



Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

DICIEMBRE 2016 Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar AÑO 3 - NÚMERO VEINTICUATRO



Primera Consulta Ciudadana Juvenil de Salud realizó CESFAM Dr. Kaplán

Realizada con motivo del Día del Adolescente, incluyó charla del deportista olímpico del balonmano, Marco Oneto, y feria informativa.

Capacitan a estudiantes para ser Líderes Comunitarios en Salud



05

Recomendaciones para prevenir la Diarrea Infantil



03

Con desfile de disfraces finalizó Proyecto de Reciclaje



07

Editorial

Estimadas amigas y amigos:

Espero que hayan disfrutado de unas bonitas fiestas de fin de año junto a sus seres queridos, y quiero desearles que este año 2017 sea portador de salud, prosperidad y bienestar para todos y cada uno de los integrantes de nuestra gran familia viñamarina.

En esta edición hemos querido destacar la entusiasta participación de los jóvenes de nuestra comuna en las diferentes iniciativas que desarrolla el Área de Salud de la Corporación Municipal a través de los Centros de Salud Familiar.

Este es el caso de la Primera Consulta Ciudadana Juvenil en temas de salud en la que participaron estudiantes de establecimientos educacionales del sector de Reñaca Alto y Glorias Navales. Novedosa iniciativa, impulsada por el CESFAM Dr. Kaplán, con la intención de conocer la percepción de los jóvenes en salud para integrar sus opiniones e inquietudes y brindarles una mejor atención.

Además, estoy muy contenta porque en diciembre finalizó la 1ª Escuela Co-



munal de Líderes Adolescentes en Salud, en la que participó un grupo de jóvenes de 7° y 8° Básico de distintos establecimientos de educacionales de Viña del mar, a quienes se les entregaron conocimientos que contribuirán a su formación como agentes de cambio y colaboradores de la Atención Primaria de Salud de nuestra comuna.

Todas estas acciones forman parte de la estrategia de fortalecimiento de la participación ciudadana, inserta en el Plan Comunal de Salud, con el propósito de generar espacios de integración, formación y diálogo para que los jóvenes asuman un rol cada vez más activo y responsable de su propia salud y bienestar.

Un saludo afectuoso para todas y todos

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

¿Qué es la Droguería Comunal?

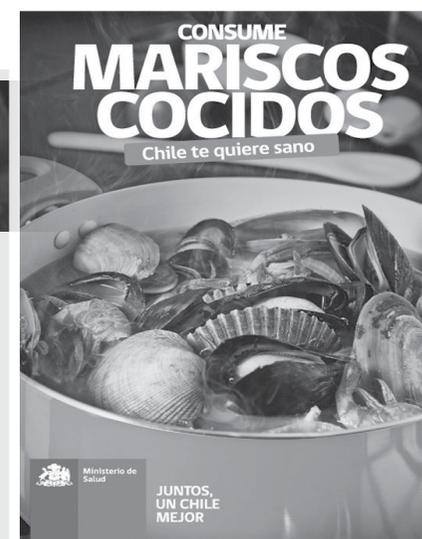
La Droguería de la Corporación Municipal de Viña del Mar, es una unidad transversal, perteneciente al Área de Salud, que aporta apoyo técnico a todas las unidades de botiquín de los establecimientos de salud de la comuna, además está a cargo de llevar a cabo el proceso de almacenamiento, distribución y abastecimiento de fármacos e insumos para poder asegurar la farmacoterapia de todos los usuarios y los procedimientos clínicos de los CESFAM, CECOSF y SAPUs.

Su labor consiste en el desarrollo, implementación y supervisión de todas las normativas relacionadas con las políticas farmacéuticas, además de cumplir con los lineamientos del Ministerio de Salud, en relación a las farmacoterapias entregadas en la Atención Primaria de Salud.

