



Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

DICIEMBRE 2017 Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar AÑO 4 - NÚMERO TREINTAY SEIS

Tener mayor Participación Social y profundizar en Salud Emocional interesa a los Adultos Mayores

Diagnóstico del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, recogió percepción de sus participantes en la comuna.



Talleres de Yoga, Arte Terapia y Salud Sexual en Día del Adolescente



07

Tips para hacer actividad física en familia este verano



03

Con nuevo equipamiento y amplias dependencias cuenta CCR de Nva. Aurora



07

Editorial

Estimadas amigas y amigos:

Espero que hayan disfrutado de unas alegres fiestas de Navidad y Año Nuevo en compañía de sus familiares y amigos y así con espíritu renovado nos proponamos vivir con entusiasmo este 2018.

En diciembre nuestros centros de salud familiar comenzaron a efectuar el cierre anual de actividades 2017. Por parte del Área de Salud de nuestra Corporación se realizó el diagnóstico participativo del Programa Más Adultos Mayores Autovalecientes, que este año tuvo una cobertura comunal de 2.500 personas.

En Viña del Mar la ejecución de este programa ha tenido un sello diferenciador, con la inclusión de yoga, taller que este año fue seleccionado por el MINSAL como buena práctica en salud y que otras comunas quieren replicar. Esta es una señal que nos pone muy contentos, ya que escuchando a nuestros adultos mayores y en atención a sus necesidades, a contar de este año, incorporamos Talleres de Bienestar Emocional en los que se conversó sobre sexualidad y cómo enfrentar el duelo. Sabemos que la ciudad tiene una alta tasa de adultos mayores, por eso como municipio estamos asumiendo el desafío de trabajar por mejorar en diversos ámbitos la calidad de vida de la tercera edad.



Otra noticia que me pone muy contenta y que destacamos en esta edición es la ampliación del Centro Comunitario de Rehabilitación de Nueva Aurora. Gracias a una donación de la Sociedad Chilena de Ortopedia y Traumatología (SCHOT) y aportes propios de nuestra Corporación Municipal, el recinto dispone de más espacio y nuevo equipamiento para atender en mejores condiciones a los más de 600 usuarios, principalmente adultos mayores, que acuden allí a realizar sus terapias de rehabilitación física.

Este logro fue posible gracias al trabajo mancomunado del Área de Salud de nuestra Corporación en coordinación con la red intersectorial y el equipo de salud del CESFAM Nueva Aurora, en beneficio del fortalecimiento de la Atención Primaria de Salud de Viña del Mar.

Con el cariño de siempre,

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

¿Por qué es importante consumir proteínas?

Es importante comer proteínas todos los días, porque el cuerpo no las almacena del mismo modo que acumula grasas o carbohidratos. La cantidad que necesita una persona depende de su edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad física.

Nuestro organismo necesita proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel de manera saludable. Las proteínas se obtienen principalmente de la carne, los productos lácteos, las nueces y algunas legumbres o granos.

Se considera que las proteínas de la carne y otros productos animales son proteínas completas, porque suministran todos los aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo. Sin embargo, la mayoría de las proteínas de los vegetales son incompletas. Es decir, se debe combinar distintos tipos de proteínas por ejemplo las legumbres con los cereales, la leche con los frutos secos y los vegetales con huevo.

Dato Saludable

Beneficios de comer cerezas

Es una fruta rica en potasio, calcio, fósforo y vitaminas C, A y E.

Tiene propiedades anti inflamatorias, reduce el dolor muscular debido al esfuerzo físico hecho al hacer actividad física. También es muy efectiva contra el dolor de cabeza.

Su contenido en sorbitol y azúcares le otorgan propiedades laxantes y tiene un efecto regulador del estómago y del hígado.

Protege el corazón, porque ayuda a bajar la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre.

Contienen melatonina, sustancia que contribuye a regular el sueño. Además es beneficiosa para el cerebro y el sistema nervioso.

