



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

NOVIEMBRE 2016

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 3 - NÚMERO VEINTITRES



Corporación invierte cerca de 300 millones en obras de mejoramiento en Salud

Destaca instalación de nuevo Centro de Resolutividad de Especialidades Ambulatorias en el plan de Viña del Mar

Pintan juegos para estimular la actividad física



05

La Automedicación puede causar graves consecuencias en la salud



03

Clases gratis de Capoeira dicta auxiliar de CESFAM Las Torres



06

Editorial

Estimadas amigas y amigos:

En el mes de Noviembre cumplimos el segundo aniversario de nuestro Boletín de Atención Primaria de la comuna de Viña del Mar. Publicación a través de la cual nos hemos propuesto darles a conocer el quehacer de los establecimientos de la red de APS y entregarles informaciones relevantes en materia de prevención

y promoción, para que así cuenten con más herramientas para ejercer un rol activo en el cuidado de su salud y la de su familia.

En este número, hemos querido darles a conocer algunas importantes inversiones efectuadas por la Corporación Municipal en obras de mejoramiento de infraestructura de nuestros recintos de salud, entre las cuales destaca la habilitación de un nuevo Centro de Resolución de Especialidad es Ambulatorias, CREA, ubicada en el plan de la ciudad para facilitar el acceso a nuestros usuarios.

Esta nueva unidad cuenta con adecuada implementación tecnológica para otorgar prestaciones en especialidades como oftalmología, odon-



tología, ecografía, cirugía menor y atención psicosocial adolescente, con estándares de calidad certificada por la autoridad sanitaria competente, lo cual vienen a dar respuesta a una importante necesidad de las familias viñamarinas. En esta edición también abordamos un tema detectado en la red asistencial tanto pública como privada: la automedicación y el incum-

plimiento del tratamiento farmacológico entregado por el médico. Situación que es más frecuente entre los adultos mayores, pero que se da en todas las edades. Por eso, quiero reforzar el llamado de las autoridades del sector a consumir medicamentos de manera responsable y racional para evitar poner en riesgo nuestra salud y nuestra vida.

Un saludo afectuoso para todas y todos

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

¿Qué es el Laboratorio Comunal?

El Laboratorio comunal de Viña del Mar es una unidad transversal dependiente del Área de Salud, orientada a prestar apoyo diagnóstico, realiza el procesamiento de muestras para exámenes que requieren los planes y programas de salud a todos los beneficiarios que se atienden en los distintos Centros de Salud Familiar de Atención Primaria de nuestra comuna.

Desarrolla las disciplinas de Hematología, Química Clínica, inmunología y microbiología, entrega una atención de calidad y oportuna, utilizando recursos humanos, procedimientos y tecnología que garanticen calidad aplicando un programa de mejora continua en las diferentes etapas del proceso del laboratorio y contribuye a mejorar la resolutivez de los Centros de Salud de nuestra comuna.

Dato Saludable

Beneficios de comer Acelgas



Rica en vitamina A: Ayuda a prevenir enfermedades oculares e infecciones como la conjuntivitis. Además favorece el buen estado de la piel, las uñas y el cabello.

Alto contenido de vitamina K: Favorece la coagulación de la sangre y la salud de los huesos. Además ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.

Contiene Potasio: Ideal para personas con problemas de obesidad

o retención de líquidos

Posee antioxidantes: Necesarios para combatir los radicales libres causantes de diversas enfermedades degenerativas. Fortalece el sistema inmunológico

Contiene fibra: Importante para mantener una buena digestión y evitar el colesterol

Posee gran cantidad de agua y bajas calorías. Se recomienda a personas que quieren adelgazar.

La Automedicación puede causar graves consecuencias en la Salud

LA DIRECTORA DE LA DROGUERÍA LLAMÓ A HACER USO RESPONSABLE DE BENZODIAZEPINAS, ANALGÉSICOS Y ANTIINFLAMATORIOS, ENTRE OTROS MEDICAMENTOS DE USO COMÚN.

Transversal a todas las edades, pero recurrente entre los adultos mayores, la automedicación “puede generar graves consecuencias en la salud debido a reacciones adversas, interacciones peligrosas con otros medicamentos o con los alimentos, e incluso la muerte”, declaró Pamela Torres Clavería, directora técnica de la Droguería dependiente del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar.