Dato Saludable

Con el aumento de las temperaturas durante el verano, aumenta el riesgo de enfermarse por consumo de mariscos crudos, por ello:

- **Compra mariscos en lugares autorizados.**
- **Manténlos refrigerados.**
- **Lávate bien las manos con agua y jabón.**
- **Hiérvelos 5 minutos antes de consumirlos.**
- **Separa los alimentos crudos de los cocidos**
- **Limpia superficies y utensilios que hayan estado en contacto con alimentos crudos.**



Recomendaciones para prevenir la Diarrea Infantil

SE PUEDE EVITAR MANTENIENDO BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE Y ADECUADA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Para mantenerse alejados de los problemas al estómago, lo más importante es cuidar lo que se come; ya que durante el verano aumentan algunas enfermedades gastrointestinales, a causa de la mala higiene y manipulación de los alimentos, que pueden ser portadores de diversos virus, bacterias o toxinas.

Cindy Fajardín, encargada de Infancia y Chile Crece Contigo del Área de Salud CMVM señaló que una de las enfermedades más frecuentes, que afecta principalmente a los niños en esta época, es la diarrea y entregó algunas recomendaciones para identificar sus síntomas y prevenirla.

“La principal complicación de la diarrea para los niños y niñas, sobre todo para los bebés más pequeños, es que pierden gran cantidad de líquido y sales indispensables para su cuerpo a través de las deposiciones, corriendo en el peligro de deshidratarse”, explicó.

SÍNTOMAS

Por ello, Cindy Fajardín, indicó que una de las maneras de identificar la diarrea infantil es “si aumenta el número de deposiciones por día y si la materia fecal de sólida pasa a ser líquida”. Con respecto a los síntomas, dijo que “puede haber vómitos, estado de molestia, llanto, fiebre y transpiración”. Sin embargo, acotó que “las diarreas leves por periodo corto, en general, no deben causar alarma, pues si el niño actúa normalmente y consume líquidos y comidas de costumbre, el cuadro debiese pasar solo con los cuidados generales”.

Recomendó a los padres que siempre consulten al médico “si existe un episodio severo o prolongado de diarrea (más de 1 semana), fiebre de 38.5°C o más, dolor abdominal agudo,

presencia de diarreas con sangre o moco. En esos casos se debe consultar al consultorio o SAPU más cercano” puntualizó.

Como consecuencia de la diarrea, los niños pueden sufrir una deshidratación, frente a lo cual es necesario consultar al médico, también, reiteró Cindy Fajardín.

“Los primeros síntomas de deshidratación incluyen: fatiga, sed, sequedad de labios y lengua, rechazo a alimentos y líquidos, fiebre mayor a 38.5°C, el niño duerme mucho o está muy decaído, no orina durante mucho tiempo (en el caso de menores de 2 años, 6 a 8 hrs; en caso de niños mayores a 2 años, 12 hrs), presenta llanto sin lagrimas o presenta sequedad en la boca y ojos hundidos”

La profesional de la salud enfatizó que, en es-



Cindy Fajardín, Encargada de Infancia y Chile Crece Contigo, Área de Salud CMVM

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Lávate manos y uñas con agua y jabón antes de preparar comidas y mamaderas; después de ir al baño y hacer aseo. Lávale las manos a tu hijo y enséñale cuál es su importancia.

Lava, de manera prolija, mamaderas, chupetes, utensilios. Mantén limpios los juguetes.

Amamantar es una de las mejores medidas de prevención, pues a través de la leche la madre entrega anticuerpos al niño para combatir todo tipo de enfermedades infecciosas.

Consume alimentos cocidos, sobre todo carne, marisco, pollo y huevos. Lava bien las verduras y frutas antes de consumirlas.

Refrigera las carnes, lo antes posible, después de llegar del supermercado. Usa tabla y utensilios diferentes para manipular carnes y verduras.

Utiliza agua potable o hiévela antes de consumirla

Consume alimentos en comercio establecidos debidamente refrigerados.

Deja la basura fuera del alcance de niños y mascotas

tos casos, a los niños pequeños no se les debe suspender la lactancia, porque como ésta es rica en agua contribuye a su hidratación.

BUENA HIGIENE

La encargada del Programa de Infancia del Área de Salud, sostuvo que la diarrea infantil se puede prevenir con medidas muy sencillas, tales como el lavado de manos frecuente, con agua y jabón, sobretodo antes de preparar comidas y mamaderas; después de ir al baño y de hacer limpieza en casa. Además se deben lavar, de manera prolija, mamaderas, chupetes y utensilios. Y mantener los juguetes limpios.

