



Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

OCTUBRE 2016

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 2 - NÚMERO VEINTIDOS



CECOSF Santa Julia fomenta la actividad física entre la comunidad escolar

En coordinación conjunta Mesa Mixta Salud-Educación realizó semana de la actividad física en Jardines Infantiles y establecimientos educacionales del sector

Escuela de Líderes de Miraflores fortalece competencias en Salud



05

El examen de PAP puede salvar a una mujer del cáncer



03

Difunden red de apoyo para pacientes con Alzheimer



07

Editorial

Queridas amigas y amigos:

En octubre se inauguró la 2ª versión de la Escuela de Líderes y Agentes Comunitarios en Salud, organizada por el CESFAM Miraflores, iniciativa, premiada por el MINSAL como Buena Práctica en Salud Comunal, lo cual me pone muy contenta.

El fortalecimiento de la participación comunitaria, donde los usuarios asumen un rol activo en acciones de promoción, prevención y autocuidado es componente indispensable para el logro de las metas en salud, y para seguir construyendo juntos una Comuna Saludable.

En materia de prevención, el Área de Salud de la Corporación ha considerado importante reforzar la campaña del examen de Papanicolao (PAP) como método preventivo para la detección del cáncer cérvico uterino; ya que, en Chile, este tipo de cáncer constituye la segunda causa de muerte entre las mujeres.

Las autoridades de Salud han señalado que este cáncer es causado principalmente por el virus del Papiloma Humano, una infección



de transmisión sexual común en la población joven, asociada al inicio precoz de la actividad sexual en la adolescencia.

De allí la importancia de la importancia de la campaña de vacunación escolar contra el virus VPH, que se está realizando de manera gratuita, hasta fines de noviembre, en los establecimientos educacionales de la comuna.

Tanto la vacuna contra el VHP para las niñas, como el examen de PAP para las más adultas de 20 a 65 años puede solicitarse sin costo en cualquier Centro de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar. Ambos, son métodos preventivos para reducir el riesgo de cáncer, que pueden salvar la vida de muchas mujeres.

Un saludo cariñoso a todas y todos,

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

Dato Saludable



60 Minutos diarios

¡HAZ EJERCICIO!

Se recomienda que los niños hagan al menos 60 minutos de actividad física moderada diariamente.

¿En qué consiste el PNI?

Desde 1978 Chile cuenta con el Programa Nacional de Inmunizaciones (PNI) mediante el cual se organiza un plan de vacunas a lo largo del ciclo vital, destinado a prevenir la enfermedad, discapacidad y muerte por enfermedades infecciosas transmisibles, que han sido definidas como problema de salud pública en nuestro país, en concordancia con recomendaciones internacionales.

Por decreto ministerial establece que las vacunas

son gratuitas y obligatorias para toda la población.

Como estrategia sanitaria, la vacunación es la mejor inversión en salud pública. Implica un doble beneficio: para la salud del propio individuo (las enfermedades infecciosas siguen presentes y cualquiera que no esté protegido se puede infectar); y para proteger a las personas de nuestro entorno (si la población está mayoritariamente vacunada (90%) hay menos individuos capaces de contagiar, lo que se conoce como "efecto rebaño")

EDAD	VACUNA	Protege contra
Recién nacido	BCG	• Enfermedades invasoras por M. tuberculosis.
2 y 4 meses	Pentavalente Polio* Neumocócica conjugada	• Pentavalente: hepatitis B, difteria tétanos, tos convulsiva, enfermedades invasoras por H. influenzae tipo b. • Polio: poliomielitis. • Neumocócica conjugada: enfermedades invasoras por S. pneumoniae.
6 meses	Pentavalente Polio oral Neumocócica conjugada (solo prematuros)	• Pentavalente: hepatitis B, difteria tétanos, tos convulsiva, enfermedades invasoras por H. influenzae tipo b. • Polio: poliomielitis. • Neumocócica conjugada: enfermedades invasoras por S. pneumoniae.
12 meses	Tres vírica Meningocócica conjugada Neumocócica conjugada	• Tres vírica: sarampión, rubéola y paperas • Meningocócica conjugada: enfermedades invasoras por N. meningitidis. • Neumocócica conjugada: enfermedades invasoras por S. pneumoniae.
18 meses	Pentavalente Polio oral Hepatitis A**	• Pentavalente: hepatitis B, difteria tétanos, tos convulsiva, enfermedades invasoras por H. influenzae tipo b. • Polio: poliomielitis. • Hepatitis A
Adultos de 65 años y más	Neumocócica polisacárida	• Enfermedades invasoras por S. pneumoniae