Hay dos situaciones detectadas en la red asistencial, tanto pública como privada, según planteó la profesional. Una de ellas es la automedicación, que es el consumo irresponsable de medicamentos por parte del paciente, sin prescripción médica y, por otro lado, el incumplimiento del tratamiento existente, según las patologías diagnosticadas para cada usuario.

La profesional señaló que la automedicación es transversal a todas las edades, pero que es más común entre los adultos mayores, ya sea por desconocimiento o por falta de recursos para acudir al médico. “Este grupo tiene mayor riesgo en su salud, debido al avance de su edad y porque son polimedificados, es decir, deben ingerir gran cantidad de fármacos para controlar las enfermedades que padecen”.

ABUSO DE MEDICAMENTOS

La química farmacéutica sostuvo que “existe un uso excesivo de Paracetamol, Ibuprofeno, Diclofenaco, y antiplaquetarios, entre otros fármacos con efecto analgésicos y antiinflamatorios, que se venden directamente en farmacias privadas y que pueden ocasionar graves daños a la salud si no se ingieren de manera responsable.”

Indicó como ejemplo que “el uso paracetamol tiene un efecto nocivo a nivel hepático que puede generar un daño irreversible; lo mismo que el Ibuprofeno, que puede provocar efectos gastrointestinales como úlceras gástricas”. De igual manera, el ácido acetilsalicílico (Aspirina), “debería ser consumido con precaución y bajo supervisión médica o de un farmacéutico, cuando el paciente se encuentre bajo una terapia anticoagulante, ya que por su efecto de antiagregante plaquetario aumenta el riesgo de hemorragias”

Manifestó que “también existe un consumo riesgoso de benzodiazepinas, que son recetadas para pacientes con depresión, crisis de pánico, trastornos de ansiedad o del sueño, sobre todo en adultos mayores. Éstas por su efecto hipnótico y sedante, pueden provocar mayor incidencia de caídas, las cuales pueden llegar a ser mortales”. Por ello, insistió en que estos medicamentos se consuman bajo supervisión médica.

HIERBAS Y SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Desde el punto de vista de la prevención, la profesional precisó que también debiéramos preocuparnos de todo lo que incluimos en nuestra alimentación. Las plantas medicinales, los suplementos alimenticios, y productos fitoterapéuticos, elaborados a base de plantas medicinales, ejercen efectos simi-

lares a un fármaco. Pueden generar interacciones con los medicamentos, reduciendo o aumentando el efecto del tratamiento.

RIESGOS

Pamela Torres reiteró que “aunque dos personas tengan la misma patología, los medicamentos pueden ejercer sus efectos de manera muy distinta en cada organismo.”

Explicó que los principales riesgos del consumo de medicamentos sin prescripción médica, es que se puede inhibir o aumentar la acción del medicamento que fue recetado al usuario para su enfermedad de base, pudiendo ser inefectivo el tratamiento far-

PELIGROS DE LA AUTOMEDICACION

- **Efectos no deseados, reacciones adversas e intoxicación.**
 - **Dependencia o adicción.**
- **Interacciones peligrosas con otros medicamentos.**
- **Falta de efectividad por no estar indicados en esa enfermedad, dosis inadecuada o tiempo de administración incorrecto.**
- **Pueden enmascarar o alterar otra enfermedad dificultando el diagnóstico.**

macológico, aumentar el efecto de otro fármaco, o generar reacciones adversas gastrointestinales, las cuales son muy comunes en el adulto mayor, entre otras, tales como alergias y reacción a los alimentos”. Por ello, la química farmacéutica enfatizó que “cumplir el tratamiento dado por el médico es muy importante para estabilizar al paciente y mantener controlado el avance de la enfermedad que padece”.

EDUCACION AL USUARIO

El Área de Salud a través de los CESFAM, CECOSF, y ferias de salud, periódicamente capacita a los pacientes en estos temas. Mediante folletos y charlas se educa sobre el uso racional de medicamentos y plantas medicinales, explicando qué contienen los medicamentos, cuáles son sus efectos, la importancia de tomárselos en el horario indicado, así como de almacenarlos a resguardo de la humedad y el calor excesivo para mantener su integridad y eficacia. Preciso que además para garantizar una mejor dispensación de fármacos, desde hace 2 años, con recursos del MIINSAL, se entregan pastilleros, bolsas térmicas y unidades refrigerantes a pacientes con patologías insertas en el Programa Cardiovascular. Con respecto al uso adecuado de los medicamentos, la Directora de la Droguería hizo las siguientes

