



Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

JUNIO 2017

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 3 - NÚMERO TREINTA



CESFAM Viñamarinos refuerzan personal para enfrentar aumento de enfermedades respiratorias invernales

Salas IRA y ERA cuentan con kinesiólogos, médicos y técnicos paramédicos para atender la demanda.

Con feria informativa Municipio adhiere a Día de la Salud de la Mujer



06

CESFAM brindan acompañamiento a mujeres en etapa del Climaterio



03

Enseñan Reanimación Cardiopulmonar a Estudiantes de G. Carreño



07

Editorial

Estimadas amigas y amigos:

En esta edición compartimos con ustedes una muy buena noticia, relacionada con la aprobación de la resolución técnica y económica para el financiamiento del nuevo Servicio de Atención Primaria de Urgencia de Alta Resolución (SAR) en Miraflores, proyecto impulsado por la Municipalidad de Viña del Mar a través de nuestra Corporación Municipal que dimos a conocer a los vecinos del sector.



ción Primaria de Salud de nuestra comuna.

Por ello, en este boletín además les contamos que, con motivo de la Campaña de Invierno 2017 y la alerta preventiva decretada por el MINSAL en la región, en Viña del Mar nos hemos preocupado de reforzar con kinesiólogos, médicos y técnicos paramédicos la atención en todos nuestros Centros de Atención Primaria de Salud y SAPU para

atender la alta demanda asistencial que se genera en invierno.

Los niños, los adultos mayores y los enfermos crónicos son nuestro foco de atención, pero como siempre quiero recordarles que lo principal es la prevención y el autocuidado para ganarle a los virus de este invierno.

Con el cariño de siempre, un saludo afectuoso para todas y todos.

Esperamos que muy pronto la Seremía de Desarrollo Social asigne los recursos para poder elaborar el diseño y ejecutar la construcción de este nuevo recinto, que implica una inversión aproximada de \$1.900 millones de pesos. Junto con la ampliación del CECOSF Santa Julia, el SAR de Miraflores será un gran aporte al fortalecimiento de la red APS comunal, que nos permitirá acercar la salud a la población, ofreciéndoles nuevas prestaciones y contribuir a descongestionar los servicios de urgencia.

Las olas de frío posteriores a las lluvias han favorecido el desarrollo de enfermedades respiratorias, siendo los resfriados, faringitis y bronquitis el principal motivo de consulta en los establecimientos de Aten-

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

¿Por qué es importante la lactancia materna?

La OMS recomienda lactancia materna exclusiva (es decir sin otros alimentos, agua o jugos) hasta los 6 meses de edad, y lactancia materna complementada con otros alimentos hasta al menos los 2 años de edad, como la forma más saludable y nutritiva de alimentar al bebé, ya que trae diversos beneficios para la madre:

- Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario.
- Disminuye el tiempo de sangrado postparto.
- Aumenta el espaciamiento entre los embarazos.
- Disminuyen los riesgos de depresión postparto.
- Ayuda a recuperar el peso de antes del embarazo.

Y muchos beneficios para tu hijo/a:

- Lo protege de enfermedades respiratorias, digestivas, otitis o alergias
- Disminuye los riesgos de enfermedades agudas y crónicas como Síndrome Diarreico Agudo, infecciones respiratorias, enterocolitis necrotizante, sobrepeso, obesidad, leucemia, enfermedad celíaca y otras.
- Mejora su desarrollo psicomotor y cognitivo (mejor capacidad de aprender)
- Tiene todos los nutrientes que requiere. Está siempre lista y a temperatura adecuada. A medida que tu hijo/a va creciendo, la leche materna se va adecuando a sus necesidades.
- Disminuyen los riesgos de morir por muerte súbita.

Dato Saludable

● Beneficios de comer Lentejas

- Ayudan a bajar el colesterol en sangre, ya que contiene altos niveles de fibra soluble.
- Contribuyen reducir el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral al mantener las arterias limpias
- Mejoran la digestión intestinal, gracias a la fibra que contiene.
- Favorecen la estabilización de los niveles de azúcar en la sangre, lo cual es útil para las personas con diabetes, resistencia a la insulina o hipoglucemia.
- Son ricas en fibra, minerales, vitaminas y proteínas. De todas las legumbres y frutos secos, las lentejas son el tercer alimento con mayor cantidad de proteína por cada 100 g.
- Ayudan a bajar de peso porque son bajas en calorías. Una taza de lentejas cocidas sólo contiene alrededor de 230 calorías y te dejan satisfecho.



