Atención Primaria de Salud Viña del Mar

FEBRERO 2015 Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar AÑO 1 - NÚMERO TRES

Viña quiere más adultos mayores autovalentes

- Mejorar la salud y el estado funcional de la tercera edad es otro de los ejes del Plan de Salud Primaria 2015, después del control de la obesidad.
- Se creó Comité de Vejez para desarrollar estrategias de mayor alcance e impacto en los adultos mayores.

Una dieta equilibrada es vital durante la gestación

03

Programa “Más Adultos Mayores autovalentes” invertirá más de $113 millones

04

Más de un centenar de participantes tuvo 4ª Olimpíada Deportiva Inter-Forestal

07

Editorial

En Viña del Mar ofrecemos especial atención con los adultos mayores, hemos tenido la preocupación de desarrollar programas y actividades que fomenten su participación y bienestar, para que hagan de este periodo de sus vidas la mejor de las épocas en donde reine el júbilo, regocijo y entretención porque se lo merecen.

La comuna posee la más alta cantidad de adultos mayores en la región, con más de 61 mil personas por sobre los 60 años. Por ello y por la necesidad de una atención preferente representan una prioridad para esta Alcaldesa, el Honorable Concejo Municipal, la Municipalidad y para la Corporación Municipal para el Desarrollo Social.

Los adultos mayores viñamarinos que asisten periódicamente a nuestros Centros de Atención Primaria de Salud (APS) alcanzan el 15% del total de atenciones que se prestan como salud municipal, y, en razón de ello, estamos conscientes de lo importante que son, por lo que resalto y felicito la iniciativa que ha tenido un grupo multidisciplinario de profesionales del Área de Salud de la Corporación Municipal de Viña, quienes han creado recientemente el Comité de Vejez.

Esta nueva instancia busca desarrollar estrategias que permitan atender de mejor manera las necesidades de nuestros adultos mayores para que puedan vivir en buenas condiciones de salud y desenvolverse de forma independiente por mucho más tiempo.

Nos preocupa la aparición de enfermedades asociadas a la obesidad tales como la hipertensión, diabetes, y lipotidemia; así como el aumento gradual de pacientes con Alzheimer y Parkinson, patologías que generan mucha dependencia. Por ello, creo que es fundamental seguir reforzando la prevención y la promoción de estilos saludables, aún cuando ya se es adulto mayor.

En este sentido, el programa “Más Adultos Mayores Autovalentes en APS” no me cabe duda que será un valioso aporte. Se invertirán más de $113 millones de pesos en actividades de autocuidado y estimulación de las funciones motoras y cognitivas, lo cual contribuirá a que vivan un envejecimiento pleno y positivo, con más calidad de vida para sí mismos y su núcleo familiar.

Virginia Reginato Bozzo,
Alcaldesa de Viña del Mar
Presidenta de la Corporación
Municipal de Viña del Mar

Dato Saludable

Beneficios de tomar el agua

El agua es uno de los más importantes e imprescindibles elementos que conforman nuestro organismo. El 75% de los músculos, el 90% del cerebro, el 22% de los huesos y el 83% de nuestra sangre son agua. En el cuerpo humano tenemos una cantidad de agua que oscila entre el 55% y el 78% dependiendo del tamaño del cuerpo de la persona.

Se recomienda tener el hábito saludable de beber hasta cuatro vasos de agua en ayunas cada día al levantarnos, una hora antes de desayunar. Así contribuyes a la prevención de enfermedades, a depurar el organismo y aumentar el metabolismo. Además, ayuda a bajar de peso porque al beber agua en ayunas tu cuerpo se sentirá con una menor sensación de hambre. Si esperas el tiempo justo para tomar un desayuno, notarás que comerás menos y mejor, evitando aumentar de peso por sobrealimentación.

Beber agua ayuda a:

-Eliminar toxinas y otras sustancias de desecho que nuestro cuerpo ya no necesita.
-Regular la temperatura interior
-Proteger e hidratar nuestros órganos vitales.
-Transportar los nutrientes y el oxígeno a las células.
-Bajar de peso.