Por su acción diurética podría ser útil para combatir la artritis y regular los niveles de ácido úrico, utilizándola en el tratamiento preventivo de la gota

Posee alto contenido en antocianinas, un antioxidante que también contienen los arándanos y las frutillas

Tiene alto porcentaje de beta caroteno que contribuye a tener buena visión y piel sana.



Tips para hacer actividad física en familia este verano

KINESIÓLOGO ENTREGA TIPS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, SIN LÍMITE DE EDAD, APROVECHANDO EL VERANO.

El verano es ideal para hacer actividades al aire libre, además el borde costero de Viña del Mar cuenta con juegos, areneros, ciclo-vías y diversas máquinas para ejercitarse en familia o para comenzar a realizar actividad física, sin límite de edad, no sólo para bajar de peso, sino por los múltiples beneficios que genera para nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

Marco Otaíza, kinesiólogo del Programa Vida Sana, que ejecuta el Área de salud de la CMVM en la comuna, entrega algunas recomendaciones para practicar actividad física, sin riesgos y a cualquier edad.

“Existe la errada creencia de que si (la persona) hace ejercicio se puede lesionar más, pero nuestro cuerpo está diseñado para moverse y soportar altas cargas de peso. El ejercicio siempre hace bien, lo importante es adaptarlo a su edad y condición asesorándose con profesionales”, manifestó el kinesiólogo, destacando que en la comuna existe una buena oferta de programas de este tipo para todas las edades.

¿Qué tipo de ropa es la más adecuada?

Primero recomiendo un buen calzado, que no sea plano, sino que tenga un soporte en el arco del pie, o sea una zapatilla que tenga firmeza en el talón para amortiguar el golpe de la articulación. En segundo lugar usar ropa clara y liviana, acorde al clima. Abrigarse o usar plásticos para transpirar no contribuye a la actividad física únicamente ocasiona deshidratación y puede arriesgar su salud. Para protegerse de la radiación ultravioleta es necesario usar un buen bloqueador, lentes de sol y gorra.

Otra cosa importante es que en la etapa de iniciación se regule la actividad física en base al tiempo y no a una meta, es decir, se trabaje media hora ó 1 hora con intensidad moderada.

¿Se puede beber agua durante el ejercicio?

La hidratación es fundamental, antes, durante y después de hacer ejercicio. Hay que hacer pausas de hidratación porque se pierden minerales y el agua nos ayuda. Se puede beber medio litro mientras se ejercita. Recordemos que lo recomendado es beber 2 litros de agua diariamente.

¿Cómo se puede revertir la pérdida de sales minerales?

Producto de la sudoración perdemos principalmente sodio, potasio, magnesio, por eso hay que compensar esto con una buena hidratación y una nutrición adecuada, consumiendo frutas rojas (frutillas, cerezas, arándano, sandía), cítricos (naranjas, pomelos, limones) que ayudan a liberar los radicales libres que generan toxinas a nivel metabólico en nuestro cuerpo. Comer fruta después del ejercicio aporta azúcar de buena calidad, lo cual es mucho mejor que tomarse una gaseosa o un helado, que no contribuyen a este fin.

¿Es importante realizar ejercicios de precalentamiento?

Antes de comenzar es importante hacer una ac-



Está de moda el slackline para desarrollar el equilibrio y la musculatura.



En el borde costero de Viña del Mar existen instalaciones para ejercitar en familia, sin gastar dinero.



Marco Otaíza, kinesiólogo Programa Vida Sana, Área Salud CMVM

tivación, un trote suave, movimientos amplios de las articulaciones del hombro, la columna, la cintura, haciendo elongaciones cortas, durante unos 5 minutos, que ayuden a activar la musculatura inicialmente.

¿Qué tipo de ejercicio es adecuado para cada edad?

