



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

SEPTIEMBRE 2016

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 2 - NÚMERO VEINTIUNO



CESFAM Gómez Carreño reunió 120 parejas para bailar cueca

Con esta novedosa manera de promover los beneficios del baile para la salud intentó batir record Guinness

Farmacia Comunal fue hito de Cuenta Pública de Salud 2015



Equipos se capacitaron en Prevención Cardiovascular



Alto interés por Taller de Reciclaje en CESFAM Dr. Kaplán



Editorial

Queridas amigas y amigos:

Espero que todos hayan disfrutado de unas alegres Fiestas Patrias junto a sus seres queridos. En los centros de salud familiar de nuestra comuna, estas fechas se vivieron con gran entusiasmo, como fue el caso del CESFAM Gómez Carreño que, de manera inédita y bajo el lema "Baila cueca, gana salud", estuvo a punto de inscribir una marca en el libro Guinness de records mundiales.

A pesar de que la meta no se cumplió, reitero mis felicitaciones al equipo gestor de esta iniciativa por la excelente convocatoria obtenida, así como a los 240 bailarines de cueca, pertenecientes a la comunidad del sector, estudiantes, profesores, carabineros y adultos mayores, por su entusiasmo en participar en esta actividad recreativa, destinada a promover los beneficios del baile en la salud, dado su favorable impacto en el bienestar físico y emocional de las personas.

Actividades como ésta, al igual



que la Caminata Familiar del Mes del Corazón, que desde hace 12 años realizamos conjuntamente con la Fundación Dr. Kaplan, reflejan el espíritu de todas las acciones del Área de Salud de nuestra Corporación Municipal, destinadas a consolidar a Viña del Mar como una Comuna Saludable.

Tal como lo señalé en la Cuenta Pública de la Atención Primaria de Salud, éste es uno de nuestros desafíos, junto con avanzar en el fortalecimiento de la participación social, la satisfacción usuaria y las acreditaciones de calidad para seguir garantizando a las familias viñamarinas una atención de excelencia en todos los establecimientos que integran la red de la Atención Primaria de Salud de Viña del Mar.

Un saludo cariñoso,

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

¿En qué consiste el Programa IRA?

Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) en niños son la primera causa de consulta de morbilidad en atención primaria y en los servicios de urgencia de la red asistencial durante todo el año, aumentando de manera importante en las épocas más frías.

Entre las IRA, el Síndrome Bronquial Obstructivo (SBO) es la principal causa de hospitalización y ausentismo escolar, y la Neumonía por otro lado, es la primera causa de mortalidad en los niños/as menores de un año.

Por todo lo anterior, el Ministerio de Salud ha implementado el Programa de Enfermedades Respiratorias en niños/as y adolescentes, destinado al manejo ambulatorio de los problemas respiratorios obstructivos agudos y/o crónicos (SBO, Asma).

Su objetivo es entregar una resolución integral de las enfermedades respiratorias del niño, disminuir muertes por NAC u otras enfermedades respiratorias, disminuir hospitalizaciones y pesquisar patologías respiratorias crónicas.

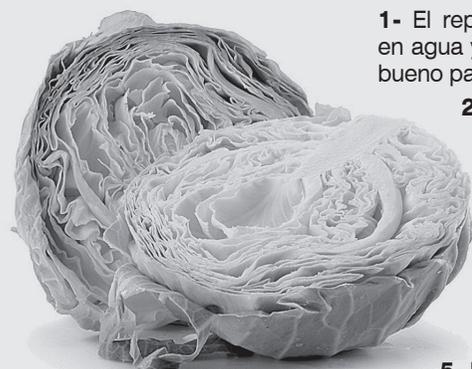
Los beneficiarios de este programa son todos los niños/as y adolescentes, entre 0 y 15 años, inscritos en el Centro de Salud Familiar, (CESFAM), que han sido derivados desde la atención de morbilidad y/o atención de urgencia que cursen una enfermedad respiratoria baja para la intervención aguda de tratamiento kinésico e ingreso por enfermedad respiratoria crónica (Asma, SBOR) con seguimiento y tratamiento farmacológico.