¿Qué es un SAPU?

Los Servicios de Atención Primaria de Urgencia (SAPU) son establecimientos de salud que buscan resolver urgencias médicas, formando parte de una red asistencial que prestaatención a los usuarios de salud.

Los SAPU se sitúan en comunas de alta demanda de este tipo de atención. Sus objetivos principales son aumentar la capacidad resolutiva del nivel primario, aumentar lacobertura de atención del consultorio, mejorar la accesibilidad a la atención médica, disminuir las consultas de urgencia en el nivel terciario, disminuir los tiempos de espera por consultas deurgencia y disminuir los costos por traslados.

¿Qué tipo de urgencias resuelve un SAPU?

Aquellas de baja complejidad, tales como:

- Sangramientos provocados por heridas o enfermedad
- Accidentes cardiovasculares
- Intoxicaciones (por vino, pastillas, drogas, gas, alimento, cloro)
- Dolor intenso de inicio repentino en la cabeza, el pecho, el estómago.
- Problemas digestivos
- Caídas de altura o golpes fuertes
- Esguinces, contusiones.
- Accidentes escolares, laborales y del hogar.
- Crisis de asma o problema respiratorio.
- Quemaduras.
- Mordeduras y picaduras de animales.
- Problemas en diabetes e hipertensión.
- Reacciones alérgicas cutáneas.
- Infecciones del tracto urinario.

En la comuna de Viña del mar existen cinco:
SAPU Las Torres (F: 2272 266) - SAPU Reñaca Alto (F:2272223) - SAPU Gómez Carreño (F:2272 266) - SAPU Miraflores(F:2645 183) - SAPU Nueva Aurora (F: 2614 904)

BOLETÍN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD VIÑA DEL MAR. Año 1- Número 3. Equipo Editorial: Marìa Alejandra Cortes Villarroel, Pamela Lambert Contreras, Jorge San Martìn Moraga,y Carolina Cabello Aguilera. Editora Periodística: Vanessa Salazar Correa. Este boletín es editado por la Corporación Municipal Viña del Mar para el Desarrollo Social, 10 Norte #907, Viña del Mar - Teléfono: 32 2272445. Se distribuye gratuitamente en los CESFAM de la comuna y también se publica on line en formato PDF a través de www.cmvm.cl.

Una dieta equilibrada es vital durante la gestación

TANTO LA FALTA DE NUTRIENTES COMO SU EXCESO DE PUEDE TRAER CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DEL BEBÉ Y DE LA MADRE.

El estado nutricional de la gestante influye en el resultado final de su embarazo, por eso mantener una alimentación saludable y balanceada, que privilegie la calidad por sobre la cantidad, es preponderante en esta etapa, no sólo para la salud del bebé sino también para la de la madre.

"Es importante partir en la época pre-concepcional entregando orientación nutricional a la mujer, porque ella no sólo está alimentando a su bebé,

sino que a medida que éste vaya creciendo está enseñándole a comer de manera saludable", expresó Digna Soto, matrona del Área de Salud de la CMVM.

Este año, el control de la obesidad es el eje principal del plan de salud municipal y en este aspecto, "las gestantes son nuestra prioridad", afirmó destacando el acompañamiento y el apoyo profesional que se les brinda tanto a las mujeres como a su núcleo familiar, a través del programa Chile crece Contigo.

Explicó que en el primer control de salud, efectuado por una matrona, se diseña un plan de salud personalizado para cada gestante, que se controla mes a mes y aquellas con bajo peso o sobrepeso se derivan a una nutricionista.

PRIVILEGIAR LA CALIDAD

"Todavía está el concepto equivocado de que la embarazada debe comer por dos, siendo que lo importante durante el embarazo es alimentase en calidad no en cantidad", indicó la matrona, debido a que la obesidad hoy es uno de los principales problemas que las afecta.