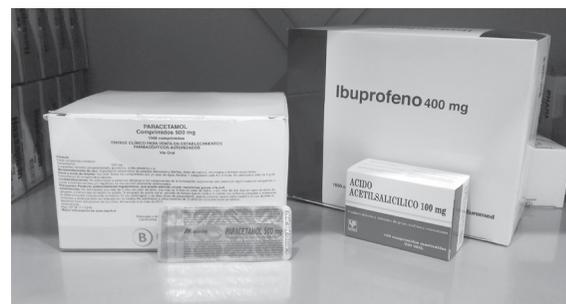


Pamela Torres, Directora técnica de Droguería del Área de Salud CMVM

recomendaciones. “Seguir las indicaciones del médico, en cuanto a que el usuario cumpla con la dosis terapéutica que se le recetó, el horario y los tiempos de duración del tratamiento farmacológico.”

Cumplir estas indicaciones de manera rigurosa es importante para garantizar un tratamiento efectivo y disminuir el riesgo de reacciones adversas, dijo la profesional poniendo como ejemplo los antibióticos. “Estos medicamentos comienzan a hacer efecto a los primeros días del tratamiento, y muchas veces el usuario los deja de ingerir al mejorar su estado de salud, lo que no significa que la patología haya sido erradicada. Si el tratamiento es interrumpido, se puede generar algún tipo de resistencia a los antibióticos haciendo más potente la enfermedad y a futuro tener que usar dosis mayores para que surtan efecto en el organismo”, advirtió.

Agregó que, “otro aspecto importante es que el paciente se acerque a los profesionales de la salud o de las unidades de botiquín para indicar si tiene algún malestar o reacción adversa debida al medicamento”. De igual manera, solicitó avisar cuando no se esté tomando los fármacos, para poder reevaluar la terapia prescrita por el médico, según su enfermedad, y así poder entregar los medicamentos necesarios para su tratamiento.



Existe consumo riesgoso de benzodiazepinas, analgésicos y antiinflamatorios.

Corporación invierte cerca de 300 millones en obras de mejoramiento en Salud

DESTACA INSTALACIÓN DE NUEVO CENTRO DE RESOLUTIVIDAD DE ESPECIALIDADES AMBULATORIAS EN EL PLAN DE VIÑA DEL MAR

Diversas obras de mejoramiento, ampliación y habilitación de infraestructura por un monto cercano a los 300 millones de pesos efectúa la Corporación Municipal Viña del Mar en distintos Centros de Atención Primaria de Salud de la comuna.

De acuerdo a lo informado por el director del Área de Salud de la CMVM, Dr. George Hübner, los trabajos consisten en la reposición de techumbre del CECOSF Las Palmas, ampliación de salas para usuarios y funcionarios en el CESFAM Maldonado y SAPU G. Carreño. Además, agregó que se proyecta la ampliación de las unidades de botiquín en los CESFAM Maldonado, Cienfuegos y Las Torres, así como mejoras en estacionamientos de los CESFAM Dr. Kaplán, Las Palmas y Maldonado.

NUEVO CREA

Entre las principales inversiones efectuadas durante el segundo semestre de este año, Georg Hübner destacó la instalación de un nuevo Centro de Resolutividad de Especialidades Ambulatorias, CREA, que inició funciones tras su inauguración a fines de agosto, en 2 norte 561, en el plan de Viña del Mar.

Una inversión aproximada de 150 millones de pesos significó la habilitación de este centro, cuya misión es “entregar prestaciones de carácter secundario en especialidades como of-

talmología, odontología, imagenología y cirugía menor que vienen a dar respuesta a una importante necesidad del usuario de nuestra comuna”, puntualizó .

AMPLIACIONES Y MEJORAS

El Director del Área de Salud, indicó que “a través de la Unidad de Proyectos de la Corporación Municipal Viña del Mar, hemos logrado concretar en diversos centros de la red de Atención Primaria de Salud la realización de obras de mejoramiento, tales como la reposición de techumbre del CECOSF Las Palmas, donde se efectuó una inversión cercana a los 27 millones de pesos, lo cual permitió pasar un invierno sin dificultades.”