PRESTACIONES

- Consulta por kinesiólogo.
- Consulta por médico IRA.
- Atención Kinésica (ejercicios respiratorios, aspiraciones, inhalaciones, oxigenoterapia, etc.).
- Procedimientos: Espirometría.
- Consejerías en infecciones respiratorias, tabaco y contaminación ambiental.
- Actividades Educativas Grupales.
- Visita Domiciliaria integral.

Dato Saludable

Beneficios del Repollo



- 1- El repollo brinda un alto contenido en agua y pocas calorías por lo cual es bueno para la dieta.
- 2- Contiene fibra por lo que ayuda a tener una buena digestión
- 3- Contiene betacaroteno, calcio, potasio, vitamina C, E, B3, magnesio y folato.
- 4- Favorece la regeneración de las células, retardando el envejecimiento.
- 5- Purifica el organismo

- 6- Ayuda a equilibrar el sistema nervioso.
- 7- Regulariza el hígado, intestinos y el estómago.
- 8- Alivia los dolores reumáticos
- 9- Ayuda a eliminar parásitos intestinales
- 10- Se cree que ayuda a prevenir el cáncer al consumirlo crudo especialmente el cáncer de mama.
- 11- Ayuda al cuerpo a reponerse después del esfuerzo físico, brindando nuevas energías.

- 12- Fortalece y ayuda a la formación de los huesos
 - 13- Como poseedor de propiedades depurativas, el repollo ayuda a perder libras.
 - 14- Ayuda a regular las hormonas
 - 15- Se recomienda para los diabéticos
- 100 gramos de repollo rinde sólo 27 kilocalorías de energía, mientras que la misma cantidad de pan de trigo producirá cerca de 240 calorías. Además, da una sensación permanente de plenitud en el estómago y es fácil de digerir.

¿Es usted un “hombre-bomba”?

UN CHEQUEO ANUAL PREVENTIVO AYUDA A PESQUISAR A TIEMPO ENFERMEDADES QUE PONEN EN RIESGO LA SALUD DE LOS HOMBRES ENTRE 20 Y 45 AÑOS

“El hombre de hoy no le da importancia a la prevención de la salud, es sedentario, no tiene estilos de vida saludable, come exceso de grasas, carbohidratos y sal, además consume alcohol y fuma. Si a eso le sumamos que son reacios a venir al médico, tenemos una bomba de tiempo”, así lo señaló el Dr. Nicolás Rojas, jefe del programa del Adulto Mayor del CESFAM Juan Carlos Baeza y CECOSF Villa Hermosa.

El profesional hizo un llamado a la población masculina a acudir a los centros de salud a efectuarse el Examen de Medicina Preventiva del Adulto, EMPA, cuya finalidad es conocer el estado de salud de la población antes de que desarrollen enfermedades crónicas y medir el riesgo cardiovascular para poder prevenir la enfermedad, en vez de tener que tratarla porque ya es demasiado tarde.

“La población joven en general consulta menos y nuestro principal problema son los EMPA dirigidos a los hombres de 20 a 45 años, ya que no existe una cultura de prevención de la salud y cuesta entender que la salud no es solamente la ausencia de enfermedad, sino vivir bien”, expresó el Dr. Rojas.

TIC TAC

Silenciosas y mortales, las enfermedades cardiovasculares han encendido las alertas porque son causantes del mayor número de muertes en Chile y porque se están presentando cada vez a más temprana edad. Lo peor es que son silentes, es decir, la enfermedad no presenta síntomas pero evoluciona silenciosamente, dañando diferentes órganos como el corazón, el cerebro, los pulmones, los ojos, los riñones, o el hígado. Por ejemplo, se estima que pueden pasar entre 5 y 7 años antes de que una persona presente los síntomas de diabetes.

DETECTAR A TIEMPO

“Si pesquisamos estas enfermedades antes que presenten síntomas el paciente tendrá un pronóstico mucho mejor”, enfatizó el Dr. Rojas.

Justamente este es el objetivo principal del EMPA. Este es un examen preventivo, gratis para todos los pacientes, ya que es una garantía AUGE y debiera hacerse como un hábito, una vez al año.