CESFAM brindan acompañamiento a mujeres en etapa del Climaterio

MEDIANTE ENCUESTA DIAGNÓSTICA, EXÁMENES DE CONTROL, ORIENTACIÓN, CONSEJERÍA Y SEGUIMIENTO.

El término de la menstruación, así como su inicio, son dos hechos relevantes en la vida de la mujer, caracterizados por una revolución hormonal que ocasiona cambios a nivel físico y psicológico, por ello para brindar un adecuado acompañamiento a la población femenina, el Área de Salud de la Corporación está implementando desde marzo en los consultorios de la comuna, el programa de Climaterio impulsado por el MINSAL.

Annelisse Marholz, matrona encargada del Programa de Salud Sexual y Reproductiva del CESFAM M. Maldonado explicó que “el Climaterio es una etapa natural en toda mujer. Su hito es la menopausia, que es cuando se suspende la regla por un año entero y de allí se da comienzo al periodo de climaterio, que se puede extender entre los 44 hasta los 64 años.”

Indicó que “puede haber una menopausia precoz desde los 35 años en adelante o una menopausia tardía después de los 50, pero lo normal es que este periodo ocurra entre los 44 y los 48 años.”

Principales síntomas

Los síntomas de la menopausia son variados, dijo la profesional. Los más característicos son los bochornos, que es una sensación de calor en la cara o el cuello; sensación de presión en el pecho, latidos fuertes del corazón que luego se estabilizan (taquicardia) y mayor transpiración que lo habitual. Generalmente estos síntomas se presentan en la noche y el sueño se hace más intranquilo.”

Agregó que “también pueden aparecer dolores musculares, a los huesos, disminución del deseo sexual, sequedad vaginal, lo que puede generar molestias al tener actividad sexual, y dificultad para llegar al orgasmo. Son comunes además, los deseos de orinar muy seguido, asociados a la incontinencia urinaria. Y como tercer aspecto están los síntomas psicológicos, como irritabilidad, intolerancia, hipersensibilidad o depresión.”

Programa de Climaterio

De acuerdo a lo establecido por el MINSAL, el Área de Salud de la Corporación está implementando en los consultorios de la comuna, el programa de Climaterio para mujeres entre 45 y 64 años, que ya no tengan regla y no usen anticonceptivos; a fin de brindarles un adecuado acompañamiento. La prestación consiste en una encuesta diagnóstica, exámenes de control, orientación, consejería y seguimiento.

“Las pacientes consultan principalmente porque sufren de bochornos, incontinencia urinaria o tienen problemas sexuales, y al aplicárseles este test se dan cuenta de que no son las únicas a las que les pasa esto, ya que es un proceso natural por el que atravesamos todas las mujeres”, enfa-

tizó la matrona.

En los Centros de Salud Familiar, además de la realización del control ginecológico, se les aplica este test de medición con preguntas sobre su estado de salud para evaluar su condición y derivarla a un médico para que le recete medicamentos, en caso de que los requiera; “o darle tratamiento paliativo como gotas de pasiflora, por ejemplo, si no puede dormir bien, o algún lubricante si presenta problemas sexuales. Y dentro de 3 meses se le vuelve a controlar”, puntualizó Annelisse Marholz.

Comentó que a pacientes con antecedentes de cáncer de mamas o de familiares cercanos, se evita prescribir medicamentos con hormonas por el riesgo asociado a generar esta enfermedad, pero se les dan tratamientos paliativos como medicamentos homeopáticos y vitaminas.

Enfoque integral

Además de lo anterior, si la persona requiere apoyo psicológico se deriva a la asistente social para que profundice en otros temas, quizás de violencia intrafamiliar, u otras cosas que puedan estar afectándola psicológicamente y, de allí se deriva a psicólogo o a Salud Mental, si está enfrentando una depresión.