Manifestó que por ello, "se recomienda que en el primer y segundo trimestre de gestación una embarazada de peso normal aumente su consumo en 110 k/calorías como máximo. En el caso de una gestante de bajo peso, en 230 k/calorías y en el tercer trimestre, en 550." Agregó que "si se trata de una gestante con obesidad sólo debe preocuparse de ingerir alimentos de calidad."

Peso aprox.en kilos que debería subir una mujer en gestación según su condición.

Según la profesional, una de las principales deficiencias alimenticias de las mujeres embarazadas que se atienden en los centros de salud primaria de la comuna es la falta de fierro. Como consecuencia de ello, "un alto porcentaje tiene anemia, incluso al iniciar la gestación, ya que por

Tipo de gestante	Aumento de peso recomendado
Con Bajo Peso	12 a 18 kilos
Normal	10 a 13 kilos
Con Sobrepreso	7 a 10 kilos
Con Obesidad	6 a 7 kilos

lo general, consumen poca carne, son reacias a comer verduras y legumbres."

Aconsejó que "lo ideal es prepararse para estar en las mejores condiciones nutricionales posibles antes de quedar embarazada". No obstante, insistió en que lo principal es que tenga una dieta equilibrada, restrinja el consumo de teína y cafeína a no más de 2 tazas al día y no consuma alcohol, tabaco ni drogas.

"No se sabe cuál es el límite de consumo de alcohol para que no genere riesgos, por ello es mejor evitarlo. Además cuando las mujeres beben mientras están embarazadas provoca Síndrome de abstinencia en el recién nacido.", advirtió.

LO QUE NO DEBE FALTAR

Una dieta bien equilibrada ha de contener algo de todos los grupos básicos de alimentos: productos lácteos; frutas, vegetales, pescado, carne, huevos, grasas e hidratos de carbono (pan, cereales). Durante los tres primeros meses del embarazo (y preferiblemente antes de quedarse embarazada), la mujer necesita ácido fólico, también debe consumir calcio, hierro y omega 3.

ACIDO FÓLICO. Se encuentra principalmente en los vegetales de hoja verde, semillas y legumbres. El déficit de esta vitamina del complejo B provoca cierre deficitario del tubo neural. "Para combatir este tipo de malformación congénita, desde el 2000 por decreto nacional se comenzó a fortificar la harina, dado que el principal alimento de consumo entre los chilenos es el pan", explicó Digna Soto, señalando que "con la aplicación de esta medida ha habido una baja de 50% de malformaciones en el sistema nervioso de los bebés."

CALCIO. La principal fuente de calcio es la leche y sus derivados. Se recomienda preferir todos los productos descremados, para aprovechar su valor protéico y el calcio, en vez de las grasas. "Hay una necesidad de consumir 1.000 milígramos diarios en el 3er. Trimestre. Si no se ingiere el feto lo extrae del tejido óseo de la gestante lo que ocasiona osteoporosis en la madre como consecuencia. El déficit de calcio también conlleva a un riesgo de parto prematuro e hipertensión arterial", recalcó.

Digna Soto, Matrona del Área de Salud de la CMVM.

OMEGA 3. Este es un ácido graso esencial que nuestro organismo no fabrica, perteneciente al grupo de las grasas saludables. Se encuentra principalmente en el pescado (atún, sardinas, salmón), almendras, nueces y otras leguminosas.

La falta de omega 3 trae consecuencias en la formación del sistema nervioso y la retina del niño. Además, impide el buen funcionamiento del sistema útero placentario, afectando el paso del alimento hacia los pulmones y el corazón del feto; por lo tanto el bebé estará mal nutrido y tendrá bajo peso.

HIERRO. El hierro es esencial en la fabricación de la hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos que distribuye el oxígeno a las células, a través del torrente sanguíneo para que todo el organismo funcione adecuadamente. El hierro se encuentra en las carnes rojas, legumbres y verduras (acelgas, espinacas). "Una gestante debe consumir un suplemento de fierro, 200 ml al día, ya que su necesidad se ve duplicada para nutrir al bebé", aseveró la matrona.