Consiste en una entrevista que aborda presencia de factores de riesgo: si tiene antecedentes familiares, si fuma, si hace alguna actividad física. Incluye examen de sangre, toma de presión



Dr. Nicolás Rojas, jefe del programa del Adulto Mayor CESFAM JC Baeza y CECOSF Villa Hermosa.

arterial, cálculo de riesgo cardiovascular, medición de peso, de estatura y circunferencia de cintura. También abarca el consumo de alcohol y drogas, conducta sexual de riesgo, y enfermedad pulmonar (pesquisa de tuberculosis)

El profesional agregó que “como la idea es educar se entrega a los usuarios una guía para la vida saludable con recomendaciones básicas. Además, en los centros de salud contamos con orientación nutricional, consulta de médicos y enfermera y todos los equipos de salud tenemos la disposición a colaborar para tener un enfoque más preventivo de la salud”.

ESTRATEGIAS

Como una manera de facilitar el acceso a los varones que disponen de poco tiempo debido a su horario de trabajo, los centros de salud están ofreciendo las prestaciones de EMPA en horario vespertino, entre las 17 y las 19.00 hrs., según explicó el doctor Rojas.

“También hemos hecho algunas campañas de sensibilización en conjunto con el Consejo Local de Salud, ya que por lo general acuden cuando tienen algún dolor o enfermedad, ya que no tienen el hábito de hacerse un chequeo anual preventivo”, manifestó.

SIGNOS DE ALERTA

Hoy alrededor del 80% de la población chilena es sedentaria y un alto porcentaje tiene obesidad y sobrepeso, todos estos son factores de riesgo cardiovascular junto con el tabaquismo, presión alta, colesterol alto y diabetes. Al respecto el doctor Ro-

jas manifestó que vale la pena poner atención a algunos signos de alerta. En el caso de la diabetes, sus primeros síntomas son tener mucha sed, tener mucha hambre, orinar mucho más que antes, tener una baja de peso importante, decaimiento, falta de energía.

Cuando se tiene colesterol alto es raro que haya síntomas, pero pueden haber mareos, emborrachamiento, pitido agudo en el oído, vértigos. Un análisis de sangre ayuda a pesquisar a tiempo.

Los síntomas de las enfermedades cardiovasculares son mareos, taqui-

cardia, dolor de pecho (angina), ahogos, sensación de falta de aire, lo cual obliga a tener que dormir sentados. También puede tener dolor e hinchazón de piernas.

“Si tiene alguno de estos síntomas realícese el examen preventivo, es gratis, nunca está de más”, reiteró el Dr. Rojas.

“Si trabajó toda su vida para disfrutar la vejez, pero cuando llega a esta etapa se enferma porque no se cuidó en su juventud, es un contrasentido”, agregó como reflexión final.

EMPA Hombres (20 a 45 años)

¿Por qué es importante?

Este examen preventivo permite detectar precozmente enfermedades crónicas y sus factores de riesgo: sobrepeso, obesidad, tabaquismo, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, y consumo problema de alcohol. Todas éstas son enfermedades silenciosas que el EMPA puede detectar a tiempo para evitar futuras complicaciones. Se recomienda un chequeo anual.

¿En qué consiste?

- Estado nutricional (peso, talla, circunferencia de cintura, Índice de Masa Corporal)
- Medición de presión arterial
- Exámenes de sangre: Glicemia y Colesterol
- Baciloscopía (ante sospecha de tuberculosis) ante síntomas respiratorios
- Riesgo de enfermedades de transmisión sexual: RPR para sífilis
- Evaluación del hábito de beber mediante cuestionario AUDIT
- Evaluación del Riesgo Cardiovascular

EXAMEN VOLUNTARIO, GRATUITO Y CONFIDENCIAL
Solicítalo en tu consultorio

Implementación de Farmacia Comunal fue hito de Cuenta Pública de Salud Municipal

AVANZAR HACIA UNA COMUNA SALUDABLE Y EN PROCESOS DE ACREDITACIÓN DE CALIDAD SE PLANTEARON COMO PRÓXIMOS DESAFÍOS.

La apertura de la Farmacia Comunal con acceso a medicamentos a menor precio para todos los viñamarinos, independiente del sistema de salud al que pertenezcan, fue el principal hito de la Cuenta Pública de la Atención Primaria de Salud del periodo 2015, efectuada por la Alcaldesa Virginia Reginatto.

La primera autoridad comunal rindió cuenta de las inversiones, programas y atenciones de salud realizadas en la comuna, a través de los 10 Centros de Salud Familiar, 4 Centros Comunitarios de Salud Familiar y 5 Servicios de Atención Primaria de Urgencia, a los cuales se suman las unidades de apoyo de Laboratorio y Droguería, alcanzando a una cobertura de 241 mil 354 beneficiarios.