En los niños hay que instalar el hábito de practicar actividad física desde el primer año de vida a través de juegos que favorezcan el movimiento en el suelo y a contar del segundo año, el gateo, y caminar. Entregarles un juguete para evitar el movimiento o sentarlos frente al televisor es un error frecuente que comenten los padres, porque va perdiendo el hábito de moverse. Por ejemplo, jugar a la pinta, es un ejercicio de alta intensidad y entretenido para practicar en familia.

En los adolescentes, hay que aprovechar el peak hormonal, con ejercicios de fuerza como sentadillas, flexiones de brazos, que no necesitan implementos. También para desarrollar la fuerza, se pueden usar barras en suspensión trabajando contra la gravedad utilizando el propio peso del cuerpo; ya que el adolescente que desarrolla bien la fuerza tiene menos alteraciones posturales en la adultez. El slack line (cinta de equilibrio) también es un buen ejercicio para desarrollar el equilibrio y la musculatura.

Para los adultos y adultos mayores, que son el rango etario más sedentario, la invitación es comenzar a trabajar de a poco. En vez que proponerse caminar 5 kms. que camine una hora y haga lo que pueda, sin exigirse. Una vez que se habitúe a hacer actividad física, al menos 3 veces a la semana, puede ir aumentando la intensidad. Deben hacer ejercicios coordinativos, cuidar las articulaciones, evitando saltos y giros bruscos.

En su caso, la participación grupal favorece la actividad cognitiva, por eso recomiendo que se acerquen a las piscinas municipales donde existe gimnasia para la tercera edad o se inscriban en programas como Más Adultos Mayores Autoválidos, que tienen talleres de arte terapia, cocina y yoga.

Tener mayor Participación Social y profundizar en Salud Emocional interesa a los Adultos Mayores

DIAGNÓSTICO DEL PROGRAMA MÁS ADULTOS MAYORES AUTOVALENTES, RECOGIÓ PERCEPCIÓN DE SUS PARTICIPANTES EN LA COMUNA.

El fortalecimiento de la participación social, manifestado a través del mantenimiento de relaciones sociales positivas y de un mayor nivel de autonomía son los aspectos de mayor relevancia mencionados por los participantes del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, según los resultados del diagnóstico de dicho programa efectuado en la comuna.

El bienestar psicológico de los adultos mayores fue el foco principal del diagnóstico participativo 2017 del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, que este año se ejecutó en los Centros de Salud Familiar Miraflores, Nva. Aurora, Dr. Kaplán, Marco Maldonado, Lusitania y Cienfuegos, alcanzando una cobertura de 2.500 personas.

En Viña del Mar el programa aplica una metodología inédita a la que emplean otras comunas del país, buscando sintonizar con las principales necesidades de la tercera edad. Esto ha permitido implementar talleres de Cocina saludable, Arte terapia, y Yoga, disciplina que ha comenzado a implementarse en otras comunas destacada como buena práctica por el MINSAL. A esta oferta inicial, a contar de este año, se sumaron talleres de Salud Emocional, sobre temas como la sexualidad y el duelo.

Pamela Pimentel, encargada comunal del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, explicó que “al realizar estos diagnósticos participativos de manera frecuente hemos ido reorientando la planificación del programa ha-

cia lo que ellos requieren. Previamente se realizó una breve encuesta para saber qué temas eran de su interés y los de mayor votación se relacionaban con el mundo interior y el bienestar psicológico, lo cual ha sido un desafío al abordar temáticas que, en primera instancia, no estaban consideradas en el programa y nos hemos tenido que asesorar.”

La profesional sostuvo que “en la comuna el perfil del adulto mayor es de un mayor nivel educacional y nos han planteado la inquietud de tener actividades desafiantes”. Estas se relacionarían con el fortalecimiento de la participación social y el abordaje de temáticas sobre salud mental, según la evaluación del programa en estos últimos dos años.