VACUNACIÓN ESCOLAR

1° Básico	Tres vírica dTp (acelular)	• Tres vírica: sarampión, rubéola y paperas. • Difterias, tétanos, tos convulsiva.
4° Básico	VPH	• Infecciones por virus papiloma humano***
5° Básico	VHP (segunda dosis)****	• Infecciones por virus papiloma humano.
8° Básico	dTp (acelular)	• Difterias, tétanos, tos convulsiva.

* Se reemplazará la dosis de polio oral de los 2 meses por polio inyectable.

** Solo para la Región de Arica y Parinacota y algunas comunas de Biobío.

*** Cáncer cervicouterino, verrugas genitales y otras enfermedades asociadas a VPH.

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

El examen de PAP puede salvar a una mujer del cáncer

LA VACUNA CONTRA EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO Y EL PAP SON MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL CÁNCER, PERO GENERAR CONSCIENCIA DEL AUTOCUIDADO ES FUNDAMENTAL.

“El cáncer cérvico uterino es la segunda causa de muerte por cánceres ginecológicos en Chile. Diariamente mueren 2 mujeres de esta enfermedad y alrededor de 750 mujeres al año, lo cual se traduce en un problema de salud pública a nivel nacional”, indicó Miguel Ángel Rivera, matrón, encargado del Programa Salud Sexual y Reproductiva del Área de Salud de la Corporación Viña del Mar.

El profesional sostuvo que por tratarse de una enfermedad silenciosa, de evolución lenta, el “sentirse bien” muchas veces no ayuda a que las mujeres se realicen el examen del PAP, si no existe consciencia del autocuidado.

“La meta nacional es tener el 80% de la población de mujeres entre 25 y 65 años, con PAP vigente, efectuado dentro de los últimos 3 años, para poder reducir las muertes por cáncer en el cuello del útero. Sin embargo, a nivel país existe

año.

“Si educamos a las mujeres desde la adolescencia, probablemente por iniciativa propia se lo continuarán realizando en edades de mayor riesgo. En las mujeres jóvenes el sistema inmunológico debería actuar rápido, por eso en los servicios de APS se estima que puede efectuarse el control cada 3 años. De esta manera, podemos asegurar a la población que si se encuentra un lesión, será pequeña y controlable, con 100% de cura”, aseguró el matrón.

MAYORES DE 50

Dentro de los grupos de riesgo, el profesional mencionó a las mujeres mayores de 50 años, porque una vez terminada su vida reproductiva, descuidan su salud y dejan de asistir a control ginecológico. “Esa es la población que nos cuesta rescatar. No tener actividad sexual no significa que no tenga riesgo. El virus podría

sexuales no tengan que hacerse el PAP”, aclaró el profesional. Argumentó que “la literatura médica describe que el virus del papiloma humano se transmite no sólo mediante la relación sexual, sino también mediante el contacto físico, puesto que se aloja en toda la zona genital. Es decir, ni siquiera el condón protegería contra el virus de papiloma humano”.

TABAQUISMO

El tabaquismo es otro factor de riesgo importante, explicó el profesional, porque cuando las personas fuman disminuye su capacidad de transportar oxígeno, y sin éste las células mueren; lo cual hace más fácil que el virus del papiloma ataque.



un déficit del 20% de la población que no se realiza el PAP, teniendo una cobertura país cercana al 60%”, dijo Rivera con preocupación.