En cuanto a la gestión financiera de los recursos asignados para la Atención Primaria de Salud, los cuales están asociados a un valor fijo para 2015, de \$4.373 por la población beneficiaria reconocida por FONASA, sostuvo que “totalizaron 12 mil 500 millones el 2015, a los que se suman 2 mil millones a través de convenios ministeriales de apoyo a la gestión y la subvención municipal que asciende a más de 4 mil millones de pesos.

FARMACIA COMUNAL

Entre los principales beneficios, orientados a garantizar acceso igualitario y de calidad a los usuarios, la alcaldesa destacó la creación y apertura de la Farmacia Comunal, efectuada en enero, cuya habilitación tuvo un costo de 20 millones de pesos, con un inventario inicial de 141 medicamentos para ser vendidos a bajo precio a los viñamarinos.

“En este punto, quiero reiterar dos excelentes noticias: El stock inicial de nuestra Farmacia Comunal se ha incrementado a 304 fármacos, cuyos

precios son entre un 20 y un 70% más baratos que en el mercado tradicional. Y, en segundo lugar, la Farmacia Comunal ha aumentado su cobertura para atender a todos los vecinos que acrediten residencia en Viña del Mar”, indicó.

COMUNA SALUDABLE

En materia de Participación Comunitaria, Redes Sociales y Promoción relevó la realización de un trabajo reflexivo con los consejos locales y equipos de salud para analizar los nudos críticos en materia de satisfacción usuaria, obteniendo un plan de mejora para los próximos 3 años.

En relación al Plan de Promoción de Salud, mencionó que éste “tuvo importantes variaciones durante 2015, apuntando al fortalecimiento de la participación social y la planificación intersectorial, con miras a transformarnos en una Comuna Saludable, mediante la realización de acciones que fomenten la actividad física como práctica para promover la salud.”

Manifestó que otro eje estratégico se relaciona con la alimentación a fin de generar hábitos nutricionales saludables que reviertan los índices de obesidad. Para lo cual se pretende implementar progresivamente salas de lactancia materna y huertos comunitarios y escolares, para “potenciar todas aquellas actividades que impacten positivamente en la calidad de vida de las personas y particularmente en su salud.”

DESAFÍOS

Finalmente, la edil planteó que los principales desafíos en materia de salud para los próximos años, que son avanzar hacia la certificación de una comuna saludable, mejorar los niveles de satisfacción usuaria; avanzar en la mejora de la ges-



Posteriormente, la alcaldesa visitó los stand de los centros de salud donde se difundió información a los usuarios de la APS.

ción de datos estadísticos, procesos de calidad y desarrollo de protocolos.

Esto además considera la acreditación en calidad y seguridad del usuario en los CESFAM de Gómez Carreño, Lusitania y Juan Carlos Baeza; lograr Proyectos Servicio de Atención Primaria de Urgencia de Alta Resolutividad (SAR) en Miraflores y Nueva Aurora; la Creación de un Centro de Resolutividad de Especialidades Ambulatorias; una Unidad de procedimientos de Medicina Complementaria; y una Unidad de calidad y auditoría a nivel comunal.

A la actividad asistieron el gerente de la Corporación Municipal, Claudio Boissier; el director del Área de Salud de la Corporación, George Hübner; los concejales Mafalda Reginatto, Laura Giannici, Pamela Hödar, Macarena Urenda, Eugenia Garrido, Jaime Varas y Rodrigo Kopaitic; funcionarios de los quipos de salud de la Corporación y representantes de la comunidad organizada, entre otros invitados.

Claudio Boissier, destacó el compromiso de los funcionarios para alcanzar los logros obtenidos en salud. “Es una cuenta que entrega cifras que nos enorgullecen. Hacemos un tremendo esfuerzo por hacer lo mejor posible en la Atención Primaria de Salud, donde trabajan más de 1.200 personas a quienes reconocemos públicamente la labor que realizan a diario en beneficio de la comunidad. Esfuerzo que tiene doble mérito cuando a veces los recursos no están disponibles cuando se requieren, ya que en salud siempre hay infinitas necesidades”, puntualizó.