El director del Área de Salud de la CMVM, Georg Hübner, indicó que dado el incremento de la población de tercera edad se trabaja en una política comunal que vele por su bienestar. “Como ciudad de Viña del Mar debemos ir desarrollando políticas públicas para favorecer que los adultos mayores tengan una mejor calidad de vida, ojalá que lleguen con menor carga de enfermedad, y un alto grado de autonomía, considerando que las expectativas de vida cada vez son mayores, cercanas a los 80 años, por lo cual nos preocupa cómo esa persona, una vez que finaliza su etapa laboral, se mantiene vigente, feliz, disfrutando de esta etapa”, puntualizó.



El director del Área de Salud manifestó que el bienestar de los adultos mayores es tema prioritario para la comuna.

Ricardo Aguirre, de 69 años de edad, usuario del CESFAM Miraflores, resaltó la buena disposición de los profesionales y la pertinencia de las temáticas tratadas. “Se abordaron temas muy positivos y novedosos como el duelo, el yoga y el Arte terapia para aprender a expresar nuestras emociones y conectarnos con otros, ya que siempre se puede aprender de otras personas para enriquecer nuestro día a día”.



El profesor jubilado planteó que “la vida no ha terminado cuando llegamos a esta etapa, al contrario; por ello tenemos que reeducarnos como sociedad y nosotros mismos para compartir más con la comunidad en estas cosas que nos benefician. Nuestros diálogos son muy fraternos, muy alegres; por ejemplo, el otro día terminamos todos cantando”, recordó entusiasmado, “pero todavía me cuesta sacar a mis vecinas de las teleseries para que vengan”, agregó riendo.

“Este programa nos ha incentivado a desarrollar cosas, a pensar un poco más, porque uno se limita al pensar en su edad. Yo este año he tenido muchas pruebas de vida y estar aquí ha sido un gran apoyo humano para mí. Me he convertido en líder de mi grupo”, **expresó con satisfacción Susana Zamorano, de 69 años.** Como usuaria del CESFAM Marco Maldonado, también promueve el programa Más Adultos Mayores Autovalentes entre sus vecinos de la Quinta Claude.



Por su parte, **Leopoldo Muñoz, de 76 años, usuario del CESFAM Gómez Carreño,** valoró la oportunidad de compartir con otras personas mediante esta instancia. “Todos los talleres me han servido mucho, especialmente el de yoga porque me ha ayudado a mejorar la parte motriz. Yo participo en todo lo que haya, hay que sentirse bien, realizado, porque eso lo motiva a uno para seguir viviendo todos los años que nos quedan. Compartir con otros nos da alegría.”



Con nuevo equipamiento y amplias dependencias cuenta Centro Comunitario de Rehabilitación de Nueva Aurora

APORTE DE LA SOCIEDAD CHILENA DE ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA Y DE LA CORPORACIÓN MUNICIPAL BENEFICIA A MÁS DE 600 USUARIOS.

En un recinto más espacioso y con nuevo equipamiento está funcionando el Centro Comunitario de Rehabilitación (CCR), dependiente del Centro de Salud Familiar Nueva Aurora, gracias a una donación de la Sociedad Chilena de Ortopedia y Traumatología y aportes de la Corporación Municipal Viña del Mar, lo cual permitirá mejorar la atención de más de 600 usuarios de la comuna, principalmente adultos mayores, que allí se realizan sus terapias de rehabilitación física, las cuales superan las 2 mil atenciones anuales.

La inauguración de las dependencias donde fue trasladado el Centro Comunitario de Rehabilitación contó con la participación del director del Área de Salud de la CMVM, Dr. Georg Hübner, la concejala Pamela Hodar, el director del CESFAM Nva. Aurora, Dr. Juan Soto y, el presidente UNCO Consejos Locales de Salud de Viña del Mar, y presidente del CLS Nva. Aurora, entre otros representantes de la comunidad.