MEDIDA PREVENTIVA

En la Atención Primaria de Salud, el Examen de Medicina Preventiva del Adulto (EMPA) incluye la toma de muestra de células del cuello del útero para detectar cualquier anomalía antes de que se transforme en cáncer, lo que se conoce como examen del Papanicolau o PAP.

Se recomienda realizarse este examen al año de haber tenido la primera relación sexual para generar hábitos, como parte del autocuidado de la mujer, ya que permite identificar a la población de riesgo. Y como cada caso es particular, el resultado determinará la frecuencia con que debe realizárselo: cada 3, 6 meses o un

adquirirse a los 18 años y manifestarse en la menopausia”, expresó el profesional, insistiendo en la importancia de la prevención a cualquier edad.

CONDUCTA SEXUAL

El cáncer cérvico uterino es producido por el virus del Papiloma Humano (VPH) que se transmite, principalmente, a través de la relación sexual. Por lo tanto, Miguel Ángel Rivera afirmó que todas las personas sexualmente activas, ya sea con parejas homosexuales o heterosexuales deben realizarse periódicamente el PAP, de manera preventiva.

“Bastaría que uno de los dos integrantes de la pareja tenga una conducta sexual de riesgo como por ejemplo, tener multiplicidad de parejas sexuales para que el virus genere el cáncer. También es un mito que las parejas de mujeres homo-



Miguel Ángel Rivera, matrón, encargado Programa Salud Sexual y Reproductiva del Área de Salud, CMVM

para dejar protegida a la mayor cantidad de población, antes de que haya iniciado su actividad sexual”, expresó el profesional.

Enfatizó que se trata de “una vacuna segura, que no ocasiona ninguna reacción adversa, distinta a las vacunas que ya se aplican, que además de proteger contra el cáncer cérvico uterino protege contra las verrugas genitales.”

Reiteró que esta vacuna es gratuita y de carácter obligatorio, indicando que si alguna niña (que curso entre 5to y 8vo básico desde el 2014) no alcanzó a ser vacunada la puede solicitar en el Centro de Salud Familiar al que pertenece.

El encargado del Programa Salud Sexual y Reproductiva del Área de Salud, manifestó que “para las mujeres adultas la invitación es a realizarse el PAP, examen gratuito que está disponible en los Centros de Atención Primaria de Salud, muchas veces sin necesidad de sacar hora previa. Además, se realizan permanentemente campañas informativas, dirigidas a mujeres entre 25 y 65 años, que no se hayan efectuado el PAP en los últimos 3 años. Por lo tanto, quiero recalcar que no es necesario que la persona esté a las 8 de la mañana en el centro de salud. Puede acercarse durante el horario de funcionamiento y solicitar ser atendida”.

¿QUÉ ES EL PAPANICOLAU?

- Es un examen en que se obtienen células sueltas del cuello uterino para detectar alteraciones o lesiones, antes de que se transformen en cáncer.

¿QUIÉNES DEBEN REALIZARSE EL PAP?

- Todas las mujeres 1 o 2 años después de haber iniciado su actividad sexual.

- Mujeres entre 25 y 65 años, especialmente las mayores de 35 años, con o sin actividad sexual.

¿CADA CUÁNTO TIEMPO DEBE REALIZARSE?

- Debe realizarse por lo menos cada 3 años, o cuando el médico o matrona se lo indique.

“Hay evidencia de que hay cambios celulares importantes en las personas fumadoras, sobretodo en el aparato reproductor. Por eso, se fomenta la práctica de estilos de vida saludable en la población relacionados con la alimentación, el autocuidado, el combate del sedentarismo y del tabaquismo”, argumentó.

ENFOQUE PREVENTIVO

Actualmente, tanto el examen del PAP como la campaña de vacunación escolar contra el virus del Papiloma Humano son medidas que responden a un enfoque preventivo frente al cáncer.