En el CESFAM Marco Maldonado se hizo el cierre de un hall para que el box de matrona y la sala de estimulación contaran con un espacio cerrado, donde los pacientes pudieran esperar sus turnos más cobijados, sobre todo durante los meses de invierno.

También se iniciaron las obras de ampliación del SAPU de Gómez Carreño, en lo que respecta a una sala de espera para los usuarios y a una zona de descanso para los funcionarios,



obras que deberían finalizar a fines de diciembre, aproximadamente.

Además, a fines de año, se espera dar inicio a las obras de ampliación de las unidades de Botiquín de los CESFAM Maldonado, Cienfuegos y Las Torres, a fin de contar con un espacio adecuado para el almacenamiento y entrega de fármacos.

Hübner señaló que también se proyecta efectuar mejoras en la zona de estacionamientos de los CESFAM Dr. Kaplán, Las Palmas y Maldonado, para brindar mayor seguridad a la comunidad en este aspecto.

CECOSF SANTA JULIA

Finalmente, en cuanto al proyecto de ampliación del CECOSF Santa Julia, el Director del Área de Salud informó que éste actualmente se encuentra en fase de licitación.

“En este recinto se realiza una atención a cerca de 10 mil usuarios, sin embargo, su infraestructura actual ya no da abasto para atender a esta importante demanda ni cobijar a sus funcionarios, por lo cual esperamos comenzar las obras a inicios del 2017 para dar una adecuada respuesta tanto a los usuarios como nuestro personal de salud”, declaró Hübner.



Con mayor espacio y abrigo cuenta box de matrona y la sala de estimulación de CESFAM Maldonado



Cerca de 27 millones costó reposición de techumbre del CECOSF Las Palmas



Ampliarán Botiquines de los CESFAM Maldonado, Cienfuegos y Las Torres

Pintan juegos en jardines infantiles para estimular la actividad física

QUIEREN FOMENTAR EL DESARROLLO PSICOMOTOR Y COMBATIR EL SEDENTARISMO DE LOS PREESCOLARES.

Educar a los niños y niñas en hábitos saludables desde temprana edad, es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda su vida. Bajo esta premisa, se pintaron juegos con alegres colores en los patios de cuatro jardines infantiles pertenecientes a la Corporación Municipal Viña del Mar, para incentivar entre sus alumnos la actividad física de manera cotidiana, a través del juego y el desarrollo de la psicomotricidad.

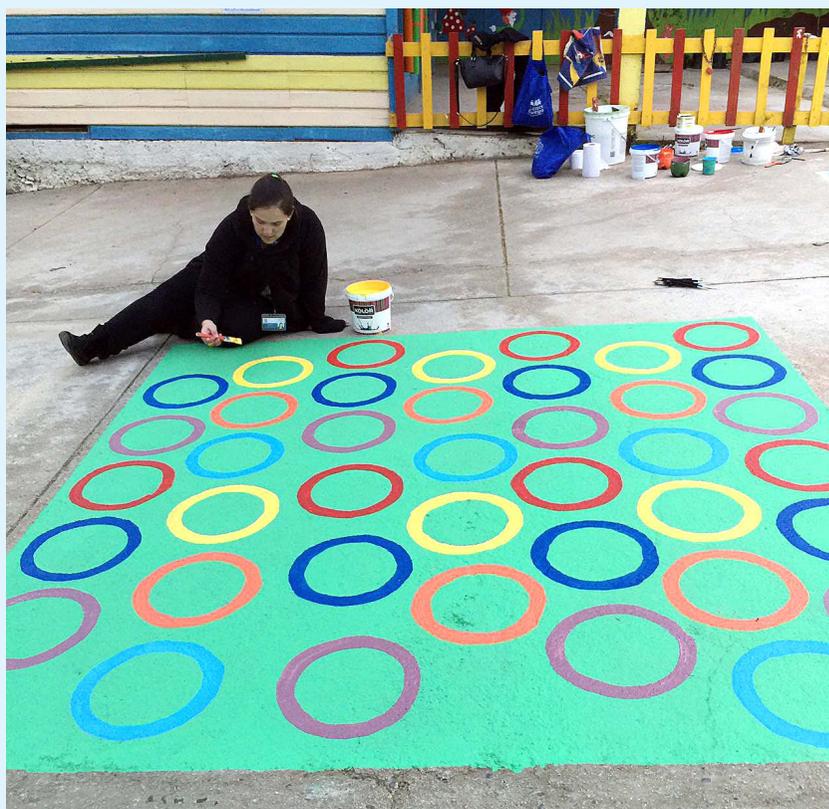
Los Jardines Infantiles Pequeño Mundo, Tía Cecilia, Semillita de Esperanza y Mi Dulce Villa fueron seleccionados para implementar esta iniciativa financiada con fondos del Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludable del Área de Salud de la CMVM