“Es decir, existe una mirada integral de la paciente desde todas estas aristas”, enfatizó la profesional. Y destacó, en este sentido, que “la Corporación cuenta con un Centro de Medicinas Complementarias donde se efectúan sesiones de Acupuntura que han resultado ser un aporte hacia la salud integral de la mujer”.



Annelisse Marholz, matrona encargada del Programa de Salud Sexual y Reproductiva del CESFAM M. Maldonado.

Prevención y Autocuidado

La matrona hizo un llamado a las mujeres a acudir a sus controles de salud para prepararse para esta etapa. Recomendó efectuar actividad física 3 veces a la semana por media hora y mantener una alimentación saludable, rica en frutas y verduras, libre de carbohidratos, azúcares, grasas y sal. Y así prevenir la aparición de otras enfermedades asociadas a la edad como la diabetes y la descalcificación de los huesos (osteoporosis).

La encargada del Programa de Salud Sexual y Reproductiva del CESFAM Maldonado planteó que junto con ir desarrollando una cultura de prevención de la salud “es importante que este tema se converse en familia para brindar acompañamiento a la mujer durante el climaterio, y se le apoye, lo mismo que a los hijos adolescentes en la “edad del pavo” o al marido cuando atraviese por la andropausia, ya que son etapas propias del ciclo vital de las personas que pueden resolverse mejor con la comprensión y el diálogo”.



La matrona hizo un llamado a las mujeres a acudir a sus controles de salud para prepararse para esta etapa.

CESFAM Viñamarinos refuerzan personal para enfrentar aumento de enfermedades respiratorias invernales

SALAS IRA Y ERA CUENTAN CON KINESIÓLOGOS, MÉDICOS Y TÉCNICOS PARAMÉDICOS PARA ATENDER LA DEMANDA

Con refuerzos de kinesiólogos, médicos y técnicos paramédicos cuentan los 10 Centros de atención primaria de salud (CESFAM) y Servicios de Urgencia (SAPUS) de la comuna de Viña del Mar, para hacer frente de manera expedita y oportuna al aumento de enfermedades respiratorias durante la campaña de invierno 2017.

Con motivo de la alerta sanitaria preventiva decretada por el MINSAL en la región de Valparaíso, la alcaldesa Virginia Reginato, visitó el CESFAM Lusitania, en Miraflores, acompañada por el director del Área de Salud de la Corporación, Georg Hübner y la directora de dicho centro de salud, Leyla Astorga, para comprobar en terreno las medidas de refuerzo aplicadas por el Área de Salud de la Corporación para enfrentar el alza de consultas por enfermedades respiratorias que se genera en este periodo del año.

“Nuestros consultorios municipales y servicios de urgencia están muy bien preparados con kinesiólogos y médicos para atender el aumento de consultas por enfermedades respiratorias que se produce en periodo invernal de parte de los grupos vulnerables, como son los niños y los adultos mayores”, declaró la jefa comunal, tras conversar con los pacientes que estaban siendo atendidos en las salas IRA (infección respiratoria aguda del niño) y ERA (enfermedad respiratoria aguda del adulto) del centro de salud.

Medidas de refuerzo

El director del Área de Salud de la CMVM,



CESFAM Lusitania implementó solicitud de horas vía telefónica para evitar que los usuarios se expongan a bajas temperaturas.



Kinesiólogos apoyan tratamiento kinésico infantil en las salas IRA

Georg Hübner, informó que “los Centros de Atención Primaria se reforzaron con kinesiólogos para apoyar el tratamiento kinésico de niños y de adultos mayores; y que, a contar de julio, se suman refuerzos de médico y de técnico paramédico en los 10 CESFAM de la comuna, con lo cual pretendemos atender de manera más oportuna a las necesidades de salud que se están generando. No obstante, estamos contentos con la cobertura obtenida en la campaña anti-influenza, en la que alcanzamos 10% más que el año anterior, lo que es muy beneficioso para la población”

En Viña del Mar, tanto los centros de salud familiar (CESFAM) como los centros comunitarios de salud familiar (CECOSF) de Las Palmas, Santa Julia y V. Hermosa atienden hasta las 20.00 hrs.