Viña quiere más **adultos mayores** autovalentes

MEJORAR LA SALUD Y EL ESTADO FUNCIONAL DE LA TERCERA EDAD SERÁ OTRO DE LOS PRINCIPALES EJES DEL PLAN DE SALUD PRIMARIA 2015, JUNTO CON EL CONTROL DE LA OBESIDAD.

Chile vive un proceso de envejecimiento poblacional del cual Viña del Mar no está ajena. Cerca de un 15% de la población que se atiende en los centros de Atención Primaria de Salud (APS)son adultos mayores. Conscientes de esta realidad la Dirección de Salud de la CMVM constituyó a fines de 2014 el Comité de Vejez, por iniciativa de un equipo multidisciplinario que siguiendo los lineamientos del Ministerio de Salud busca profundizar en la materia para desarrollar estrategias locales de mayor alcance e impacto en la tercera edad, para que este grupo etario viva en mejores condiciones de salud y con mayor autonomía.

La población adulta mayor de la comuna se caracteriza por ser“un grupo que demanda mucha atención de salud ya que sufre múltiples patologías; por ello están frecuentemente en los centros, recibiendo atención profesional, retirando sus remedios, y participando activamente en la comunidad en la que están inmersos”, según señaló Daniella Luke, integrante del Comité de Vejez de la CMVM.

Por esta razón,dijola profesional,era necesario generar alguna estrategia de intervención, ya que “los adultos mayores que acuden a los centros son aquellos que son independientes, que pueden valerse por sí mismos o que cuentan con una red de apoyo que los acompañe. Sin embargo existe una gran masa de adultos mayores que tienen cierto grado de dependencia, porque no cuentan con redes de apoyo o sufren alternaciones musculares o cognitivas que les impiden integrarse la comunidad y ésta es la masa que no ha sido muy bien cuantificada y para la cual no se han generado prestaciones de salud”, puntualizó.

Daniella Luke, kinesióloga, integrante Comité de Vejez de la CMVM.

COMITÉ DE VEJEZ

En este contexto del aumento del envejecimiento y del “envejecimiento del envejecimiento”, que implica la existencia de muchos adultos mayores sobre los 80 años, es que un grupo de profesionales del área de salud, con experiencia en este grupo etario constituyó el Comité de Vejez. Ente liderado por la Dra. Gilda Sánchez, en el que también participan el Dr. George Hübner, la asistente social Carolina Cabello, la enfermera Beatriz Pizarro, la sicóloga Blanca Quiroz, la nutricionista Pamela Pimentel y la kinesióloga Daniella Luke.

Entre las principales tareas del Comité de Vejez, Luke indicó que lo primordial es generar estrategias para los adultos mayores, principalmente para aquellos que están en riesgo y que no han sido detectados a través de los controles regulares de salud.

Realizar actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud.

También agregó que otro aspecto importante es diagnosticarlos factores prevalentes que influyen en la perdida de la funcionalidad del adulto mayor.

Con este propósito, se pretende hacer un estudio sistemático en conjunto con la Universidad de Valparaíso y Universidad Andrés Bello, con las cuales la Corporación tiene convenio, y a su vez poder calificar las prestaciones que se están realizando en los centros de salud, atingentes a este grupo que no ha sido detectado, explicó Luke.

JORNADA DE BUENAS PRÁCTICAS

Como parte de sus primeras actividades, el Comité de Vejez efectuó, en diciembre pasado, una Jornada de Evaluación de Buenas Prácticas en Salud, donde se destacó la realización de actividades innovadoras con la intención de replicarlas en todos los centros,como la Celebración del Día del Adulto Mayor realizada en el CESFAM Eugenio Cienfuegos, y el Taller Ejercitando Nuestro Cerebro, en el CESFAM Brígida Zavala.

”Nos sorprendió gratamente saber que hay equipos comprometidos que están

desarrollando iniciativas propias, de acuerdo a las necesidades de su propia comunidad para generar un cambio y nos dimos cuenta que por muy pequeñas que fueran lograban generar impacto en nuestros usuarios de la tercera edad", declaró la profesional.