También es importante lavarles las manos a los niños, así como enseñarles a hacerlo correctamente y de manera frecuente antes de consumir alimentos.

En lo que respecta a la manipulación de alimentos, hay que asegurarse de cocinar bien la comida, para evitar comerla cruda, sobre todo carne, marisco, pollo y huevos. Lavar bien las verduras y frutas antes de consumirlas.

Mantener la cadena de frío y evitar la manipulación cruzada es indispensable para evitar intoxicaciones. Por ello, se recomienda refrigerar las carnes, lo antes posible, después de llegar del supermercado. Usar tabla y utensilios diferentes para manipular carnes y verduras. Utilizar agua potable o hervirla antes de consumirla y evitar consumir comida en el comercio ambulante si no está debidamente refrigerada o se desconoce cómo fue elaborada.

Finalmente, la profesional sostuvo que “amamantar es una de las mejores medidas de prevención, pues a través de la leche la madre entrega anticuerpos al niño para combatir todo tipo de enfermedades infecciosas.”



Primera Consulta Ciudadana Juvenil en temas de salud realizó CESFAM Kaplán

REALIZADA CON MOTIVO DEL DÍA DEL ADOLESCENTE, INCLUYÓ CHARLA DEL DEPORTISTA OLÍMPICO DE BALONMANO, MARCO ONETO, Y UNA FERIA INFORMATIVA.

Más de 300 jóvenes participaron en el Día del Adolescente, organizado por el CESFAM Dr. Kaplán, en conjunto con los establecimientos educacionales del sector de Reñaca Alto y Glorias Navales, instancia que este año contó con la presencia del deportista olímpico de balonmano, Marco Antonio Oneto.

Lo novedoso en esta actividad, fue la realización de la Primera Consulta Ciudadana Juvenil realizada en el sector con la finali-

dad fue conocer la percepción de los jóvenes en materias de salud para poder integrar sus opiniones en las tareas propias que realiza el Cesfam Dr. Kaplán con la comunidad.

El cuestionario de la encuesta incluyó aspectos relacionados con “problemas de violencia en la pareja, trastornos alimentarios, prevención del bullying, trastornos en



El objetivo de la Primera Consulta Ciudadana Juvenil en Salud fue conocer la opinión e inquietudes de este grupo etario.



El deportista olímpico de balonmano transmitió a los jóvenes que siempre es posible superar entornos adversos

salud mental de la población adolescente y prevención de embarazos no planificados”, de acuerdo a lo informado por Claudia Gorgerino, asistente social, encargada de Participación de dicho centro de salud.

La profesional informó que “alrededor de 110 jóvenes contestaron esta encuesta y que, además, “aceptaron crear en conjunto con el Cesfam una organización juvenil en salud que los represente”.

FIGURA DEL BALONMANO

Como invitado especial a este evento asistió Marco Antonio Oneto. El jugador viamarino de balonmano contó su experiencia personal, laboral y deportiva desde sus inicios, así como los beneficios de la práctica deportiva a los alumnos de los Colegios Rubén Darío, Colegio Rebeca Fernández, Kingston School, y Liceo Hispanoamericano, quienes se congregaron en éste último para dialogar con Oneto.

El actual capitán de la Selección Chilena de Balonmano, quien además milita en la bundesliga alemana en el SCM Magdeburg quiso transmitir a los adolescentes, que siendo de origen humilde es posible obtener logros y superar entornos adversos.

Paralelamente a estas actividades, organizadas con motivo del Día del Adolescente, se realizó una Feria Informativa donde los jóvenes pudieron conocer la oferta de beneficios sociales y de salud existentes para ellos, tales como el Programa Piloto de acompañamiento a niños, adolescentes (NNA), a través de los stand de las instituciones participantes como la PDI, DUOC, Universidad Sto. Tomás, CMVM, Liceo Hispanoamericano y del propio CESFAM Dr. Jorge Kaplán.