En tanto, los 5 SAPUS, correspondientes a Las Torres, G. Carreño y Dr. Kaplán, atienden de lunes a viernes, entre las 17.00 y las 24.00 hrs, y los fines de semana de 08.00 a 24.00 hrs.; mientras que los de Nva. Aurora y Miraflores atienden las 24 hrs.

Leyla Astorga, directora del CESFAM Lusitania expresó que “se ha podido cubrir adecuadamente la demanda con nuestro personal, lo que se potenciará con la extensión horaria de profesionales. No se han atendido situaciones de gravedad, las que se han resuelto acá mismo, si necesidad de derivar al paciente al hospital”.



Niños menores de 1 año y adultos mayores de 65 están entre los grupos vulnerables.

También, aprovechó de destacar que por iniciativa del establecimiento “desde hace 2 años implementamos como estrategia la solicitud de horas vía telefónica, para evitar que las personas tengan que venir al CESFAM, exponiéndose a las bajas temperaturas y tiempos de espera.”

Prevención

Las olas de frío posteriores a las lluvias favorecen el desarrollo de las enfermedades respiratorias, siendo los resfriados, faringitis y bronquitis la principal causa de consulta en los CESFAM, comentó el director del Área de Salud de la CMVM, Dr. Georg Hübner.

Sin embargo, advirtió que “poco a poco se empiezan a incorporar el virus de la Influenza y el virus sincicial, que generan cuadros más obstructivos y complejos, particularmente en niños menores de 1 año, y adultos mayores de 65, y que ocasionan mortandad.” Por ello, aprovechó de hacer un llamado a recordar las medidas de prevención y autocuidado.

En materia de prevención se recomienda a la comunidad tomar las siguientes medidas: Lavar las manos de los niños frecuentemente; Estornudar cubriéndose boca y nariz con el antebrazo; Mantener las vacunas al día; Fortalecer las defensas de los bebés alimentándolos con leche materna; Evitar espacios públicos con aglomeraciones y el contacto con personas enfermas; y Mantener la casa sin humedad.

Autoridades informaron a vecinos avances sobre el proyecto de SAR en Miraflores

SE GESTIONA FINANCIAMIENTO PARA ELABORAR DISEÑOS Y POSTERIOR CONSTRUCCIÓN.



Vecinos de Miraflores conocieron detalles del proyecto por parte de la alcaldesa y autoridades de salud.

La Seremía de Desarrollo Social aprobó la resolución técnica y económica para el financiamiento del nuevo Servicio de Atención Primaria de Urgencia de Alta Resolución (SAR) en el sector de Miraflores, proyecto impulsado por la Municipalidad de Viña del Mar a través de su Corporación Municipal, cuyos detalles fueron presentados por las autoridades comunales y de salud a los vecinos en una reunión informativa.

“Estamos muy satisfechos por el trabajo que hemos realizado para mejorar la calidad de salud de los viñamarinos, por lo que esta nueva infraestructura será un gran aporte para fortalecer la atención primaria de salud entregando una atención más cerca de las personas y con nuevos servicios. Hemos logrado la resolución técnica, el terreno y esperamos que muy pronto se asignen los recursos para poder elaborar el diseño y ejecutar la construcción”. Así lo manifestó la alcaldesa Virginia Reginato durante el encuentro sostenido con la comunidad del

sector en la JJ.VV Los Zargazos.

Como una gran noticia, catalogó este anuncio el tesorero del Consejo Local de Salud Miraflores-Achupallas, Ignacio Loyola. “Hoy estamos de fiesta. Las autoridades nos han dado una respuesta a la urgencia que tenemos en la Atención Primaria y por eso, esto es una gran noticia que nos pone muy optimistas. Este es un gran paso y seguiremos colaborando para contar con este centro lo más luego posible”, afirmó.

En relación a los plazos, el director de



El recinto estará en Av. P. Hurtado con Av. Frei y tendrá 576 metros cuadrados.

Atención Primaria del Servicio de Salud Viña del Mar- Quillota, Fernando Olmedo, declaró que el nuevo centro podría estar listo el próximo año. “Estamos gestionando los recursos y de acuerdo al cronograma nacional establecido, y por las características que tienen estos dispositivos, esperamos que en el segundo semestre del próximo año esté funcionando en plenitud, contribuyendo a esta red de atención primaria”, indicó.