El director del Área de Salud, Georg Hübner felicitó el com-

promiso del director del CESFAM Nva. Aurora así como del equipo de salud por sacar adelante esta iniciativa, mientras se define donde se ubicará la nueva casa que albergará al centro de salud.

“Durante 2017 hemos realizado más de 2 mil atenciones en el CCR, por lo cual la decisión de hacer esta ampliación surge para resolver las necesidades que tienen nuestros usuarios, ya que aquí también son derivados paciente de los CESFAM Brígida Zavala y Marco Maldonado, por eso decidimos hacer el máximo esfuerzo para brindar una atención de calidad, oportuna y con espacios adecuados que permitan responder a las necesidades de nuestros usuarios.

Por su parte, el director del establecimiento, el doctor Juan Soto, agradeció el aporte de la Sociedad Chilena de Ortopedia y Traumatología, destacando el aporte de la comunidad y el compromiso de los funcionarios en la implementación del recinto de más de 200 mts. cuadrados en el cual además se logró habilitar un espacio para la atención de la dupla sicosocial.



La Sociedad Chilena de Ortopedia y Traumatología donó \$2 millones 400 mil pesos para la compra de nuevo equipamiento y máquinas de ejercicio.



Principales mejoras

La Sociedad Chilena de Ortopedia y Traumatología (SCHOT) efectuó una donación de \$2 millones 400 mil pesos para la compra de pintura y nuevo equipamiento, lo cual sumado con otros fondos aportados por la Corporación Municipal permitió la habilitación de unas dependencias, ubicadas al costado del centro de salud, que se eran utilizadas como bodega. Además, se realizó la construcción de 4 boxes para atención de psicólogos y asistentes sociales, lo cual facilita las condiciones de trabajo de los profesionales para brindar una mejor aten-

ción a los usuarios de la Atención Primaria de Salud de la comuna.

El Centro Comunitario de Rehabilitación, CCR, atiende anualmente unas 600 personas, principalmente de la tercera edad, que presentan riesgo o cierto grado de discapacidad, como consecuencia de la enfermedad de Parkinson, secuelas de accidentes cerebro vasculares, artrosis de rodilla o cadera, entre otras dolencias, quienes acceden a fisioterapia, rehabilitación, consejería, y educaciones grupales, efectuadas por kinesiólogos.



Autoridades y representantes de la comunidad participaron en la inauguración de las remozadas dependencias del CCR.



Georg Hübner, Carlos Rojas y Juan Soto, junto al equipo de Salud Mental del CESFAM Nva. Aurora integrado por los psicólogos Claudia Quezada, María Soledad De la Rosa y Cristian García.

Usuarios de Miraflores y Achupallas realizaron diagnóstico de la salud

JUNTO A LOS EQUIPOS DE SALUD ELABORARÁN UN PLAN DE INTERVENCIÓN PARA SU SECTOR

Una exitosa jornada que contó con alrededor de 60 representantes de instituciones y organizaciones sociales de la comunidad, realizó el Cen-

tro de Salud Familiar Miraflores en conjunto con el CECOSF Sergio Donoso, de Achupallas, con el propósito de levantar de manera participativa el diagnóstico

de la salud en esos populosos sectores de Viña del Mar.

La actividad, encabezada por la directora del CESFAM Miraflores, Julia Reyes, se realizó en dependencias de la Iglesia Asamblea de Dios, en Villa Dulce.



Detectaron las principales necesidades y problemáticas en salud para intervenirlas.



Cerca de 60 representantes de instituciones y organizaciones sociales de la comunidad participaron en esta instancia.

El objetivo de la jornada consistía en que los usuarios, en conjunto con los equipos de salud de ambos establecimientos, pudieran detectar las principales necesidades y problemáticas en salud e identificar las herramientas con que cuentan para hacer frente a esas demandas. Y posteriormente, elaborar un plan de intervención para mejorar la calidad de vida de las personas y de sus familias.

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 realizar anualmente este proceso en su comunidad en forma participativa.

