitores de la Casa del Deporte, se distribuyeron dípticos de promoción y prevención de la salud y se entregó la polera de la caminata del Mes del Corazón.



¿Cómo leer el nuevo etiquetado nutricional de los alimentos?

La Ley 20.606 que modificó el Reglamento Sanitario de los Alimentos Chilenos, obliga a la industria a partir del año 2016 a declarar el exceso de nutrientes críticos o dañinos para la salud, como Grasas Saturadas, Sodio, Azúcares y Calorías, colocando en la parte delantera de sus envases el rótulo "ALTO EN".

Aprender a leer el etiquetado es fundamental para toda la familia.

Los nutrientes críticos deben ser considerados en 100 grs. o ml., y no por porción, como acostumbramos leer en el envase de los alimentos envasados.

Es importante comprender que los alimentos envasados al disminuir azúcares, grasas y sodio, incorporan otros "no nutrientes", colorantes, preservantes y endulzantes, tan nocivos para la salud como los mismos nutrientes críticos, como

Acelsulfame K, Ciclamato de Potasio, Sacarina y Aspartame.

MIRE Y COMPARE

Se ha fijado dentro de un plazo de 3 años la disminución progresiva de los componentes dañinos para la salud. La tabla 1 muestra los límites fijados para los alimentos sólidos, y la tabla 2, los límites fijados para los alimentos líquidos:



¿Qué preferir?

Los alimentos naturales son más sanos y beneficiosos para la salud. Frutas y verduras en preparaciones novedosas, huevo, sándwich con ingredientes naturales, jugos naturales y agua.

Objetivos de la Ley de Etiquetado Nutricional:

- Proteger la salud de la población especialmente de los preescolares y escolares, debido a los altos índices de obesidad infantil de Chile.
- Favorecer la selección informada de alimentos mediante un mensaje claro y visible: "ALTO EN" que advierte el alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio, facilitando e incentivando la compra de alimentos más saludables.
- Restringir la publicidad dirigida a menores de 14 años de alimentos "ALTOS EN"
- Promover el consumo de alimentos frescos, naturales (frutas y verduras) y el consumo de comida casera.
- Planificar la compra de los alimentos y la preparación de las comidas incorporando a los miembros de la familia, especialmente a los niños, asignándoles pequeñas tareas acorde a su edad.

Límites de contenido de energía, sodio, azúcares totales y grasas saturadas en **Alimentos Sólidos**

Energía
Kcal/100 g.

Sodio
mg/100 g.

Azúcares totales
g/100 ml.

Grasas saturadas
g/100g.

Aplican desde 27 de junio de 2016

Aplican desde 27 de junio de 2018

Aplican desde 27 de junio de 2019

350

800

22,5

6

300

500

15

5

275

400

10

4

Límites de contenido de energía, sodio, azúcares totales y grasas saturadas en **Alimentos Líquidos**

Energía
Kcal/100 g.

Sodio
mg/100 g.

Azúcares totales
g/100 ml.

Grasas saturadas
g/100g.

Aplican desde 26 de junio de 2016

Aplican desde 26 de junio de 2018

Aplican desde 26 de junio de 2019

100

100

6

3

80

100

5

3

70

100

5

3