El encuentro fue encabezado por la alcaldesa Virginia Reginato, junto a representantes de la Seremía de Salud, del Servicio de Salud Viña del Mar -Quillota, y contó con la presencia del gerente de la Corporación Municipal Viña del Mar, Claudio Boisier; el director del Área de Salud, Georg Hübner; parlamentarios, miembros de la Unión Comunal de Consejos Locales de Salud Primaria, del Consejo Local de Salud Miraflores-Achupallas y vecinos del sector.

Cercanía y mayor resolutiveidad

Una inversión cercana a los \$1.900 millones de pesos implica la construcción del SAR en Miraflores. El terreno donde se proyecta, ubicado en Avenida Padre Hurtado con Avenida Frei, es de propiedad del Serviu, tiene una superficie de 7.195 m², y fue gestionado por el municipio para posibilitar la construcción de la obra.

El nuevo recinto contará con nuevos servicios de atención, equipamiento de imagenología, kit para exámenes de laboratorio y soporte para telemedicina, con el propósito de acercar la salud a la población y descongestionar los servicios de urgencia. Es decir, si se trata de patologías de baja complejidad, las personas concurren a un SAR y no a un Servicio de Emergencia Hospitalaria.

El proyecto considera dos etapas. La primera incluye el diseño de arquitectura, especialidades y obras complementarias; la segunda comprende la construcción del inmueble en un área de 576 metros cuadrados, la compra de equipamiento y de una ambulancia que apoyará la atención aproximada de 109.200 beneficiarios.

El perfil del proyecto fue elaborado por la SECPLA y postulado al Departamento de Inversiones de la Seremía, el cual aprobó la recomendación técnica y económica a mediados de mayo para su financiamiento.



El nuevo SAR contará con equipamiento de imagenología, kit para exámenes de laboratorio y soporte para telemedicina.

Con feria informativa Municipio adhiere a Día Internacional de la Salud de la Mujer

SE TOMARON EXÁMENES DE MEDICINA PREVENTIVA Y SE DIFUNDIÓ OFERTA DE APS COMUNAL.

La alcaldesa Virginia Reginato visitó el CESFAM Cienfuegos de Santa Inés que, con motivo del “Día Internacional de la Salud de la Mujer”, efectuó una feria informativa y exámenes preventivos para fomentar el cuidado de la salud entre la población femenina.

“Con el fin de que las mujeres se informen, se preocupen de su salud y se cuiden, hemos organizado esta feria para difundir todos los beneficios con que cuenta la red de los centros de Salud Primaria de la comuna, donde pueden realizarse los exámenes para prevenir el riesgo de enfermedades, de manera gratuita”, expresó la alcaldesa Virginia Reginato.

El Día Internacional de la Acción por la Salud de la Mujer se instauró el 28 de mayo de 1988 con el lanzamiento de la Campaña para la Prevención de la Morbilidad y Mortalidad Materna, coordinada por la Red Mundial de Mujeres por los Derechos Reproductivos, RMMDR, y la Red de Salud.

“A nivel mundial todavía mueren muchas mujeres por morbi mortalidad materna. En Chile esto ocurre muy poco, ya que tenemos uno de los mejores indicadores a nivel sudamericano y este CESFAM está acorde con las líneas ministeriales en lo que se refiere a la salud de la mujer”, dijo Leyla Quijada, directora (S) CESFAM Cien-



Integrantes del Consejo Local de Salud del CESFAM Cienfuegos junto a la alcaldesa.



Se reforzó prevención de cáncer cérvico uterino y de mamas



Usuaris acudieron a exámenes de salud preventivos.

fuegos.

Agregó que como “la tasa de mortalidad está bastante baja, hoy la mujer chilena

está sobre los 50 años, por eso estamos reivindicando fuertemente el programa del climaterio, sin dejar de lado la salud materno-infantil, mediante el Programa de Salud Sexual y Reproductiva, con lo cual se están abarcando todas las dimensiones de la salud de la mujer y con ello la de la familia”. Al respecto, el director del Área de Salud de la CMVM, Georg Hübner destacó además que “Viña del mar es pionera en la región en aplicar a las embarazadas el examen de estreptococo B

para la prevención de partos prematuros, ya que estamos comprometidos con la salud madre-hijo.”