“La idea es combatir el sedentarismo en los recreos donde los niños tienen tiempos libres para hacer actividades fuera del aula

para que, en vez de quedarse sentados jugando con autitos o a las muñecas, corran, salten y jueguen con sus compañeros en actividades grupales utilizando estos juegos, los cuales con orientación de las educadoras también pueden emplearse en temas pedagógicos”. Así lo señaló la ejecutora del proyecto, Loreto Quezada, educadora de párvulos que se desempeña en la sala de estimulación de los CESFAM Gómez Carreño y Dr. Jorge. Kaplán.

La profesional hizo hincapié en que la psicomotricidad es esencial en los primeros años de vida ya que influye en el desarrollo intelectual, afectivo y social. Agregó que ésta se manifiesta de manera natural y cotidiana en los niños cuando corren, saltan y juegan.

El proyecto de Pintura de Patio finalizó a fines de octubre y tuvo un costo de 1 millón 400 mil pesos.



La educadora de párvulos Loreto Quezada ejecutó el proyecto.



Se llenó de color el patio del Jardín Infantil Tía Cecilia.



Jugar en el patio del J.I. Semillita de Esperanza ahora es más entretenido.



Hay atractivos diseños que invitan a jugar al luce, recorrer circuitos y laberintos

Clases gratuitas de Capoeira dicta auxiliar de CESFAM Las Torres

ES UN EJERCICIO INTEGRAL QUE COMBINA MÚSICA, DANZA Y ACROBACIA

Hay diversas maneras, entretenidas y completas, de practicar actividad física, integrando lo corporal y lo musical como lo hace “Galera Forestal”, agrupación surgida al alero del CESFAM Amigable Las Torres que lidera Cristián Ojeda, auxiliar de mantención de dicho centro de salud, quien imparte clases de Capoeira gratuitas a niños y jóvenes del sector.

La iniciativa fue impulsada en 2009 por el Dr. Sergio Jiménez, con la intención de promover uno de los estilos de vida saludables más importantes como lo es la actividad física, a través de la enseñanza de la Capoeira, arte marcial afro-brasileño creado por los esclavos afri-

canos durante la época de la colonia portuguesa, que combina facetas de danza, música y acrobacias.

El taller actualmente es realizado por Cristian Ojeda, auxiliar de mantención del CESFAM Las Torres, casado y padre de un hijo pequeño. “Partí con la Capoeira hace 6 años y hace 3 años en Las Torres. El médico me dejó las clases, ya que



Galera Forestal en evento de cierre de la Caminata del Mes del Corazón 2016

tuvo que abandonarlas por motivos de fuerza mayor y yo continué con el grupo”, indicó.

Cristián Ojeda ha hecho de la Capoeira más que un hobby, un estilo de vida. Es miembro de otra agrupación en Valparaíso donde se nutre de nuevos pasos para enseñar a sus alumnos y, cada vez que puede, participa en eventos locales y encuentros regionales de esta disciplina.

FLEXIBILIDAD Y BUENOS REFLEJOS



“La Capoeira es un arte de defensa que nació en Brasil y fue practicado por los esclavos como una manera de salir de la esclavitud y liberar su stress. Ellos, lo mezclaron con baile para que no los encarcelaran porque estaba prohibido”, explicó Ojeda.

En cuanto a los beneficios que aporta hoy la práctica de este ejercicio integral, comentó que ayuda a fortalecer las extremidades, a adquirir mayor flexibilidad corporal y a mejorar los reflejos.

La agrupación denominada “Galera Forestal” se reúne todos los martes y jueves del año con niños y jóvenes desde 17.30 hrs. a 19.00 hrs. en la



Cristian Ojeda, auxiliar de mantención del CESFAM Las Torres.

sede vecinal Gabriela Mistral.

“Aquí les enseñamos a entrenar sin lesionarse, ya que las acrobacias se logran con entrenamiento constante. También usamos instrumentos como el berimbau, que es el alma de la Capoeira, el atabake y el pandero, para dar alegría y entusiasmo a la rueda”, declaró el líder del grupo.