“La vacuna instaurada por las autoridades de Salud, desde 2014, se aplica a las niñas de 5º Básico y hasta 8º Básico

FACTORES DE RIESGO

- Inicio precoz de relaciones sexuales (antes de los 18 años)
- Múltiples compañeros sexuales
- Tener o haber tenido alguna enfermedad de transmisión sexual.
- Tener o haber tenido el virus del Papiloma Humano o verrugas en los genitales.
- Ser Fumadora

CECOSF Santa Julia fomenta la actividad física entre la comunidad escolar

MESA MIXTA SALUD-EDUCACIÓN REALIZÓ SEMANA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN COORDINACIÓN CONJUNTA CON JARDINES INFANTILES Y ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES DEL SECTOR.

Con circuito de ejercicios, teatro, malabares y disfraces deportivos la comunidad escolar, perteneciente a los jardines infantiles y establecimientos educacionales del sector de Sta. Julia y Achupallas, celebró, entre el 3 y el 7 de octubre, la Semana de la Actividad Física, destinada a promover la vida sana y el deporte.

En esta oportunidad se realizaron una serie de actividades recreativas y deportivas en las que participaron con entusiasmo la Escuela de Lenguaje Nueva Esperanza, Escuela de Lenguaje Patito Marino, Colegio Diego Velázquez, Colegio Claudio Matte, Escuela Santa Julia, Colectivo teatral La Mandrágora y los Programas de Prevención Familiar (PPF) Tammuz y 24 horas, dependientes del SENAME.

Paula Álvarez, psicóloga, integrante del equipo de Promoción del CECOSF Santa Julia señaló que esta iniciativa se viene realizando desde hace 4 años, en el marco de la estrategia del Convenio de Promoción de la Salud, con participación de los organismos que integran la Mesa Mixta Salud-Educación del sector.



La Semana de la Actividad Física concluyó con una Feria de la Salud

NO AL SEDENTARISMO

“Tenemos los índices de obesidad y sedentarismo más grande de Sudamérica, por eso desde hace 2 años, se comenzó a impartir educación física desde la pre-básica y además se realizan talleres deportivos y culturales” expresó Rodrigo Rojas, profesor de Ed. Física del Colegio Diego Velázquez.

Agregó que en “conjunto con el consultorio ponemos énfasis en la alimentación saludable, ya que la idea es que los niños desde pequeños tengan incorporados hábitos



saludables a su vida y ocupen su tiempo libre; en vez de estar sentados frente al televisor o al computador.”

IDEAS NOVEDOSAS

Entre las ideas más novedosas para promover la actividad física destacó la Escuela de Lenguaje Nueva Esperanza, con el Día del Disfraz Deportivo, que consistió en motivar a los niños a disfrazarse con el atuendo de su deporte favorito, contar de qué se trata ese deporte y por qué hace bien para la salud.

Este mismo establecimiento, presentó como Buena Práctica en Salud una Guía Fácil de “Brain Gym” o “gimnasia cerebral”, una serie de movimientos sencillos, que están realizando con sus alumnos al comenzar las clases y al regreso del recreo, que los ayudan a concentrarse y aprender mejor.

Por su parte, el Colectivo teatral La Mandrágora invitó a alumnos del Colegio Diego Velázquez a efectuar un recorrido por sus dependencias, escenarios y vestidores. Además realizó una muestra de malabares y acrobacias, durante la cual los jóvenes



Los niños de la Escuela de Lenguaje Nueva Esperanza vistieron su disfraz deportivo favorito



podieron practicar artes circenses y subir al trapecio.”

FERIA

La Semana de la Actividad Física concluyó el viernes 7 con una Feria de la Salud, instancia organizada por el CECOSF Sta. Julia, en la cual se promovieron los factores protectores para una buena salud cardiovascular y se presentaron las Buenas Prácticas en Salud, efectuadas por los diversos establecimientos del sector para promover la vida sana.



Estudiantes del Colegio D. Velázquez practicaron malabarismo en La Mandrágora



“Desde kínder fomentamos la actividad física”, dijo el profesor Rodrigo Rojas.