Con motivo del “Día Internacional de la Salud de la Mujer”, en el CESFAM se tomaron exámenes de medicina preventiva del Adulto (EMPA), Papanicolao, Examen físico de mamas, para prevenir este cáncer que ha aumentado por sobre el cáncer cérvicouterino y también se efectuaron vacunaciones anti-influenza.

Inician capacitaciones en Acreditación de Calidad

PARA MEJORA CONTINUA Y SEGURIDAD EN LA ATENCIÓN DE LOS USUARIOS

Con la participación de sus 70 funcionarios el CESFAM J.C. Baeza y el CECOSF Villa Hermosa dan inicio a un ciclo de capacitaciones internas para sensibilizar al equipo sobre la importancia de la calidad como proceso de mejora

continua, centrado en la seguridad del usuario.

La acción se enmarca dentro del proceso de acreditación calidad en que se encuentran postulando de 3 de los 10 centros de salud de la comuna, el CESFAM G. Carreño con su respectivo

CECOSF Sta. Julia y SAPU G. Carreño; el CESFAM Lusitana y el CESFAM J. C. Baeza con su CECOSF Villa Hermosa, lo cuales han aceptado esta oportunidad de ser pioneros para el resto de los centros.



CECOSF Villa Hermosa conformó Comisión mixta Salud-Educación

GENERARÁN ACCIONES PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS ESCOLARES Y SUS FAMILIAS.

Como parte del fortalecimiento de las redes intersectoriales que el equipo del Centro Comunitario de Salud Familiar (CECOSF) Villa Hermosa intenciona en la comunidad, este año se conforma por primera vez la Comisión Mixta Salud-Educación (COMSE), integrada por representantes de colegios y Jardines Infantiles de El Olivar.

Pamela Lambert, directora del CESFAM J. C. Baeza indicó que “de esta manera, se concreta una relación no formal existente entre los establecimientos educacionales de Villa Hermosa y el CECOSF”. Y resaltó la importancia que tiene la COMSE “en el

desarrollo de actividades educativas a nivel de comunidad escolar, enfocándose en actividades promocionales y preventivas para mejorar los niveles de salud de los niños de ese sector”.

En la primera reunión de la COMSE, la encargada del CECOSF Villa Hermosa, Marlene Moraga junto al asistente social, Juan Magna, realizaron un catastro de necesidades de los colegios y jardines infantiles que integran la comisión, y en conjunto, se plantearon los lineamientos del plan de trabajo para el presente año, que irá en directo beneficio de los escolares y sus familias.



Apoderados de J.I. Las Lomitas participaron en taller “Nadie es Perfecto”

COMPARTIERON EXPERIENCIAS PARA APOYAR LA CRIANZA DE SUS HIJOS.

Facilitar el desarrollo de habilidades que contribuyan a la crianza de hijos menores de 5 años, fue el objetivo del taller “Nadie es Perfecto” del Programa Chile Crece Contigo, en el que participaron apoderados del Jardín Infantil Las Lomitas.

La iniciativa estuvo a cargo de las profesionales del CESFAM Miraflores, la psicóloga Carolina Meza y la terapeuta ocupacional Andrea

Mendoza.

El taller consistió en cinco encuentros grupales, donde los participantes compartieron sus experiencias de crianza en familia, y recibieron orientaciones en problemas frecuentes para fortalecer el desarrollo de niños y niñas, tales como Seguridad y Prevención, Desarrollo Mental, Desarrollo Físico y Autocuidado.



Apoderados se certificaron en taller de habilidades parentales.

Enseñan Reanimación Cardiopulmonar a estudiantes de Gómez Carreño

ACTIVIDAD SE ENMARcó EN EL DÍA DEL ADOLESCENTE

A rededor de 13 establecimientos educacionales participaron en un nutrido programa de actividades con foco en la prevención de la salud, organizado por el CESFAM G. Carreño con motivo del Día del Adolescente, entre las que destacó un taller de Reanimación Cardiopulmonar.