Talleres de Yoga, Arte Terapia y Salud Sexual en Día del Adolescente

INICIATIVA DEL CESFAM NVA. AURORA SE EFECTUÓ EN LICEO JOSÉ CORTÉS BROWN.

Con la intención de propiciar un espacio cercano y seguro para entregar información relevante a los jóvenes en autocuidado de la salud, relacionado con nutrición, estilos de vida saludable, prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual y conductas de riesgo, el CESFAM Nva. Aurora realizó el Día del Adolescente en el liceo José Cortés Brown de Recreo.

Alrededor de 120 alumnos de

1° y 2° año medio participaron en esta actividad de prevención y promoción de la salud que incluyó actividades de fomento a la actividad física, talleres y consejerías. Hubo un taller de yoga dirigido por el instructor, Pablo Vera y otro de Autoimagen realizado conjuntamente por los psicólogos Claudia Quezada, del CESFAM Nva. Aurora, y Cristian Mardones, del Programa Previene de SENDA, donde se empleó

la técnica del arte terapia.

Con el propósito de fomentar la participación y el diálogo con los jóvenes, profesionales del programa de Salud Sexual y Reproductiva del CESFAM, realizaron consejerías en prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual, conductas de riesgo y uso de preservativos y se difundió el Programa de Acompañamiento Sicosocial para Niños y Adolescentes, NNA, que se encuentra

en ejecución en la comuna.

Por su parte, los alumnos del liceo vendieron productos saludables, jugos naturales y ensaladas de fruta, como una forma de promover la alimentación saludable.

Otra de las instituciones que colaboraron en esta actividad de promoción fue el team de la Casa del Deporte y el INJUV, que entregó su tarjeta de beneficios para jóvenes de 15 y 29 años y realizó una sesión de cine itinerante, con la cual concluyó la jornada.



Participaron 120 alumnos de 1° y 2° medio del Liceo José Cortés Brown



Profesionales del CESFAM Nva Aurora orientaron a los jóvenes en temas de autocuidado de la salud

Usuarios, técnicos y directivos participan en la construcción del Plan Comunal de Salud

PROYECTAN EN CONJUNTO CON EL ÁREA DE SALUD UN PLAN DE ACCIÓN HACIA EL 2020.

Para tener una mirada integral de la Atención Primaria de Salud de Viña del mar y de los desafíos que enfrenta representantes de los Consejos Locales de Salud y de diversas organizaciones comunitarias están participando junto a técnicos y directivos del Área de Salud de la Corporación Municipal en la elaboración del Plan Comunal de Salud 2018-2020.

El director del Área de Salud de la CMVM, Georg Hübner, relevó el enfoque participativo e integral con que se está planificando de manera estratégica el Plan de Salud de la comuna. "Era sumamente importante recoger la opinión de nuestros

usuarios sobre cómo debe ser la salud de aquí al año 2020. Nosotros estamos apostando por avanzar hacia una comuna saludable, lo que implica hacer un trabajo no sólo desde el ámbito sanitario, sino también en conjunto con el intersector y con otros actores relevantes para tener un enfoque integral", declaró.

Este año se contrató a una consultora con experiencia en planificación estratégica para efectuar el levantamiento de información cualitativa y cuantitativa relevante para este fin.

Este proceso de planificación participativa, se inició en diciembre con una etapa de diagnóstico, que consis-

tió en la realización de una jornada de trabajo con los equipos técnicos, y la primera de dos jornadas con organizaciones de usuarios. En ambas instancias, los participantes detectaron fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas



Usuarios realizaron un diagnóstico de la salud comunal

de la salud comunal y proyectaron cómo visualizan la Atención Primaria hacia el 2020.