De igual manera, el director del Área de Salud de la CMVM, George Hübner, manifestó que “estamos muy contentos por los logros obtenidos a la fecha, lo que es producto del esfuerzo de los trabajadores por dar una atención de calidad y me quedo con los desafíos que nos quedan por abordar como son avanzar hacia una comuna saludable y hacia procesos de acreditación.”



Cesfam G. Carreño reunió a 120 parejas para bailar cueca

CON ESTA NOVEDOSA MANERA DE PROMOVER LOS BENEFICIOS DEL BAILE PARA LA SALUD INTENTÓ BATIR RECORD GUINNESS

Bajo el slogan "BAILA CUECA, GANA EN SALUD", el equipo del Centro de Salud Familiar Gómez Carreño impulsó esta novedosa iniciativa para promover la actividad física, en el marco de la celebración de las Fiestas Patrias, ya que el baile es un ejercicio integral en el cual se ejercita toda la musculatura del cuerpo y se queman calorías, como en cualquier otra actividad física.

El desafío consistía en reunir entre 125 y 150 parejas bailando cueca, vestidas con traje típico, con el propósito de inscribir una nueva marca en el libro mundial de record Guinness. Si bien, la meta no se cumplió, ya que faltaron únicamente 5 parejas, los organizadores estaban muy contentos por la respuesta de la comunidad.

Participaron alrededor de 12 establecimientos educacionales del sector, Carabineros, organizaciones de adultos mayores, agrupaciones folclóricas y Juntas de Vecinos, las cuales fueron convocadas a través de la Unión Comunal y el Consejo Local de Salud. Además, la Agrupación Folclórica Sta. Cecilia compuso una cueca especialmente para esta ocasión, que tocó



Jimmy Torres, director del CESFAM G. Carreño predicó con el ejemplo.

en vivo durante el evento.

La alcaldesa Virginia Reginato acudió al CESFAM G. Carreño para dar su apoyo a los participantes y felicitó a los organizadores por esta novedosa iniciativa de promover la actividad física, que además contribuye a mantener vigente nuestro baile nacional.

Jimmy Torres, director del CESFAM G. Carreño manifestó que "nuestra idea no es prohibir que la gente coma empanadas y choripán en fiestas patrias, sino que ade-



"Bailar es lo más saludable", dijeron Rosa Navia (74) y Francisco Burgeais (78).

más de pasarlo bien se ponga a bailar para compensar esas calorías o realice cualquier tipo de actividad física que los motive, que los entretenga y que beneficie su salud", manifestó.

Santiago Cubillos, encargado de Promoción del CESFAM indicó que "lo que nos motiva es que la gente lo pase bien y entienda el sentido que esto tiene, que es estar alegre, hacer deporte, alimentarse bien y hacer junto con otros cosas



La agrupación Folclórica Sta. Cecilia compuso una cueca especialmente para esta ocasión.

entretenidas. Estamos rodeados de jóvenes y adultos mayores que están contentos de haber participado, lo cual nos deja muy satisfechos." Y como no hay primera sin segunda, no descartó repetir la prueba el próximo año.

BAILAR ES SALUDABLE

"Bailar es parte de la salud. Es lo más saludable. Hay gente que no se atreve porque cree que hará el ridículo. Nosotros empezamos a tropezarnos y ahora somos casi profesionales", expresó Francisco Burgeais (78 años), quien participó en este desafío junto a su esposa Rosa Navia (74 años), matrimonio de folcloristas que lleva más de 20 años bailando juntos.

Docentes y alumnos del Colegio Castilla y Aragón encabezados por el director del establecimiento, Gabriel Alvarado y la profesora de Ed. Física Gabriela Gamboa, también participaron bailando cueca. "En el colegio tenemos un proyecto de estilos de vida saludable donde ponemos énfasis en moverse y alimentarse bien y esto viene a reforzar parte de las iniciativas que estamos realizando", dijo la profesora.



La alcaldesa Virginia Reginato felicitó a los bailarines de los colegios del sector.

Viñamarinos se pusieron la camiseta por un corazón sano

TRAS UNA CAMINATA BAILARON ZUMBA JUNTO A FAMILIARES Y AMIGOS

Viñamarinos de todas las edades se sumaron a la Caminata familiar del Mes del Corazón, que concluyó con una zumbatón en la Playa del Deporte, iniciativa impulsada por la Fundación Cardiovascular Dr. Kaplán en conjunto con la Municipalidad de Viña del Mar, que ya cumplió 12 años promoviendo la actividad física como estrategia preventiva para tener un corazón saludable.

