

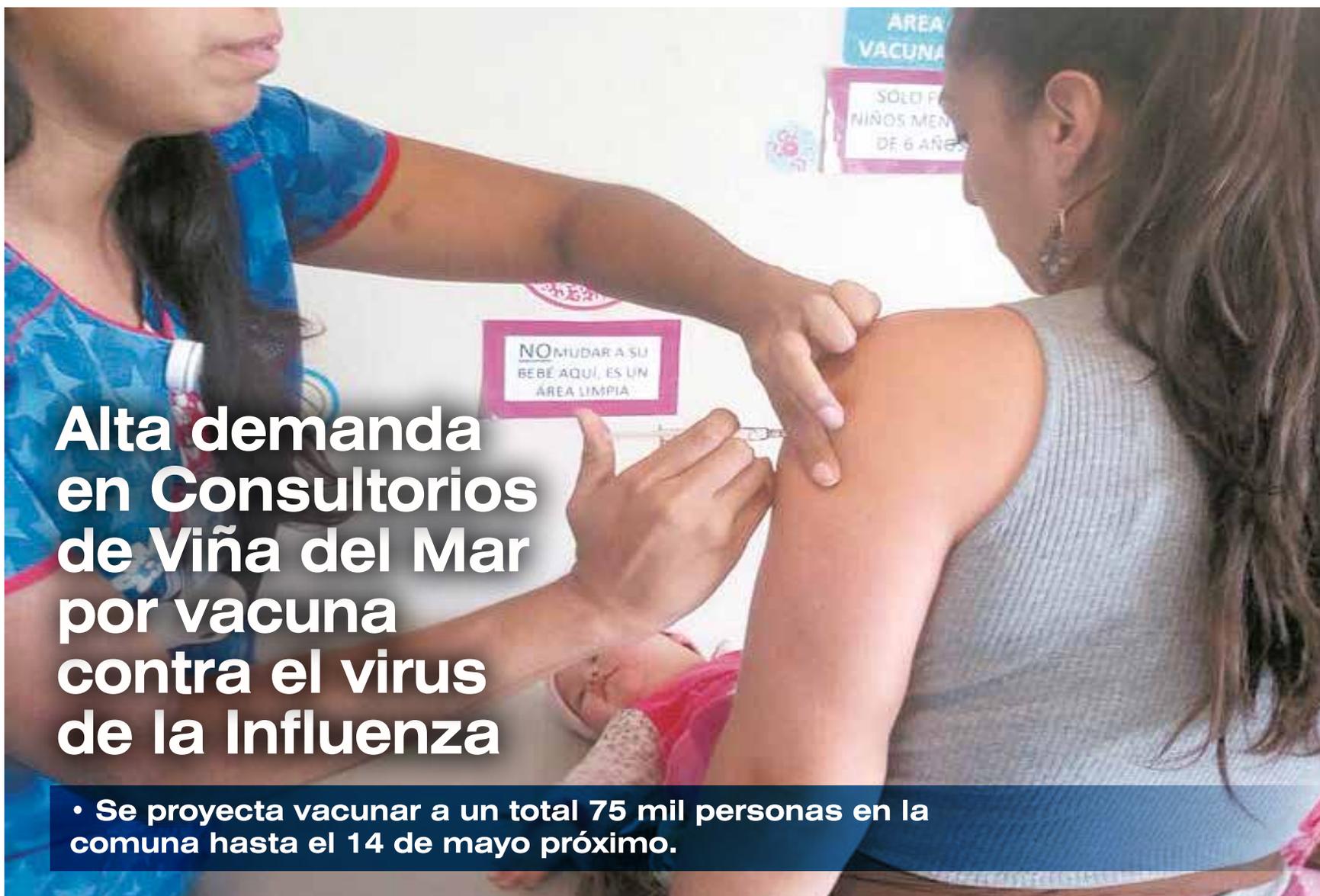


Atención Primaria de Salud Viña del Mar

MARZO 2018

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 4 - NÚMERO TREINTAY NUEVE



Alta demanda en Consultorios de Viña del Mar por vacuna contra el virus de la Influenza

- Se proyecta vacunar a un total 75 mil personas en la comuna hasta el 14 de mayo próximo.