Los resultados del diagnóstico serán presentados a fines de enero de 2018. Posteriormente, se efectuarán dos jornadas más en las que se elaborarán las estrategias de intervención y los sistemas de control de gestión del Plan de Salud Comunal

De manera complementaria, se realizó una Encuesta de Clima Laboral a los funcionarios y una Encuesta de Satisfacción Usuaría a 384 personas, lo que equivale a una muestra representativa de los 240 mil inscritos en la Atención Primaria de Salud



"Estamos apostando por avanzar hacia una comuna saludable, lo que implica hacer un trabajo conjunto," dijo Georg Hübner.

de la comuna, con la finalidad de conocer de manera más fina su percepción en este ámbito.

Agrupaciones sociales del Santa Inés difundieron su quehacer a la comunidad del sector

EN PRIMERA JORNADA DE PROMOCIÓN COMUNITARIA ORGANIZADA POR EL CESFAM CIENFUEGOS

Una exposición de fotos antiguas del barrio de Santa Inés, junto a stands informativos sobre prestaciones de salud y otros donde diversas agrupaciones sociales difundieron su quehacer a los vecinos del sector tuvo la Primera Jornada de Promoción Comunitaria, organizada por el Centro de Salud Familiar Cienfuegos.

En la ocasión, además se conmemoró el Día de la No Violencia contra la mujer, con una charla dictada por la antropóloga Pía Bastidas, profesional del Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género, SERNAMEG, a la cual asistieron alum-



El equipo de salud del CESFAM Cienfuegos entregó información en prevención de enfermedades respiratorias

nos de la Escuela Rapa Nui.

Con el propósito de informar a los vecinos, responder su inquietudes e invitarlos a participar en sus actividades estuvieron presentes la UNCO de Consejos de Salud, el Consejo Local de Salud del CESFAM Cienfuegos, el Grupo Renacer de adultos mayores y salud mental, Prevención Quinta, vinculado a la prevención del VIH y la Fundación Bon Samariten Free que presta apoyo a los inmigrantes haitianos.



El Grupo Renacer invitó a los adultos mayores a sumarse a sus actividades

Partió captación de usuarios para Programa Vida Sana en la comuna

ESTRATEGIA INTEGRAL PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES ATENDIÓ A 110 VIÑAMARINOS ESTE AÑO.

Usuarios de los centros de salud familiar de los sectores de Miraflores, Gómez Carreño, Forestal y El Olivar, adscritos al Programa Vida Sana se reunieron en la Playa del Deporte para realizar actividad física frente al mar y compartir experiencias en la incorporación de hábitos saludables como estrategia preventiva para evitar las enfermedades cardiovasculares.

Combatir el sedentarismo y adquirir nuevos hábitos en la alimentación, cuesta en un comienzo; por ello a través del programa se fomenta la participación junto a un miembro de la familia. Esta suele ser una fórmula exitosa que contribuye al apoyo mutuo y la motivación como lo comentó Marisa Molina, usuaria del CESFAM Gómez Carreño, quien participa en el Programa Vida Sana junto a su hijo Javier de 14 años. "El primer día él vino obligado, como todos creo yo, pero después tomaba su bici y venía solo y eso me motivó a mí para integrarme después a las clases junto con él. Me encanta entrenar en familia", dijo entusiasmada.

Por su parte, Javier indicó que esta ha sido una experiencia positiva. "Vine para hacer ejercicio, en vez de estar acostado. Me gusta porque hay gente con mis mismos gustos y además hacemos juegos entretenidos con el profe". Enfoque preventivo integral

El Programa Vida Sana, impulsado por el MINSAL, se está ejecutando en todas las comunas del país para contribuir a reducir los factores de riesgo de desarrollar



El programa Vida Sana es gratuito y está abierto a personas de 2 hasta 64 años

diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en los niños, adolescentes, adultos y mujeres postparto a través de una intervención en los hábitos de alimentación y actividad física. Para ello cuenta con un equipo multidisciplinario integrado por médico, nutricionista, psicólogo y profesor de Educación Física.