“Las clases son gratuitas. Pueden asistir niños mayores de 8 años, que puedan desenvolverse solos. El único requisito es que lleguen con energía y ganas de participar”, manifestó.

Desde 2013, el grupo “Galera de Forestal” participa activamente en la Campaña del Mes del Corazón, representando al Centro de Salud en las actividades de difusión y artístico culturales, obteniendo destacada actuación y cobertura en medios locales de televisión e internet. Razones de sobra para destacar a esta iniciativa como una buena práctica de promoción de estilos de vida saludable en Viña del Mar.

“TE APOYAN Y TE MOTIVAN”

“La mayoría de las personas piensa que solamente esto es para los hombres”, expresó Fernanda Toro. Ella, tiene 15 años y desde hace 5 años practica Capoeira junto a sus compañeros de “Galera Forestal”, grupo integrado por 8 jóvenes de diferentes edades, de los cuales 2 son mujeres.



Al ser consultada si fue difícil para ella aprender la Capoeira, en comparación con sus compañeros. Fernanda respondió que “no por ser mujer te van a mirar en menos. Es más, te apoyan y te motivan a ser mejor que ellos.”

Contó que su afición por la Capoeira se la debe al Dr. Jiménez, quien la invitó a participar a través de su hermana mayor, cuando era su paciente en el CESFAM Las Torres.

“Fui a la primera clase y de allí que no he parado hasta ahora. Es muy motivador entrenar, las personas son muy buenas, y uno crea el hábito de practicar actividad física permanentemente. Además, te ayuda en lo emocional y en todo ámbito. Por ejemplo, yo voy al colegio y cuando voy a entrenar libero toda la energía mala que tengo. Estar aquí es bueno. Me gusta”, declaró entusiasmada Fernanda Toro e invito a otros jóvenes a sumarse al grupo.



CESFAM Cienfuegos instauró la pausa activa

EJERCICIOS SIMPLES AYUDAN A MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN, ENTRE OTROS BENEFICIOS.

Para incentivar la práctica de actividad física de forma continua, profesionales del CESFAM Cienfuegos instauraron la pausa activa y realizaron ejercicios simples de bajo impacto junto a los pacientes que esperaban hora o medicamentos en la sala de espera.



A MOVERSE

Las pausas activas consisten en momentos durante la jornada laboral que se dedican a la realización de ejercicios de movilidad, estiramiento, tonificación muscular o ejercicios aeróbicos moderados.

Las empresas han comenzado a promover con más frecuencia entre sus trabajadores las pausas activas por sus beneficios para la salud, entre los cuales destacan: favorecer el aumento de la circulación sanguínea; mejorar la movilidad articular y flexibilidad, disminuir inflamación, mejorar la postura, dismi-

nuir la tensión, mejorar adaptación al puesto y mejorar estado de salud

Se recomienda realizar breves recreos entre cualquier tipo de actividad repetitiva, en el trabajo o estudio, ya que favorece el cambio de rutina y mejorar la capacidad de concentración.

Según lo informado por Catherine Meléndez y Mae Soto Ayarza, profesionales del centro de salud, al final de la actividad se hizo entrega de una colación saludable con frutos secos y un volante informativo sobre los beneficios de esta colación.

Vacunación Escolar se realizará hasta febrero en los Centros de Salud Familiar

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

Los niños y niñas de 1° a 8° básico que no hayan alcanzado a recibir su dosis durante la Campaña de Vacunación Escolar podrán hacerlo de manera gratuita en los Centros de Salud Familiar de Viña del Mar durante las vacaciones de verano.

Hasta febrero se mantendrá esta medida, que consiste en una vacunación de refuerzo a las dosis que fueron aplicadas a los estudiantes 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.

De acuerdo a lo informado por la enfermera Elizabeth Nelson, profesional del Área de salud a cargo del PNI, el llamado también es para la niñas que tengan pendien-



te su vacuna 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.

CALENDARIO 2016

VACUNACIÓN ESCOLAR

Nivel Educativo	Vacuna	Enfermedades
1° Básico	Tres Vírica dTp (acelular)	Sarampión, Rubéola y Paperas 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.