Todos los Centros de Salud Familiar de la comuna organizan diversas acciones orientadas a la promoción de la salud juvenil, con motivo de esta fecha. En el caso del CESFAM G. Carreño, se decidió incluir un taller de Reanimación Cardiopulmonar en respuesta a una inquietud planteada por los mismos jóvenes a través del diagnóstico de salud adolescente efectuado por ese centro de salud, según indicó su director, Jimmy Torres.

De esta manera, se efectuaron las coordinaciones con el jefe del SAPU de G. Carreño, Claudio Cotroneo, quien junto a profesionales paramédicos del mismo recinto, asistieron a los alumnos en una clase teórico práctica sobre nociones básicas de reanimación cardiopulmonar, acción que en caso de una emergencia puede ser crucial para la recuperación exitosa de la salud de una persona, ya que los 4 primeros minutos son vitales para brindar auxilio.



Durante la jornada, además, se efectuaron charlas educativas sobre Enfermedades de Transmisión Sexual, a cargo de la U. de Valparaíso y el Programa Vida Sana, que se encuentra en ejecución en el CESFAM

En el patio exterior, los establecimientos educacionales participantes realizaron diversas presentaciones artísticas y se instalaron stands en los cuales se difundió información sobre el espacio Amigable Adolescente, el Parque Ecológico G. Carreño, el Programa Vida Sana, Alimentación Saludable y Actividad Física, entre otros.



Cómo detectar los síntomas de la depresión y prevenirla

Colaboración de María Francisca Mendoza, sicóloga CESFAM Juan Carlos Baeza

En Chile al menos un 15% de la población sobre los 15 años presentan algún trastorno depresivo, siendo uno de los principales motivos de consulta en los Programas de Salud Mental de los Centros de Salud Familiar.

¿Qué es y cómo se manifiesta?

Es un trastorno del ánimo que se acompaña por síntomas físicos y psicológicos, tales como sentimientos de tristeza, desinterés por aquellas cosas que nos gustan, pensamientos negativos acerca de uno mismo, el futuro y la vida. Puede manifestarse

también en baja concentración o memoria, alteración del sueño, aumento o disminución importante del apetito, somatizaciones, aislamiento social, e ideación suicida, en los casos más graves.

¿Cuáles son sus causas?

La depresión puede ser provocada por la interacción entre factores individuales (biológicos, psicológicos) y ambientales (estrés laboral, duelos, problemas de pareja, etc.) Pese a que sus causas pueden ser múltiples, puede ser útil reconocer algunas prácticas cotidianas y simples, que fomenten nuestro bienestar y reduzcan la posibilidad de gatillar esta enfermedad.



¿Cómo prevenirla?

- **Practica actividad física.** Hacer ejercicio estimula la secreción de endorfinas, lo que provoca una sensación de bienestar. Haz 30 minutos de ejercicio, como caminatas, bicicleta o baile entretenido.
- **Desayuna siempre.** Te da energía física y mental para desempeñar mejor tus actividades diarias.
- **Cuida tus hábitos del sueño.** Dormir pocas horas o dormirse muy tarde acentúa la sensación de desgano y desmotivación.
- **Haz cosas nuevas, aprende algo nuevo.** Es importante salir de la rutina, para estimular nuestra mente, ser capaces de sorprendernos y reencantarnos con imágenes, sonidos o conversaciones nuevas.
- **Sé expresivo con tus emociones y/o problemas que no sepas cómo resolver,** tanto dentro de tu familia como en el ámbito laboral y busca a alguien de confianza que te escuche.
- **Evita situaciones de violencia o busca ayuda si la estás viviendo.** La violencia tanto física como psicológica pueda dañar profundamente nuestra autoestima y provocar un alejamiento de nuestros grupos de pertenencia.
- **Participa de actividades grupales.** Mantén el contacto con tus familiares, amigos y vecinos.
- **Gasta tu dinero en experiencias más que en objetos.** Organizar un paseo, comer algo rico con tus hijos, ir al cine, puede ser más satisfactorio que regalar o comprarse cosas.
- **Dedícale menos tiempo a la tecnología y redes sociales.** Apaga o desconéctate de los dispositivos electrónicos al menos 1 hora antes de acostarte, durante las comidas y encuentros familiares.