FORTALECER LA PREVENCIÓN

A nivel país, del predominio de las enfermedades infecto contagiosas hemos pasado a las no transmisibles, cuya puerta de entrada son los síndromes metabólicos como la obesidad, por ejemplo. Como no presentan síntomas es difícil detectarlas en principio, por eso el foco está en la prevención.

En Chile, la instalación de una mirada anticipatoria y preventiva se logró en 1995 a través de la creación del Control Sano del Adulto Mayor, consistente en la Evaluación Funcional del Adulto Mayor. En el año 2008, este control de salud, pasó a ser el Examen de Medicina Preventiva (EMPAM) actual garantía GES. Con el fin de hacer más acucioso y predictivo este examen anual,también evalúa presencia de redes de apoyo, riesgo de caídas, trastorno de ánimo y sospecha de maltrato.

Sin embargo, a juicio de Daniella Luke,aquí existe un desafío. "No existen programas específicos para el Adulto Mayor, ya que tanto el EMPAM como los controles de patologías crónicas, están insertos dentro del Programa del Adulto, el cual ya es un programa grande en sí."

PRINCIPALES ENFERMEDADES

Los síndromes metabólicos están causando estragos en los adultos mayores viñamarinos, partiendo por la hipertensión, la diabetes, la lipotidemia; lo cual está asociado a un estilo de vida que,a su vez, está generando otras patologías como la artrosis, artritis, tendinitis, lumbagos y hernias.

También se ha detectado un aumento gradual de pacientes con secuelas de accidente vascular, enfermos con Alzheimer y Parkinson, sobre los 80 años, patologías que generan mucha dependencia.

"Los avances tecnológicos permiten que estas personasestén viviendo más tiempo, lo cual no sólo genera una carga asistencial para los centros de salud sino también una carga emocional para sus familias, por esta razón, tenemos que generar estrategias preventivas o promocionales para evitar este tipo de patologías", manifestó la kinesióloga.

Finalmente, Daniella Luke hizo un llamado a los adultos mayores. "Que tomen conciencia de que cada vez se está viviendo más, de que las condiciones económicas, físicas y emocionales siempre irán en detrimento, mientras no hagamos un cambio en el estilo de vida". Agregó que "esto es un proceso paulatino, en el cual juega un rol importante el apoyo de las redes con las que cuenten en su familia y comunidad para que estos cambios sean proyectados en el tiempo a las sucesivas generaciones."

Alcaldesa Reginato valoró programa de Salud para adultos mayores viñamarinos

MÁS DE $ 113 MILLONES SE INVERTIRÁN PARA FOMENTAR EL AUTOCUIDADO Y LA ESTIMULACIÓN DE LAS FUNCIONES MOTORAS Y COGNITIVAS DE LA TERCERA EDAD.

Como positivo y muy beneficioso para los adultos mayores de la comuna que se atienden en la red de Centros de Salud Familiar (Cesfam) de Viña del Mar calificó la alcaldesa Virginia Reginato el aporte que efectuó el Ministerio de Salud de más de $113 millones de pesos para poner en marcha este año en la comuna el Programa "Más Adultos Mayores autovalentes"

A través de dicho programa se realizará un seguimiento a la población adulta mayor de la comuna para fomentar su autovalencia en dos líneas de trabajo: un Programa de Estimulación Funcional,tanto de funciones motoras como cognitivas y el Fomento del Autocuidado del Adulto Mayor. Esta última línea de trabajo incluye una serie de actividades en organizaciones sociales locales y capacitación de líderes comunitarios.

Viña ciudad con más adultos mayores

Para la alcaldesa Virginia Reginato "Viña del Mar es, con mucho orgullo, una de las ciudades con mayor cantidad de Adultos Mayores, y como municipio estamos muy conscientes de ello, por eso considero muy positivo este programa que busca promover el autocuidado, y fomentar el mantenimiento de sus buenas condiciones físicas y mentales para que puedan vivir un envejecimiento pleno y positivo", declaró la jefa comunal.