Comenzaron Talleres sobre Bienestar Emocional para Adultos Mayores



06

El uso de pantallas empeora el Déficit Atencional en los niños



03

Alumnos de Escuela Especial J. Aguirre se capacitan para ofrecer Coffee Break Saludables



05

Comunidad en Acción

Comunidad Mapuche Nag Mapu de Viña del Mar

¿Quiénes son?

Somos alrededor de 50 familias, que desde 2010 nos reunimos para conformar una agrupación comunitaria y actualmente estamos constituidos como Asociación Indígena. Nuestras autoridades tradicionales están encabezadas por el Lonco Manuel Currilén, proveniente de la zona pehuenche, el lonco picunche Cristóbal Rain de Viña del Mar y nuestra lewetu chefe Norma Liempi Colipi. La portavoz de la comunidad es la werkén, Mónica Liempi, quien se desempeña como educadora de lengua y cultura indígena en el Jardín Infantil de la JUNJI en Gómez Carreño.

¿Cuál es su objetivo?

Nuestro 1er objetivo fue acercar a las familias de ascendencia mapuche que habitaban en el sector de Forestal, organizarlas y reunir las en nuestra ruca, que es el espacio ceremonial donde realizamos nuestras prácticas culturales abiertas a estudiantes y a la comunidad en general, con el propósito de visibilizar nuestra cultura indígena en la comuna de Viña del Mar.

¿Qué actividades desarrollan?

Nuestras principales actividades se enfocan en la difusión de la cultura y la lengua mapuche hacia la comunidad escolar. Con este propósito, en convenio con la Corporación Nacional de Desarrollo Indígena, CONADI, establecimos una coordinación con los jardines Infantiles de la JUNJI y algunos colegios de Viña del Mar, Quilpué y Petorca.

Talleres y Celebraciones Tradicionales. Como comunidad realizamos permanentemente Talleres de

Celebración de ceremonias mapuches tradicionales



Telar, Teñido de Lanas, y Cosmovisión Mapuche, además de las celebraciones tradicionales de We tripantu, que corresponde a la ceremonia del Año Nuevo Mapuche, que se realiza entre el 21 y 24 de junio, con motivo del solsticio de invierno, y el Guilatún, que es una rogativa mapuche de acción de gracias por el trabajo con la tierra que se efectúa en diciembre.

La Salud Intercultural, es otra de nuestras líneas de trabajo, que desarrollamos en el marco del Programa de Salud y Pueblos Indígenas (PESPI) del Servicio de Salud Viña del Mar Quillota. En este contexto, durante todo el año se realizan atenciones de medicina mapuche en nuestra ruka, abiertas a toda la comunidad no solamente para personas indígenas. Esta acción es desarrollada por el lonco y la kimche (sabia), quienes cumplen labor de Lawentu chefe, terapeuta experto en hierbas medicinales.



Difunden la cultura y la lengua mapuche a los escolares



El lonco y la kimche realizan atenciones de medicina mapuche en la ruka comunitaria.

Editorial

Queridas amigas y amigos:

El retorno a clases de los escolares y la campaña de vacunación nacional contra el virus de la influenza que se inició en marzo, de forma gratuita, en todos los centros de salud de nuestra comuna ha marcado la agenda noticiosa.



Debido a la agresividad de este virus en EE. UU. las autoridades de Salud han enfatizado que la Influenza puede conducir a complicaciones severas como neumonías, lo que puede llevar a empeorar problemas ya existentes. Por eso, se hace especial llamado a los grupos de riesgo: embarazadas en la 13ª semana de gestación, niños entre 6 meses y 5 años de edad, adultos mayores y enfermos crónicos. De esta manera, estaremos mejor preparados para el invierno.

En esta edición además hemos querido destacar una iniciativa que el Área de Salud de nuestra Corporación Municipal está desarrollando con docentes y alumnos de la Escuela Especial Juanita Aguirre, a quienes a través del Programa de Promoción, una nutricionista los está capacitando en preparación de alimentos de mejor calidad nutricional para que puedan ofrecer como nuevo servicio Coffee Break saludables a empresas e instituciones.