Este año, unos 110 viñamarinos accedieron a este tratamiento integral y gratuito, que va dirigido a personas desde los 2 a los 64 años, con diagnóstico nutricional de sobrepeso u obesidad, de pre diabetes o pre hipertensión. Para acceder a este programa, los usuarios son evaluados previamente en su centro de salud, a través de controles preventivos o del EMPA, examen de medicina preventiva del adulto.



"Me encanta entrenar en familia" dijo Marisa Molina junto a su hijo Javier, ambos participantes del Programa Vida Sana.

Protégete del calor intenso en verano

Fuente: MINSAL 2017

Las altas temperaturas que se presentan durante el verano pueden provocar problemas de salud como deshidratación, insolación o golpes de calor, un impacto que sufren sobre todo los más mayores o con patologías crónicas, de ahí la importancia de que sepan cómo proteger su salud durante una ola de calor.

Consejos para protegerse

En días de intenso calor el cuerpo pierde líquido a través del sudor y las personas pueden llegar a deshidratarse, lo que en casos extremos puede llevar a la muerte. Por eso se recomienda mantener la temperatura corporal baja a través de los siguientes consejos:

En casa

- Permanecer en lugares frescos, en tu casa o espacios públicos bien ventilados o acondicionados.
- Ducharse, bañarse o refrescarse con agua fresca.
- Estar pendiente de las personas que tienen más riesgo (adultos mayores), visitándolas o llamándolas en más de una oportunidad al día.
- Beber agua, al menos 1 litro y medio al día. (preferir agua potable)
- Mantenerse hidratado cada 20 a 30 minutos.
- No esperar a tener sed para beber más líquidos, especialmente las personas mayores.
- Evitar las bebidas con mucho azúcar y no ingerir bebidas alcohólicas.
- Evitar comidas abundantes y muy calóricas. Preparar comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor, como ensaladas, frutas, verduras y zumos.

En exteriores

- Evitar la exposición directa al sol.
- Usar ropa ligera, de color claro y holgado.
- Utilizar bloqueadores solares, sombreros y ropa adecuada en caso de exponerse al sol
- Evitar viajes prolongados a la hora de más calor.
- Evitar ejercicio al aire libre a la hora de más calor.
- Prestar especial atención a bebés, niños pequeños, adultos mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación, como las patologías cardíacas.
- Nunca dejar a niños o adultos mayores dentro de un vehículo, incluso con las ventanas abiertas.

¿Qué es la deshidratación?

A diario perdemos líquidos corporales (agua y otros líquidos) mediante la orina y el sudor, que reemplazamos al comer y beber. La deshidratación ocurre cuando no se bebe una cantidad suficiente de líquido o cuando se pierde más líquido corporal que lo habitual. Los bebés y niños pequeños tienen más probabilidades de deshidratarse porque sus cuerpos son más pequeños y tienen menores reservas de líquidos.

Qué hacer en caso de deshidratación

- Acudir o llevar a la persona afectada a un sitio más fresco
- Bájale la temperatura aplicándole pañitos fríos o dándole un baño con agua fría.
- Si la persona vomita, recuéstala de lado.
- Consulta en tu servicio de atención primaria de urgencia (SAPU) en caso de que síntomas de deshidratación se mantengan por más de 1 hora.
- Si la persona está evidentemente deshidratada, NO le des líquidos. Se debe rehidratar bajo supervisión médica.

Otras recomendaciones

- Recuerda mantener fresca tu vivienda por debajo de los 32 grados durante el día y por debajo de los 24 durante la noche. Esto es especialmente importante en aquellos hogares donde residen personas mayores de 60 años, niños o enfermos crónicos.
- Cierra las ventanas o persianas cuando la temperatura exterior sea más caliente y apaga la luz artificial y los aparatos eléctricos que sea posible.
- Es importante mantener las medicinas en lugares frescos porque el calor puede alterar su composición y efectos.