En tanto, la directora del área de Salud CMVM, Maria Alejandra Cortés manifestó que "este es un tremendo aporte porque Viña del mar es una de las comunas más envejecidas de Chile, por lo tanto la idea es que, más allá de vivir largos años, podamos hacerlo con buena calidad de vida"

Escuela de Verano entretenida y saludable en Forestal

CECOSF LAS PALMAS EFECTUÓ ESTA INICIATIVA QUE EDUCA Y ENTRETIENE A LOS NIÑOS DURANTE LAS VACACIONES

Por tercer año consecutivo el equipo profesional del Centro Comunal de Salud Familiar Las Palmas de Forestal Alto realizó la Escuela de Verano, cuyo programa con enfoque recreativo y educativo, una vez más entusiasmó a los niños y niñas del sector quienes pasaron allí unas entretenidas vacaciones.

La sede comunal Nuestro Barrio, aledaña al Cecosf Las Palmas, albergó a pequeños de 3 a 10 años de edad, quienes asistieron tres veces por semana a la Escuela de Verano. Allí participaron activamente en talleres de manualidades con artículos y materiales reciclados; en las clases de cocina saludable aprendieron a utilizar frutas y verduras para decorar los platos de manera divertida, además de realizar otras actividades y juegos diversos.

La Educadora de Párvulos Brenda Flores y de la kinesióloga Catalina Doerr, ambas profesionales de dicho centro de salud, estuvieron a cargo de esta iniciativa, que se constituye como una alternativa durante las vacaciones tanto para los niños como para sus padres.

La Escuela de Verano estuvo orientada fundamentalmente a promover estilos de vida saludable a través de actividades lúdicas con enfoque en la actividad física, la alimentación sana y balanceada. Además, se incentivó el cuidado del medio ambiente a través del reciclaje.

Aprendieron a preparar platos saludables y divertidos con frutas de la estación.

Taller de manualidades incentivó el cuidado del medio ambiente a través del reciclaje.

Prevenga **la picadura de araña de rincón**

MANTENER EL ASEO DE LA CASA Y DEL CLOSET ES UNA BUENA MEDIDA PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE LA ARAÑA DE RINCÓN, EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO.

SI SUFRE UNA PICADURA ACUDA DE INMEDIATO A UN CENTRO ASISTENCIAL YA QUE EL DIAGNÓSTICO Y EL TRATAMIENTO OPORTUNO SON CRUCIALES.

El 86,6% de las picaduras de araña de rincón ocurren al interior de la casa, principalmente, en los dormitorios, por eso mantener un buen aseo sobre todo en los closets ayuda a prevenir la aparición de estos arácnidos, cuya venenosa picadura puede poner en riesgo nuestra vida.

Si bien es posible encontrar a la araña en cualquier época del año, la picadura es más frecuente en verano (47,2% de los casos), y menos frecuente en el invierno (6,9% de los casos). El 86,6% de las picaduras de araña de rincón ocurren en el interior de las casa, principalmente en los dormitorios, mientras la persona duerme o al momento de vestirse, según datos obtenidos en la Región Metropolitana por el Ministerio de Salud.

Puede aplicar hielo en la zona afectada, ya que el frío ayuda a inactivar el veneno de la araña de rincón.

PRIMEROS AUXILIOS

El Dr. Manuel Álvarez, médico del Cesfam y Sapu Miraflores, entregó algunas indicaciones sobre qué hacer ante una mordedura de Araña de Rincón.

Indicó que es fundamental que el paciente acuda de inmediato a un centro asistencial ya que el diagnóstico y el tratamiento oportuno son cruciales. “Lo ideal es que el paciente pueda identificar qué tipo de insecto se trata y pueda capturar la araña para que sea más fácil de identificar si es de rincón o no y aplicar un tratamiento oportuno.”