Además de proporcionarles conocimientos para que estos jóvenes puedan cuidar mejor de su propia salud, nuestra intención es que esta capacitación pueda abrirles nuevas posibilidades laborales en nuestra comuna, que contribuyan a su autonomía y a su plena inclusión social.

Con el cariño de siempre,

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

Comunidad Mapuche Nag Mapu de Viña del Mar
Calle Raúl 502, Parcela 11 de Forestal Alto, Viña del Mar

Vocera: Mónica Liempi Liempi
Contacto +56 9 95687743
Facebook Nag Mapu



El uso de aparatos electrónicos empeora la condición de los niños con Déficit Atencional

“MÁS DE 2 HORAS DIARIAS DE VIDEOJUEGOS VIOLENTOS AUMENTA LA DISTRACTIBILIDAD Y LA CONDUCTA VIOLENTA”, DIJO NEURÓLOGA INFANTIL.

El Trastorno de Déficit Atencional (TDA) es un trastorno neuropsiquiátrico, biológico que está presente en el 7% de los niños en edad escolar caracterizado por distractibilidad, hiperactividad e impulsividad, lo cual les genera problemas de aprendizaje e integración social. Peor aún es que esta condición puede verse agudizada por el uso indiscriminado de pantallas, advirtió Valeria Rojas Osorio, neuróloga infantil del Hospital G. Fricke.

La experta en el tema sostuvo que “más de 2 horas diarias de consumo de videojuegos violentos aumenta la distractibilidad y la conducta violenta de los niños”, ante lo cual la supervisión parental así como el establecimiento de reglas claras y ambientes tranquilos es fundamental.

¿Cómo se manifiesta el TDA?, ¿existen diferencias significativas entre niños y niñas?

Puede manifestarse de diferente formas, por ejemplo en los varones se presenta más frecuentemente de la forma hiperactiva impulsiva, mientras que en las mujeres suele presentarse de manera más desatenta, es decir “anda en la luna” pero no molesta; lo que hace que la cantidad pesquisada de varones sea mayor, 4 a 1, en relación a las mujeres. Si existiera una buena pesquisa la prevalencia sería parecida.

¿A qué edad se presentan los primeros síntomas del TDA?

Al ser una condición neurobiológica está presente desde el nacimiento sólo que sus manifestaciones comienzan a hacerse más evidentes, en general, al inicio de la marcha, antes de los 6 años, en el caso de los niños. Y en las niñas, la desatención escolar se hace más evidente en 1° Básico. Para hacer el diagnóstico uno les pregunta a los papás que señalan que desde pequeño era arriesgado, le costaba desconectarse y quedarse dormido.

Dentro de la clasificación existen 3 formas: una hiperactiva impulsiva, una desatenta y una mixta. Por ejemplo, hay un grupo de niños que tiene muy buenas notas pero muchas anotaciones por inquietos. En la forma de predominio desatento, pueden ser muy tranquilos pero irles muy mal en el colegio. A los padres les llama la atención porque se aprenden la materia pero se sacan malas notas, debido a que son apurones, leen mal las preguntas o no ven las que están en la parte de atrás y contestan sólo una. Entonces tienen un rendimiento más deficiente en relación a sus capacidades intelectuales.

¿Cuáles son las principales causas del Trastorno de Déficit Atencional?

La genética es un factor importante. Si el papá o la mamá, indistintamente, tienen TDA el riesgo de tener un hijo con TDA es de un 50%. Pero si ambos lo tienen el riesgo es de un 70% a 75%. También hay otras causas como el consumo de drogas durante el embarazo, las condiciones emocionales en las que la madre vivió su embarazo, el stress, y la alimentación deficiente. Hemos tenido pacientes veganos, que no consumen carne. Eso afecta el desarrollo cerebral y pueden tener dentro de sus manifestaciones un TDA por falta de vitaminas del complejo B, por lo tanto la alimentación también es muy importante.

¿En qué consiste el diagnóstico y quién lo realiza?