Capacitan a estudiantes para ser Líderes Comunitarios en Salud

INICIATIVA SE EJECUTÓ EN EL MARCO DEL CONCURSO DE BUENAS PRÁCTICAS DE PROMOCIÓN EN SALUD FINANCIADO POR EL MINSAL

Jóvenes de 7° y 8° Básico de distintos establecimientos de educacionales de Viña del Mar, participaron en la primera Escuela de Líderes Adolescentes Comunitarios en Salud, donde recibieron herramientas para convertirse en agentes de cambio y colaboradores de la Atención Primaria de Salud.

El Área de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar ejecutó esta iniciativa con aportes del Concurso Buenas Prácticas en Salud financiado por el MINSAL. El proyecto, en primera instancia, consistió en la realización de una Escuela de Líderes Comunitarios en el CESFAM Miraflores, de la cual se desprenden dos Escuelas Comunales más. Ésta, dirigida a jóvenes y otra para adultos mayores. Estrategia que forma parte de un plan comunal de fortalecimiento de la participación ciudadana.

La Escuela de Líderes Adolescentes tuvo una duración de 8 sesiones en las que intervinieron como relatores médicos de familia y asistentes sociales, entre otros invitados. Éstos, junto con explicarles qué comprende la Salud en Atención Primaria, recogieron sus inquietudes y necesidades para poder darles una mejor oferta en salud. Además, se les orientó sobre las instancias de participación formal existentes en Educación, los tipos de organización y los fondos concursables disponibles para los estudiantes.

Blanca Quiroz, psicóloga, encargada del Programa de Salud Mental de la CMVM y coordinadora de esta escuela juvenil, explicó que “lo más importante era transmitirles que ellos son protagonistas de los cambios en su establecimiento, relacionados con el ámbito de la salud tanto física como mental”.

Manifestó que el “el próximo año se pretende formar un Consejo Consultivo Adolescente como parte del trabajo conjunto con el Programa Adolescente y el Espacio Amigable”. Por ello, agregó que esperan aumentar la oferta



Esperan convertirse en agentes de cambio y colaboradores de la Atención Primaria de Salud

ampliándola a más establecimientos, tantos públicos como particulares subvencionados, y así efectuar un proceso formativo de 2 años con estos jóvenes, “para que puedan ser buenos colaboradores de la salud primaria y agentes de cambio desde sus establecimientos educacionales”, puntualizó.

Con la colaboración del Hospital G. Fricke, la Seremi de Educación y el Área de Educación de la Corporación Municipal se llevó a cabo esta inédita experiencia en la que participaron alumnos del Colegio Teodoro Lowey, Liceo Bicentenario, Escuela República de Ecuador, y Colegio subvencionado Lord Cochrane, que destacan por tener participación activa en la comuna, en su barrio o en su comunidad escolar.

JÓVENES LÍDERES

“Nos explicaron cómo ayudar a una persona que está pasando por momentos difíciles, cosas que no te enseñan en el colegio. Fue una



Jóvenes conocieron en qué consiste la atención primaria de salud y su red de apoyo

bonita experiencia porque conocimos a alumnos de diferentes colegios que tienen las mismas inquietudes, que pueden liderar y que tienen las ganas de hacerlo”, expresó Catalina Toledo, alumna de 8° Básico del Colegio Teodoro Lowey.

Catalina contó que participa en el Centro de Alumnos, en un espacio de acogida donde los estudiantes conversan sus problemas. Dijo que quiere estudiar psicología, por lo tanto, indicó que todo lo aprendido le ayudó a definir más su vocación.

“Mis compañeros me postularon (para asistir a esta escuela) porque soy el presidente de curso y ellos me ven como alguien confiable y con personalidad. Tengo ganas de ser abogado o psicólogo y esto me ayudó más para la carrera de psicólogo, porque vimos la importancia de la salud física y mental, declaró Benjamín Contreras, alumno de 7° Básico del Liceo Bicentenario.

FORMACIÓN CIUDADANA

Lorena Calderón asistente social del Área de Educación de la Corporación Municipal Viña del Mar manifestó que esta es una experiencia inédita que los jóvenes esperan que se repita el próximo año, en la que se incorporaron diferentes ámbitos del liderazgo, lo cual es compatible con los objetivos que tiene educación en formación ciudadana.