Con respecto a los primeros auxiliosel Dr. Alvarez, dijo que “si una persona sufre una picadura debe acudir de inmediato a un centro asistencial, dentro de las primeras 24 horas. Si desea puede aplicar hielo en la zona afectada, pero nada más, ya que el frío ayuda a inactivar el veneno de la araña de rincón.” Hizo hincapié en que “no se debe aplicar alcohol porque da calor a la zona afectada y con eso se estimula más el veneno”.

La picadura de una araña de rincón provoca una sensación de clavadura o dolor punzante, perfectamente localizado. Luego el dolor va aumentando progresivamente de intensidad, como una quemadura, hasta producir impotencia funcional, insomnio y un estado de agitamiento. Las áreas más afectadas son las extremidades superiores, inferiores, cara, tórax, cuello y otras.

ASEO DEL CLOSET

La araña de rincón es predominantemente doméstica, se encuentra en entretechos, rincones de habitaciones, detrás de cuadros en las paredes, en closets, estantes y cara inferior de muebles, sitios donde teje su tela en la cual deposita sus huevos en capullos que ella construye y en ocasiones en prendas de vestir.

Por eso se recomiendano colgar ropa ni toallas en muros o puertas; siempre sacudirlas antes de usarlas, yseparar las camas de las paredes para evitar que las arañas bajen por ellas.

Lo principal es mantener un buen aseo,especialmente en los rincones de la casa y los closets,para prevenir la aparición de este arácnido.

Forestal tuvo su 4ª Olimpíada Deportiva

NIÑOS Y JÓVENES PARTICIPARON EN LA ACTIVIDAD ORGANIZADA POR LOS CENTROS DE SALUD PRIMARIA DE FORESTAL, LOS CESFAM BRÍGIDA ZAVALA Y AMIGABLE LAS TORRES, Y EL CECOSF LAS PALMAS CHILENAS PARCELA 11, JUNTO CON EL APOYO DE LA CASA DEL DEPORTE.

Organizadores. Equipos de salud del Cesfam Brígida Zavala, Las Torres y Cecosf Las Palmas.

Este evento masivo de promoción de salud se realizó el martes 17 de febrero, en el Complejo Polideportivo de Forestal, donde se efectuaron competencias de Fútbol Femenino y Fútbol Masculino en las categorías Sub-9, Sub-12 y Sub-15, carreras Cross country y Slakline (deporte de equilibrio sobre una cinta plana de nylon) Paralelamente, hubo una mini feria de la salud con participación de Esval, y Senda, donde se entregó información sobre prevención en consumo de drogas, salud sexual y reproductiva y alimentación saludable.

Fabiola Jeria, estudiante de preparación física y capitana del Club Cantera, habló en representación de las ganadoras del Fútbol Femenino, que jugaron por el Cesfam Las Torres. “Somos las “campeonas invictas de este torneo, porque es la cuarta vez que nos ganamos la copa”. Agregó que “se está masificando el fútbol de mujeres” e invitó a las jóvenes a hacer actividad física “porque ayuda a mantenerse en buen estado, a vivir más, y ojalá dejar las grasas, el alcohol y el cigarro, porque hacen mal”, puntualizó.

Axel Parada, estudiante de 3° medio, capitán de Los Pulentos, el equipo ganador de la categoría SUB-15, fue destacado también como mejor jugador. “Esta es la cuarta vez que participamos, hemos salido 3 veces campeones y eso es bacán”. Contó que él y sus amigos son del sector de Las Palmas y llamó a sus vecinos a participar en esta olimpíada. “Que se animen porque esta es una bonita experiencia y se pasa bien”, dijo feliz con la copa en sus manos.

Ganadores de Cross Country. Javier Vilches, Felipe de La Jara, Camilo Morales y Bryan Alvarez.

Las Torres ganaron en futbol femenino. La directora del Cesfam Las Torres, Sofía Loustau, entregó la copa al equipo.

1er lugar: equipo El Tranque.

Verónica Mora, subdirectora del Cesfam Brígida Zavala y Blanca Quiroz, profesional de la CMVM, junto al equipo ganador, representante del Cesfam Brígida Zavala

1er lugar: Los Pulentos, representantes de Las Palmas.