En Atención Primaria el niño debe acudir a su médico de familia del consultorio, ya sea por inquietud de los padres o derivado del colegio. Allí se le realiza un diagnóstico médico (no requiere electroencefalograma, ni scanner) que tiene que cumplir ciertos criterios: que los síntomas surjan desde pequeño y se presenten tanto en la casa como en la escuela; porque si un niño es des-



La supervisión parental, el establecimiento de reglas claras y ambientes tranquilos es fundamental

atento, impulsivo, se frustra solo en la casa, mientras que en la escuela se porta bien, podemos pensar que está siendo víctima violencia o maltrato, lo cual genera esta conducta. Por lo tanto, se requiere el reporte de los padres, además del reporte de 3 profesores distintos, (para evitar subjetividades). Lo otro importante es que los síntomas tienen que generar deterioro clínicamente significativo en las áreas de autoestima, aprendizaje y vida social. Hay que considerar que el ambiente escolar también va a determinar que un niño en una escuela de alta exigencia presente déficit atencional; mientras que en otro ambiente, sometido a menos stress o con otra metodología pedagógica estará más contento, tendrá más amigos y aprenderá mejor.

Además del bajo rendimiento escolar, ¿qué otros efectos negativos conlleva la detección tardía?

Les acarrea problemas psicológicos secundarios de baja autoestima y percepción de sus capacidades. Estudian y como les va mal ellos sienten que tienen pocas capacidades intelectuales, cometen errores, a veces son más lentos, les falta tiempo para completar la prueba porque se distraen, entonces se frustran. Por eso, se realiza una evaluación diferenciada estipulada por el MINEDUC mediante el Decreto 511/97 que otorga por ley el derecho a todos los niños con esta condición a recibir apoyo pedagógico y darles mayor chance de demostrar en las pruebas lo que ellos saben.

En qué consiste el tratamiento?

Es integral, en primer lugar hacemos psicoeducación a padres y profesores para enseñarles que el niño con TDA procesa distinto la información. Como las órdenes verbales no las receptionan aparecen como niños des-



Valeria Rojas Osorio, neuróloga infantil del Hospital Gustavo Fricke

obedientes, entonces les enseñamos técnicas de manejo basadas en el contacto físico, como mirarlo a los ojos y reiterarle la indicación, por ejemplo decirle “lávate los dientes”, y pedirle que la repita: “¿qué te dije?, para que así la procese. Y con los profesores ejercitamos el refuerzo positivo porque el niño con TDA requiere de una felicitación más exagerada de lo normal. Por ejemplo: “Te pasaste, te pondremos una carita feliz, le escribiremos una comunicación a tu mamá que lo hiciste super bien.” Estas técnicas ayudan a que así el niño no sufra esta condición diversa.

Por tanto, el tratamiento involucra la psicoeducación de padres y profesores, la evaluación diferenciada y a veces el apoyo pedagógico, y si a pesar de estas medidas el niño permanece con deterioro de su autoestima, rendimiento bajo y dificultades sociales, allí recién iniciamos un tratamiento farmacológico.

¿De qué manera los estilos de crianza influyen en el TDA?

Los ambientes caóticos con pocas normas y reglas claras empeora la sintomatología. Hay que tener cuidado con el uso de las pantallas de TV, celular, y juegos electrónicos. Se sabe que más de 2 horas diarias de consumo de videojuegos violentos aumenta la distractibilidad y la conducta violenta de los niños. Por tanto, los padres deben tener reglas de uso de pantalla para no empeorar su condición, además de procurar ambientes tranquilos, sin gritos y estructurados.

En 2015 el Área de Salud incorporó el Yoga para padres e hijos con TDA, ¿qué opina de esta terapia como complemento del tratamiento?

La literatura ha demostrado que la meditación ayuda al autocontrol, concentración y mejoría de la atención. Probablemente, no se ha masificado por la falta de tiempo de los padres y porque no se ha educado en el valor del yoga y la meditación, que la medicina ha validado científicamente demostrando que estas actividades ayudan efectivamente a los niños como complemento a su tratamiento.



Adultos mayores y enfermos crónicos entre 6 y 64 años, también son grupos de riesgo.