Entre los participantes estaba Eduardo Beltrán junto a su amigo Lucas Jorquera, del sector de Santa Julia. Ambos, jugadores de la Escuela de Fútbol de Everton, de 11 años de edad, participaron por primera vez en la caminata acompañados por sus mamás.

Lucas opinó que “esto es más entretenido que estar jugando play todo el día, acostados en la cama, y así no se engorda”. Por su parte, Eduardo dijo que “es bueno hacer deporte para bajar de peso y tener más energía”

La tercera edad también se hizo presente. Juana Cárdenas, usuaria del CESFAM M. Maldonado, contó que allí se enteró de la caminata. “Hace muy bien para la salud, soy diabética, entonces caminar me ayuda a bajar el nivel de azúcar. Además, soy sola y aquí conozco a otras personas”, dijo con entusiasmo.

En la mesa de inscripción tuvo la suerte de conocer a otra usuaria del mismo



CESFAM, Emelina Díaz, de 82 años, quien además se encuentra participando en los talleres del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes. Así fue como junto al resto de los participantes se pusieron la camiseta y emprendieron la caminata por la salud del corazón, desde 15 Norte hasta la Playa del Deporte, donde se realizó una zumbatón como cierre de la actividad.



Juana Cárdenas y Emelina Díaz, ambas usuarias del CESFAM M. Maldonado



Alcaldesa Virginia Reginato encabezó la caminata junto al director de la Fundación Kaplán Dr. Oneglio Pedemonte y los concejales Laura Gianicci y Jaime Varas.

Madres e hijos: Eduardo Beltrán, Mercedes Vásquez, Elsa Mardones y Lucas Jorquera.

Equipos de salud se capacitaron en Prevención Cardiovascular

DESTACADOS ESPECIALISTAS DE LA ZONA COMPARTIERON ÚLTIMOS ESTUDIOS Y AVANCES EN MEDICINA.



Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en Chile, por esta razón la Fundación Dr. Kaplán en alianza estratégica con el Área de Salud de la CMVM efectuó el Tercer Curso sobre Manejo de Factores de Riesgo y Prevención Cardiovascular, a fin de mantener actualizados a los equipos de Atención Primaria de Salud en estas temáticas.

La capacitación, dirigida a médicos, enfermeras, kinesiólogos y nutricionistas, contó con la participación de más de 30 profesionales de los Centros de Salud Familiar de Viña del Mar, quienes tuvieron la oportunidad de imponerse sobre los últimos avances médicos y tratamientos por parte de reconocidos especialistas de la zona, expertos en Cardiología, Endocrinología, Kinesiología y Nutrición.

La Dra. Leonor Ponce, médico del Área de Salud de la CMVM relevó la impor-

tancia que tiene la realización de este encuentro anual, tanto en la actualización de conocimientos como en la integración de diferentes profesionales de la salud.

“Integrar al médico, enfermera, kinesiólogo y nutricionista, ayuda a que el trabajo en equipo sea más fluido y todos transmitan el mismo mensaje. Además hemos tenido exposiciones de profesionales de la APS, lo que hace que otros especialistas conozcan nuestro trabajo, lo valoren y entiendan nuestra realidad, lo cual favorece la coordinación entre los distintos niveles para dar una adecuada continuidad en la atención a los usuarios. Esto es fundamental en el trabajo en red, según las directrices del Minsal, y, además, abre un camino para realizar trabajos de investigación en forma conjunta”, puntualizó.

Alto interés por Taller de Reciclaje en Cesfam Kaplán

BUSCA FOMENTAR ESPACIOS DE AUTOCUIDADO MEDIANTE ACTIVIDADES RECREATIVAS

Crear manualidades utilizando productos que frecuentemente son considerados como desechos es el objetivo del Taller de Reciclaje impulsado por el CESFAM Dr. Kaplán, a fin de fomentar la convivencia y la conciencia ecológica entre sus usuarias.

Reducir, reutilizar y reciclar, es una regla para reducir el impacto del consumo humano en el cuidado del medioambiente. En pocas palabras esta regla nos ayuda a botar menos basura, ahorrar dinero y ser un consumidor más responsable.