Ganadores de Slakline. Bryan Videla, Josué Cofré, José Ignacio Cabello y Sebastián Hiissis.

Daniela Yáñez, mejor jugadora de la categoría Futbol femenino, junto a Laura Hernández, jefa del Cecosf Las Palmas.

Bryan Camus mejor jugador categoria SUB 12

Axel Parada del equipo Los Pulentos mejor jugador SUB 15.

RECETAS con Leche Purita Mamá

Colaboración de Pamela Pimentel, nutricionista de la CMVM

La leche Purita mamá es un alimento funcional, es decir, que aporta beneficios que van más allá de la nutrición, diseñado especialmente para la gestante y mujeres que estén en periodo de lactancia. Dentro de sus beneficios encontramos que es:

-ALTA EN CALCIO: 1 taza cubre el 25% del calcio recomendado en la gestación y periodo de lactancia.

-SEMIDESCREMADA, o sea reducida en grasas.

-SUPLEMENTADA CON ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3. Este ácido graso es esencial, lo que significa que nuestro cuerpo no es capaz de fabricarlo, por lo que debemos consumirlo a través de la dieta. En el periodo de gestación y lactancia es especialmente necesario para el desarrollo neurológico de los bebés, junto con su visión, entre otras funciones muy importantes.

-FORTIFICADA CON VITAMINAS Y MINERALES minerales necesarios para la mujer durante la gestación y lactancia.

- Contiene un BAJO CONTENIDO DE SODIO.

La leche Purita Mamá se entrega a todas las gestantes de manera mensual y a las nodrizas según estén amamantando hasta los 6 meses post parto. A continuación algunas formas ricas y entretenidas de prepararla.

Leche con Frutilla
10 cucharadas o 4 medidas de Purita Mamá
1 taza de frutillas
15 gotas de Sucralosa o Stevia
1 litro de agua
Preparación: Disolver la leche en el agua en una licuadora, incorporar la frutilla y sucralosa o stevia, licuar y servir.
En reemplazo de la frutilla se puede usar plátano, frambuesas, chirimoya, mango, lúcuma u otra fruta a gusto.

Leche Nevada
10 cucharadas o 4 medidas de Purita Mamá
2 Huevos
Stevia o sucralosa a gusto
1/2 cucharada de Extracto de vainilla
1 litro de Agua
Preparación: Disolver la leche en el agua, la vainilla y poner a hervir. Batir las claras a nieve y en la leche hirviendo cocinar cucharaditas de las claras a nieve e ir retirando. Al finalizar lo anterior, dejar enfriar la leche, luego, disolver en ésta las yemas, para volver a cocer por 10 minutos. Enfriar, agregar stevia o sucralosa, juntar todo y servir los copitos en la leche.

Batido de Leche (Milkshake)
10 cucharadas o 4 medidas de Purita Mamá
¼ kilo helado de vainilla
200 cc Crema light
1 litro de agua
Preparación: Disolver la leche en el agua, agregar el helado y licuar hasta que se mezcle bien todo. Servir en vasos y decorar con un poco de crema.

Leche con Sémola
10 cucharadas o 4 medidas de Purita Mamá
10 cuchradas de Maicena o Sémola
Stevia o sucralosa a gusto
5 cucharadas de Mermelada light
3 Ramas de canela
1 litro de agua
Prepración: Disolver la leche en el agua, hervir la leche con la sucralosa o stevia y la canela, adicionar lentamente la maicena o la sémola a la leche hirviendo, sin dejar de revolver. Cocer a fuego suave por 3 a 5 minutos. Vaciar al molde, dejar enfriar y servir agregando mermelada para decorar.

Arroz con leche
10 cucharadas o 4 medidas de Purita Mamá
30 gotas de Sucralosa o Stevia 30 gotas
7 cucharadas de Arroz
3 Ramas de canela
1 litro de agua
Preparación: Disolver la leche en el agua. Lavar el arroz, cocerlo en agua con azúcar o sucralosa y canela, luego colar e incorporar a la leche. Porcionar y decorar.