2a. Escuela de Líderes fortalece competencias de agentes comunitarios en Salud

INICIATIVA IMPULSADA POR EL CESFAM MIRAFLORES FUE PREMIADA COMO BUENA PRÁCTICA EN SALUD DE LA COMUNA.

Fortalecer la participación de la comunidad en acciones de prevención y promoción de la salud en su barrio, que contribuyan a desarrollar habilidades para el autocuidado es lo que se propone el equipo del CESFAM Miraflores, tras haber inaugurado la 2ª versión de la Escuela de Líderes y Agentes Comunitarios en Salud, iniciativa premiada por el MINSAL como Buena Práctica en Salud Comunal.

Julia Reyes, directora del CESFAM Miraflores expresó que “la distinción como buena práctica es un tremendo estímulo para el equipo y para el centro, en general, porque se hace un esfuerzo por formar a las personas que son líderes en sus sectores en el desarrollo del autocuidado y en la promoción de la salud en su comunidad. Además, queremos que al término



social y la mutua colaboración en la gestión de la salud, manifestó.

ESCUELA

Alrededor de 50 dirigentes comunitarios están participando en esta iniciativa que se de-



La Directiva de Consejo Local de Salud Miraflores informó de su quehacer al subdirector del Área de Salud CMVM



Los dirigentes deberán elaborar un trabajo grupal como evaluación final.

los dirigentes puedan aplicar lo aprendido en esta escuela de líderes desarrollando un proyecto comunitario local.”

El subdirector del Área de Salud de la CMVM, Angel Calzia, inauguró la 2ª versión de la Escuela de Líderes y Agentes Comunitarios en Salud del CESFAM Miraflores, ocasión en la que felicitó a los dirigentes por su interés en capacitarse en este ámbito, lo cual contribuye a fortalecer la participación

sarrollará, entre octubre y diciembre. Tendrá una duración de 8 sesiones, en las cuales se tratará el Rol del agente comunitario en salud, Liderazgo y comunicación, Educación Participativa de Adultos, Concepto de salud comunitaria, Promoción y prevención de la salud, Inclusión social, Enfoque de género y Autocuidado en salud mental. Como evaluación final del curso se considerará la elaboración de un trabajo grupal.

La Escuela de Líderes se va a

replicar en el CESFAM B. Zavalá y, además, se ejecutarán dos escuelas comunales, una de adultos mayores y otra de adolescentes, con 15 cupos para cada una.

PARTICIPACION ACTIVA

El relator de la sesión inaugural, el psicólogo Yerko Riffo, abordó el rol del dirigente comunitario en salud y su impacto, como agente para proponer cambios y levantar demandas desde su propia comunidad.

“La participación activa tiene que ver con estas instancias, y en cómo me hago participe de los programas que hacen las instituciones de salud local, cómo los transmito en mi comunidad y cómo la motivo para ser un nexo, ya que la participación comunitaria es muy importante para éxito de las campañas de promoción en salud”, comentó el profesional.

María José Vásquez, encargada de Participación Social del CESFAM Miraflores y coordinadora de esta iniciativa indicó que con esto se persigue que “los dirigentes tengan una visión más completa de la salud y de los nexos que pueden hacer con las redes de su propia comunidad”. Explicó que “se utiliza la metodología de educación participativa para adultos, donde se recogen todos

los conocimientos que ellos tienen por su experiencia como dirigentes de sus sectores, lo cual para nosotros es un aporte.”

DIRIGENTES

“Considero que esta es una buena iniciativa para impulsar el voluntariado en salud entre los vecinos, para dar charlas en sus sectores informando sobre lo que otorga el CESFAM y lo que a mí me corresponde dar a cambio también; respeto, puntualidad, tomarme mis remedios, y así ir generando consciencia”, dijo Ricardo Díaz, secretario de la JJ.VV. Unidad 115 de Miraflores Alto, antiguo vecino y usuario del CESFAM, que también participó en esta escuela el año pasado.