Bajo este concepto, alrededor de 20 personas de todas las edades, están asistiendo con mucha motivación desde el 23 de agosto a las clases que realiza la profesora Agnes Saavedra.

Paola Arellano, psicóloga del establecimiento, se mostró muy contenta por la excelente acogida que ha tenido entre la comunidad dicha iniciativa, la cual se ha transformado en un espacio para que las participantes puedan aprender y compartir experiencias a través de la creación de manualidades.



Paola Arellano, psicóloga del CESFAM Dr. Kaplán; Agnes Saavedra, profesora del taller y Héctor Aguilar; director del centro de salud.

El taller de reciclaje es gratuito y debido al interés que ha despertado se prolongará hasta fin de año. Las clases están abiertas a toda la comunidad y se desarrollará los días Martes, a contar de las 15:00 hrs., en el auditorio del CESFAM.

Cecosf Sergio Donoso educa a párvulos en Salud Bucal

PARA GENERAR BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN E HIGIENE DESDE LA PRIMERA INFANCIA

Alrededor de 250 preescolares del Jardín Infantil Principito de Achupallas participaron en un taller de salud bucal realizado por el equipo dental del CECOSF Sergio Donoso, destinado a fortalecer la mantención de hábitos de higiene y alimentación adecuados que favorezcan la buena salud de sus dientes.

La salud bucal no sólo influye en la estética, sino también en la pronunciación y hasta en la buena masticación. Si los dientes son afectados por caries y no son tratados pueden producir dolores e infecciones que comprometerán la salud general de los niños y niñas, acarrearando un aumento de gastos en el presupuesto familiar.

Conscientes de esta situación, el equipo dental del CECOSF, encabezado por el odontólogo Sergio García, la



Tens Dental Carol Ríffo y la interna de odontología Nicol Houser, se trasladó hasta el Jardín Infantil Principito.

Allí, los alumnos, niños y niñas de 2 a 5 años, presenciaron un video educativo todo en torno a la promoción de hábitos saludables, y luego realizaron diversas actividades educativas y lúdicas, destinadas a reforzar buenos hábitos de higiene y de alimentación, necesarios para tener dientes fuertes y sanos desde la primera infancia.

Consejos de Higiene Bucal desde la Primera Infancia

Colaboración Dr. Iván Mercado, odontólogo CESFAM Dr. Marco Maldonado

Una buena higiene oral es el factor más importante para evitar la caries y las enfermedades de las encías. Mientras más temprano em-

pezas con la higiene bucal en tu bebé es mucho mejor. Se sugiere que las madres se preocupen de la prevención y trata-

mientos necesarios para disminuir su propio riesgo de caries, ya que así también protegen la salud bucal de su bebé.

DURANTE LA GESTACION

Los dientes comienzan a formarse en el segundo mes de gestación. Por eso, el cuidado de la salud bucal del bebé debe comenzar desde el embarazo, siguiendo los consejos de tu nutricionista.



Recuerda que:

- Tomar leche diariamente aporta calcio y fósforo importantes en la formación de huesos y dientes.
- Consumir frutas y verduras aportan vitaminas y sales minerales.
- El embarazo no origina daño odontológico, agudiza daños pre-existentes en tus dientes y encías.

DESDE LOS 0 A LOS 6 MESES

La leche materna es la mejor fuente de nutrición durante los primeros seis meses de vida.



Después de amamantar a tu bebé limpia sus encías y lengua con una gasa húmeda, o la punta de un pañito limpio humedecido en agua; así evitaras la formación de placa bacteriana (mezcla de restos de alimentos con bacterias y saliva).

PRIM ER DIENTE

Los primeros dientes aparecen más o menos a los seis meses de nacido. Notarás aumento de salivación en tu bebé y molestias leves antes que aparezca el primer diente que, generalmente suele ser un central inferior.

Es indispensable comenzar la higiene bucal con la erupción del primer diente de leche, dos veces al día; en la mañana y en la noche. Utiliza una gasa humedecida en agua para limpiarle dientes, encías, lengua y paladar.

Para prevenir la caries evita que tu hijo consuma por tiempo prolongado líquidos azucarados. Y limpia sus dientes después de cada comida



Evita que a tu hijo lo besen en la boca. Las bacterias las transmiten los adultos a los niños.