“Nos interesa que los niños y jóvenes tengan oportunidades de participar y puedan expresar sus ideas donde sean escuchados, por lo tanto esta es una muy buena instancia para formarse como líderes, conocer la red de apoyo comunal y para que aprendan a expresarse y dialogar con la autoridad de manera positiva, no destruyendo paraderos o la infraestructura de su Escuela”, puntualizó.



Huertos Saludables: la experiencia del Campo en la Escuela

APRENDIERON A VALORAR LA HORTICULTURA Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

Espacios de terreno que se encontraban en desuso en las Escuelas Juanita Aguirre y Bernardo O'Higgins se han transformado en huertos escolares donde, a través de su participación directa en la siembra de productos vegetales, los alumnos aprenden a valorar el consumo de alimentos saludables.

Los alumnos de Taller de Carpintería de la Escuela J. Aguirre recuperaron un área del establecimiento y con apoyo de un monitor trabajaron en la construcción de un invernadero y en la transformación de pallets en cajoneras para el cultivo de hortalizas.

Fernando Gallardo, Ing. Agrónomo, monitor del taller de huertos saludables, indicó que "este proyecto consistió en traer el campo a esta escuela, ya que acá se les enseñan oficios para que puedan desenvolverse en el campo laboral, por ello se les enseñó cómo construir un invernadero, a conocer las semillas, en qué consiste el ciclo de cultivo, el riego



y cómo elaborar compost.

"Para nosotros fue una felicidad enorme saber que seríamos beneficiados con el apoyo teórico-práctico para implementar este proyecto, porque desde hace muchos años teníamos ganas de tener un huerto, lo cual viene a cumplir un sueño y esperamos que el próximo año podamos cosechar el producto de este trabajo", Así lo señaló Marlys Pabst, jefa técnica de la Escuela Especial Juanita Aguirre, establecimiento que imparte enseñanza completa a alrededor de 197 niños y jóvenes con deficiencia intelectual y autismo.

Sostuvo que para los alumnos esta experiencia será, sin duda, un aprendizaje para que puedan implementar un huerto en sus casas, ya que no se requiere de gran espacio.

La docente comentó que esperan continuar este proyecto, por lo tanto, para no desaprovechar las semillas, pasado el periodo de vacaciones se efectuará la plantación de acuerdo a su

correspondiente ciclo productivo.

Por su parte, en la Escuela Bdo. O'Higgins los alumnos participantes del taller de huertos saludables presentaron a la comunidad educativa los avances logrados con la implementación de una zona de cultivo dentro

de su propia escuela en la cual han aprendido a familiarizarse con la horticultura y apreciar el consumo de alimentos saludables.

Cabe recordar que los huertos comunitarios surgen como iniciativa del CECOSF Las Palmas, donde desde hace unos años funcionan con participación de la comunidad y en conjunto con las Brigadas Ecológicas "A Forestar Forestal".

Este proyecto se postuló en 2016 al concurso de Buenas Prácticas del MINSAL, mediante el cual se obtuvieron 8 millones de pesos para el mejoramiento del huerto del CECOSF Las Palmas e implementar más huertos en la sede comunitaria y Jardín Infantil de Las Palmas Chilenas. Y junto con ello, replicar esta iniciativa en el CESFAM Las Torres, CESFAM Cienfuegos y en las Escuelas Bernardo O'Higgins, Patricio Lynch, y Escuela Especial Juanita Aguirre.



En la Esc. J. Aguirre aprendieron a hacer compost también.



Están felices con su propio huerto en la Escuela Bernardo O'Higgins.

CESFAM Maldonado inició proceso de actualización de Diagnóstico Participativo 2017

Usuarios y representantes de instituciones significativas de la comunidad participaron junto al equipo de salud del CESFAM Marco Maldonado en una reunión de trabajo con el propósito de planificar el proceso de actualización del Diagnóstico Participativo 2017.

La Dirección del Centro de salud en conjunto con el Comité de Participación y la colaboración de alumnas de Servicio Social de la U. de Valparaíso, organizaron esta actividad en la que participaron alrededor de 20 actores comunitarios y 8 funcionarios.