Irma Fernández, presidenta del Consejo Local de Salud de Miraflores, indicó que haber participado en la primera escuela ha sido excelente para la directiva porque les ha entregado herramientas para poder vincularse con autoridades y gestionar otros proyectos en beneficio de la comunidad, como obtener



La iniciativa fue premiada por el MINSAL como Buena Práctica en Salud Comunal.

un terreno para la futura construcción del SAR, ya que la población va envejeciendo y las necesidades van en aumento. Al respecto, lamentó que las generaciones jóvenes sean indolentes con respecto a las necesidades en salud, por ello les hizo un llamado a participar y colaborar para seguir alcanzando mejoras.

Con un Bingo Saludable los **Adultos Mayores** celebraron su día

EL CESFAM CIENFUEGOS JUNTO AL CONSEJO LOCAL DE SALUD IMPULSARON ESTA ACTIVIDAD LÚDICO RECREATIVA.

Como una manera diferente de celebrar el "Día Internacional de las Personas de Edad", efeméride decretada por la ONU en 1990, y que se recuerda anualmente el 1 de octubre, el CESFAM Cienfuegos realizó en conjunto con el Consejo Local de Salud un Bingo Saludable.

Andrea Rastello, directora del recinto, dio la bienvenida

a los adultos mayores a esta instancia recreativa, especialmente preparada para ellos, para que compartieran con otros miembros de la comunidad, conocieran la función que cumplen otras agrupaciones para la tercera edad del sector y se motiven a participar.

El equipo de Promoción del centro de salud, liderado

por la doctora Marcelle Amion y el asistente social Cristóbal Cornejo se esmeró por hacer esta actividad amena y divertida. Por ello, la aprovechó la oportunidad para enseñar técnicas de ejercicios sencillos, que los adultos mayores pueden realizar periódicamente en casa para mantener la flexibilidad.

Posteriormente, se dio ini-

cio al Bingo, donde los invitados pudieron disfrutar de preparaciones saludables, mientras ponían atención al dictado de números para completar los cartones de este juego de azar.



Equipo del CESFAM Cienfuegos estrechó lazos con la comunidad adulta mayor



Los adultos mayores participaron en una breve dinámica de ejercicios físicos para practicar en su casa.

Estimulan gusto por la lectura entre párvulos

CESFAM LAS TORRES CONTÓ CUENTOS EN J.I. PUERTO AYSÉN

Una mañana singular tuvieron los niños y niñas del Jardín Infantil Puerto Aysén de Forestal escuchando cuentos que además de promover actitudes de buen trato como solidaridad, respeto y tolerancia, buscan estimular la imaginación, la creatividad y el gusto por la lectura.

Alrededor de 30 niños y niñas junto a 5 educadoras del establecimiento dependiente de Fundación Integra partici-

paron en esta actividad, organizada por el equipo de Promoción del CESFAM Las Torres integrado por María Isabel Pérez, asistente social, y Alejandra Escobar, terapeuta ocupacional.

Para el desarrollo de esta experiencia lúdica y recreativa que se inserta dentro del Programa Chile Crece Contigo, se contó con la colaboración del Proyecto "Biblioteca Itinerante Patiperra"



Difunden red de apoyo para familiares y pacientes con Alzheimer

CESFAM MALDONADO REALIZÓ UNA CHARLA EDUCATIVA Y SE ENTREGÓ FOLLETERÍA



La población chilena está envejeciendo, lo cual trae como consecuencia el surgimiento de nuevos problemas de salud, como las enfermedades neurológicas o demencias, entre las cuales el Alzheimer es una de las más conocidas.

Para informar sobre esta enfermedad y dar a conocer la red de apoyo existente en la comuna para familiares y pacientes con Alzheimer, el CESFAM Marco Maldonado efectuó en el frontis del recinto una feria informativa, durante la cual se realizó una charla educativa y se difundió folletería sobre el tema.