Alumnos del Colegio Miraflores participaron en Día Preventivo de la Salud Sexual y Reproductiva

ACLARARON MITOS Y DUDAS DE LOS ADOLESCENTES PARA PROMOVER UNA SALUD SEXUAL ADECUADA Y RESPONSABLE.

Alumnos de 7° y 8° básico del Colegio Miraflores participaron en Talleres de Prevención de Salud Sexual y Reproductiva, Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) y VHI Sida, donde a través de un diálogo abierto conversaron con profesionales del CESFAM Miraflores acerca de algunos mitos al respecto y el correcto uso del preservativo.

El Día Preventivo es una actividad que realiza todos los meses el CESFAM Miraflores como parte de su Programa de Salud, donde se coordina la participación de establecimientos educacionales del sector, a través de la Mesa Salud-Educación.

De acuerdo a lo informado por Claudia Saavedra, maestra del CESFAM Miraflores, el objetivo de esta iniciativa es trabajar con la campañas preventivas tales como Salud Oral del Adolescente, ficha CLAP, examen de Papanicolau, controles de salud como el EMPA, entre otros.

OPINIONES

Constanza Ordenes, de 14 años, alumna de 8° B del Colegio Miraflores,

destacó el contacto directo y cercano con los profesionales de Centro de Salud. “Nos aclararon algunas dudas sobre salud reproductiva y sexual, uso de preservativo, prevención de Sida y otras enfermedades de transmisión sexual para saber cómo evitar su contagio.”

“Me pareció muy bien y nos sirvió mucho para más adelante, para informarnos sobre qué debemos hacer y qué no”, señaló Yorsué Vargas, de 14 años, alumno de 8° B. “También, fue interesante saber sobre las enfermedades de transmisión sexual y cómo tratarlas a tiempo. En mi caso yo hablo con mi mamá de estos temas pero aquí me he informado más”, agregó.

Por su parte, Jason Lagunas, de 14 años, alumno de 7° B del mismo establecimiento también evaluó positivamente esta actividad. “Me pareció muy buena y entretenida, porque no todos saben y acá aprendimos más, y también acerca de enfermedades de transmisión sexual.”



Prevención de caídas en el Adulto Mayor

Colaboración de Daniella Luke, kinesióloga CCR Miraflores

Las caídas pueden ir en aumento a medida que envejecemos, causando lesiones e incluso la muerte. Al menos un tercio de los Adultos Mayores dicen haberse caído en el último año, y el 80% de ellos lo hace

dentro de su domicilio.

Es importante tener presente que las caídas no son un hecho aislado, sino que pueden representar alguna enfermedad o condición de base descompensada, por lo que deben ser reportadas en los controles de salud correspondientes.

En los Adultos Mayores hay condiciones que pueden predisponer a caídas tales como:

- Disminución del control muscular y articular, por enfermedades tales como la artro-

sis y osteoporosis

- Aumento de la inestabilidad y del balanceo
- Alteraciones sensoriales como enfermedades auditivas o visuales, éstas últimas principalmente generan dificultad para la visión nocturna
- Deshidratación
- Alteraciones cardiovasculares tales como Hipertensión arterial y Diabetes
- Uso de fármacos hipotensores, diuréticos, hipoglicemiantes y anti-depresivos.



¿Qué hacer para evitar caernos?

- Controlar nuestras patologías crónicas: asistiendo regularmente a los controles y tomando los fármacos, según indicación médica.
- Usar lentes o audífonos, cuando sea necesario
- Usar bastón o andador
- Usar zapatos y ropa adecuada: livianos y cómodos, no utilizar tacos o suelas de madera, no arrastrar ropa por el suelo
- Entrenamiento físico: Es muy importante mantener una rutina de ejercicio físico diario o 3 veces por semana, para fortalecer la musculatura y mantener buen equilibrio.
- En Casa hacer modificaciones: Poner más luces, despejar pasillos, quitar alfombras, secar bien los pisos, no tener cables sueltos.

Si ya nos caímos ¿Qué hacer para levantarnos?

- Mantener la calma y evaluar si no nos hemos lesionado
- Nos apoyamos en los brazos hasta llegar a la posición 4 apoyos (manos y rodillas), gateamos hasta la silla más cercana
- Nos afirmamos en la silla con ambas manos y apoyamos en el suelo la pierna más fuerte, con ella nos impulsamos hasta colocarnos nuevamente de pie
- Acudir a servicio de urgencia en caso de lesión