De acuerdo a lo informado por Lucrecia Carrasco, asistente social, encargada Participación del CESFAM M. Maldonado, luego de la realización del Encuentro con los actores comunitarios, el 12 de Diciembre, se realizará la Presentación de los Resultados a la Comunidad, el 9 de Enero.

Cabe señalar que, en el marco de la Ley de Derechos y Deberes del Paciente y la Participación Comunitaria, todos los Centros de Salud Familiar de la comuna deben actualizar el Diagnóstico de salud de su comuni-



dad en forma participativa.

La primera actividad consiste en reunirse con los dirigentes vecinales, y representantes de las organizaciones comunitarias para recoger las problemáticas existentes en la comunidad, insumo fundamental para la realización del Diagnóstico Participativo 2017.

En el siguiente encuentro, se sistematiza dicha información y de buscan estrategias conjuntas para abordar estas problemática y elaborar un plan de intervención para mejorar la calidad de vida de las personas y de sus familias.

Con desfile de disfraces finalizó Proyecto de Reciclaje

J.I. TÍA CECILIA DESARROLLÓ LA IDEA CON FONDO DE INGRESO DE GRUPOS PRIORITARIOS.

Apoderados y docentes del Jardín Infantil Tía Celia participaron en talleres de reciclaje, a partir del cual realizaron mejoras exteriores del recinto como creación de jardineras, juegos de patio, juguetes y disfraces, todos ellos confeccionados con material de desecho, los cuales presentaron en un desfile de modas para dar cierre a esta actividad.

Generar conciencia del cuidado del medioambiente entre la comunidad escolar, fue el objetivo de este proyecto, ejecutado con aportes del fondo de Ingreso de Grupos Prioritarios (IGP). Consistió en la realización de talleres de compost y reutilización de desechos domésticos, con participación de apoderados y en actividades educativas sobre cuidado del medioambiente, efectuadas con los párvulos.

Andrea Vera, apoderada y madre de 2 hijas, señaló que "el taller fue bueno tanto para el cuidado del medioambiente como para el presupuesto familiar, ya que hay cosas que en vez de botarse se pueden reutilizar en casa, incluso sirven para trabajar haciendo manualidades junto con los niños y desarrollar la creatividad, en vez de estar pegados a la tele o al celular"

Nancy Mc Coll directora del Jardín Infantil Tía Cecilia, indicó que han recibido mucho apoyo "de la Corporación, a través del Área de Salud y del fondo de IGP al que postulamos junto con el Centro de Padres, lo cual nos impulsa a trabajar con los más pequeñitos para inspirarlos a tener hábitos saludables. Queremos ser un jardín promotor de la salud", expresó.

El Jardín Infantil Tía Cecilia, perteneciente a la Corporación Municipal, recibe fondos vía transferencia de Junji y desde el 2012 está funcionando en coordinación con el Área de Salud con distintas iniciativas orientadas a fortalecer la vida sana de sus alumnos y a ampliar la participación de apoderados y docentes. Es así es como a través del Convenio de Promoción de Salud se financió un huerto básico (instalación de un invernadero y cajoneras para siembra) que hoy es autogestionado por el jardín infantil. Este año, también por esa vía se financió un proyecto de pintura de juegos de patio para incentivar la actividad física en el recreo. Además, con apoyo del Centro de Padres acondicionó un área cerrada para almacenaje de basura y permanente está gestionando la realización de actividades para convertirse en un jardín promotor de la salud.



La presidenta del Centro de Padres, la directora del Jardín Infantil, alumnas y apoderadas junto al árbol navideño hecho con bandejas de plástico

CESFAM Cienfuegos fomenta el buen trato entre los escolares

PARA GENERAR CAMBIOS POSITIVOS QUE CONTRIBUYAN A LA INTEGRACIÓN Y AL RESPETO

Alumnos de los colegios Saint Benedict y Presidente Pedro Aguirre Cerda de Viña del Mar, participaron en un ciclo de Talleres de Buen Trato organizados por el equipo de Promoción del CESFAM Profesor Eugenio Cienfuegos, con el propósito de promover las relaciones saludables y el buen trato al interior del aula.