Ruth Rogers, directora del centro de salud, indicó que en el marco del Día internacional del Alzheimer, que se conmemora el 21 de septiembre, y en virtud de la gran cantidad de población adulta mayor usuaria del Cesfam, se decidió celebrar por primera vez esta efeméride, realizando una actividad informativa, en la que participaron con sus respectivos stands el Centro Diurno del Adulto Mayor "Damos Vida", la Universidad Santo Tomás y el Grupo de Apoyo a Familiares de personas con Alzheimer, GAFA Viña.

La agrupación GAFA Viña se creó a comienzos de este año, al alero del CESFAM Maldonado, con el propósito de crear instancias de aprendizaje, fortalecer redes de apoyo y brindar contención a los cuidadores de pacientes con Alzheimer y otras demencias.

Esto, principalmente porque dentro de la familia, la figura del cuidador familiar es quien sufre directamente tanto la enfermedad como sus efectos, ya que suele soportar la sobrecarga física y emocional que la labor de cuidados conlleva.



Stand del Grupo de Apoyo a Familiares de personas con Alzheimer, GAFA Viña

Diálogo sobre enfermedades respiratorias infantiles

CESFAM G. CARREÑO HIZO CHARLAS PREVENTIVAS A EDUCADORAS Y APODERADOS

Frías mañanas y noches, así como altas temperaturas al mediodía han generado un aumento de enfermedades respiratorias afectando principalmente a los niños. Por esta razón, con el propósito de fortalecer la capacidad de autocuidado de las familias, a través de la educación y prevención el CESFAM Gómez Carreño realizó un ciclo de conversatorios sobre enfermedades respiratorias y otras patologías prevalentes como la sarna y la pediculosis.

La doctora Sandra König, médico de familia del CESFAM G. Carreño participó en este conversatorio que sirvió para aclarar dudas

de educadoras de párvulos y apoderados de los Jardines infantiles "Estrellitas del Futuro" y "Pantera Rosa".

La Dra. König explicó que se difundieron contenidos solicitados por equipo a cargo de la Sala de Enfermedades Respiratorias Infantiles (IRA), tales como la evolución natural de las patologías, causas, formas de contagio, prevención, manejo ambulatorio básico que puede entregar la familia. Agregó que también se puso énfasis en los riesgos de la automedicación, el manejo de la fiebre y su significado, así como en los signos de alerta para consultar en el CESFAM y cuando no llevar al menor al jardín.



¿Cuáles son los factores de riesgo de un ataque cerebral?

Fuente: Ministerio de Salud

Uno de los factores de riesgo es la edad, ya que a mayor edad existe mayor riesgo. También, los hombres tienen un riesgo más alto, al igual que las personas que tengan familiares directos con el antecedente de un ataque cerebral.

La presión arterial elevada, el consumo de tabaco, la diabetes, el colesterol elevado, la obesidad y el antecedente de fibrilación auricular son también antecedentes que inciden y, por lo tanto, importantes de considerar.

Ante cualquiera de estos síntomas el paciente debe trasladarse lo más pronto posible a un centro hospitalario para evitar secuelas.

Recuerde las medidas de prevención para evitar un infarto cerebral:

Consumir menos sal.

Bajar la presión arterial.

Tratar y controlar toda enfermedad cardíaca: arritmias, enfermedad de válvulas o de las arterias coronarias.

No fumar.

Moderar el consumo de alcohol.

Practicar actividad física regularmente (1 hora, 3 veces por semana).

Bajar la glicemia (azúcar en la sangre), en particular si hay antecedentes familiares de diabetes.

Bajar el colesterol.

Evitar el exceso de peso (no usar medicamentos para bajar de peso, ni drogas estimulantes).

**SÚBITAMENTE
PIERDE FUERZA EN UN
BRAZO**

**SÚBITAMENTE
SE DEFORMA UN LADO DE LA
CARA**

**SÚBITAMENTE
HABLA
RARO**

**SON SÍNTOMAS CLAROS DE UN
ATAQUE CEREBRAL.**

600-360-7777

ANTE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS
**ACUDA DE INMEDIATO
AL SERVICIO DE URGENCIA
MÁS CERCAÑO**

www.minsal.cl