La iniciativa fue liderada por el Equipo de cuya encargada es Marcell Amián y contó con la participación de la psicóloga Luz María Mena, encargada de Salud Mental y Marlon Oyanauder

En el Taller de Buen Trato participaron alumnos de 6° y 7° año básico de los colegios Saint Benedict y Pedro Aguirre Cerda acompañados por un profesor. En cada establecimiento se efectuaron 3 sesiones en las cuales, se



empleó una metodología participativa que incluyó la utilización de videos y actividades lúdicas, con la intención de trabajar en dos aspectos principales: el reconocimiento de las emociones de los alumnos con respecto a sus compañeros, y en la identificación de dinámicas de maltrato para evitar que se perpetúe la violencia al interior del aula.

La psicóloga Luz María Mena, encargada de Salud Mental del CESFAM Cienfuegos explicó que una de las dinámicas, denominada "Mirándome y mirando", consistió en que los alumnos se preguntaran sobre su comportamiento en clases y reflexionaran si éste contribuye o no a la integración del curso y al respeto entre los compañeros. También, se fomentó que fueran capaces de reconocer los aspectos positivos de sus compañeros y finalmente que declararan un compromiso que estuvieran dispuestos a cumplir, el cual debía quedar escrito y firmado por cada uno de ellos en la sala para un seguimiento posterior.

Este verano protégete de la Radiación Solar

Colaboración de Dr. Georg Hübner, director Área de Salud CMVM

Todo el año hay que cuidarse mucho de la radiación ultravioleta que cada vez aumenta en el país. Sin embargo, en verano nos exponemos con mayor frecuencia a los rayos solares, lo que afecta significativamente

la salud de nuestra piel y ojos.

Es indispensable protegerse desde pequeños ya que durante la infancia y adolescencia se acumula la mayor cantidad de exposición al sol. Los

jóvenes que buscan el buen bronceado deben saber que esto ocasiona el envejecimiento temprano de la piel, manchas y lesiones que pueden transformarse en cáncer.

CÓMO PROTEGERSE

- **Evita tomar sol entre las 11 hrs. y las 16 hrs.** La nubosidad no impide el paso de la radiación UV.
- **Evita los bronceadores.** Usa bloqueador con factor solar mayor de 30 y mayor de 50 para las personas de riesgo (menores de 5 años, adultos mayores o quienes tienen lesiones benignas, entre otras.)
- **Aplicate bloqueador solar uniformemente 30 minutos antes de tomar el sol.** Repite cada 2 horas o cada vez que te bañes. Éste no te protege al 100%, por lo que debes también buscar la sombra y usar vestimenta adecuada.
- **Usa sombrero** con ala ancha o tipo zafarí que cubran la parte posterior del cuello y las orejas
 - **Usa gafas y ropa apropiada,** de color oscuro. Evita la seda, el algodón y los acrílicos, son las que menos protegen. La ropa de algodón mojada no cumple su efecto protector.
- **Protege las zonas sensibles de la piel** (cuello, orejas, labios, nariz y pies) Bebe agua para evitar la deshidratación.

SOLMAFORO

INDICADOR DE RAYOS ULTRA VIOLETA

Alerta	Tiempo máximo de exposición (minutos)		Sugerencia
	Piel Blanca	Piel Mate	
EXTREMO	11 - 22	20 - 33	Evite el sol, use protección
PELIGROSO	15 - 30	27 - 45	Busques sombra, use manga larga y gorro
ALTO	21 - 40	38 - 60	Use bloqueador y gorro
MEDIO	30 - 80	54 - 120	Puede tomar sol con precaución
BAJO	75 - 240	135 - 360	Puede tomar sol sin peligro

Infórmate diariamente de los índices de radiación solar que se entregan en el pronóstico del tiempo.

Es importante adquirir la costumbre de revisar nuestra piel, priorizando las zonas más expuestas al sol como la cara, orejas, cuello, manos y pies. Si encontramos manchas que crecen rápido en poco tiempo, con bordes no tan definidos o que una mitad de la mancha no coincide con la otra son signos de alerta.

SÍNTOMAS DE INSOLACIÓN

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

Si tienes estos síntomas, acude oportunamente a consultar al centro de salud o SAPU.