Usuarios de todas las edades, principalmente niños, adultos mayores y enfermos crónicos han concurrido a los establecimientos que integran la red de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar para vacunarse gratuitamente contra el virus de la Influenza, en el marco de la campaña preventiva que se mantendrá hasta el 14 de mayo.

El director del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar, Georg Hübner, informó que en esta campaña de vacunación 2018, se proyecta inmunizar a 75 mil personas en la comuna.

“La vacuna es el principal método de prevención contra la Influenza, razón por la cual se han distribuido las dosis necesarias a los 10 CESFAM y 4 CECOSF de la comuna para atender adecuadamente la demanda de usuarios” La medida implementada por el Ministerio de Salud se inició el 15 de marzo en todo el país y se extenderá hasta el 14 mayo, aproximadamente, y es posible que se extienda por un breve periodo. No obstante, se recomienda no esperar hasta último minuto para vacunarse, ya que se requieren por lo menos 2 semanas para asegurar que se puedan activar los anticuerpos destinados a fortalecer el sistema



Preparado para su labor el equipo PNI del CESFAM Cienfuegos, enfermeras y TENS, junto a su directora, Andrea Rastello.

Alta demanda en consultorios viñamarinos por vacuna contra el virus de la Influenza

SE PROYECTA VACUNAR A UN TOTAL 75 MIL PERSONAS EN LA COMUNA HASTA EL 14 DE MAYO PRÓXIMO.



También se deben vacunar de manera preventiva los niños de 6 meses a 6 años

inmunológico ante el virus.

Los síntomas son fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga. En casos más graves pueden ocasionar problemas para respirar. Las embarazadas son el grupo de mayor riesgo, ya que el virus puede ocasionarles partos prematuros, o abortos.



Autoridades han puesto énfasis en la vacunación preventiva de embarazadas, a contar de la 13ª semana de gestación

¿QUIÉNES SE DEBEN VACUNAR?

- Embarazadas, a partir de la 13ª semana de gestación.
- Niños y niñas de edades comprendidas entre los 6 meses a 5 años 11 meses 29 días
- Adultos de 65 años y más.
- Trabajadores de avícolas y de criaderos de cerdos
- Personal de Salud
- Enfermos crónicos entre 6 y 64 años, portadores de alguna de las siguientes condiciones de riesgo:
 - Diabetes.
 - Enfermedades pulmonares crónicas, específicamente: asma bronquial; EPOC; fibrosis quística; fibrosis pulmonar de cualquier causa.
 - Cardiopatías, específicamente: congénitas; reumática; isquémica y miocardiopatías de cualquier causa.
 - Enfermedades neuromusculares congénitas o adquiridas que determinan trastornos de la deglución o del manejo de secreciones respiratorias.
 - Obesidad Mórbida.
 - Insuficiencia renal en etapa 4 o mayor.
 - Hipertensión arterial en tratamiento farmacológico.
 - Insuficiencia renal en diálisis.
 - Insuficiencia hepática crónica.
 - Enfermedades autoinmunes como Lupus; escleroderma; Artritis Reumatoidea, enfermedad de Crohn, entre otras.
 - Cáncer en tratamiento con radioterapia, quimioterapia, terapias hormonales o medidas paliativas de cualquier tipo.
 - Infección por VIH.
 - Inmunodeficiencias congénitas o adquiridas.

Alumnos de Escuela Especial Juanita Aguirre se capacitan para ofrecer Coffee Break Saludables

INICIATIVA ASPIRA A CONSTITUIRSE EN ALTERNATIVA DE INCLUSIÓN LABORAL

Educar en alimentación saludable y potenciar el desarrollo de un nuevo emprendimiento que fortalezca sus habilidades socio-laborales y genere futuros ingresos a los alumnos de la Escuela Especial Juanita Aguirre de Viña del Mar es el objetivo que persigue el Área de Salud de la Corporación Municipal con el proyecto “Tu Coffee Break Saludable”.

La iniciativa responde a uno de los objetivos contenidos en el plan trienal del Convenio de Promoción que consiste en regularizar el expendio de alimentos con alto contenido de nutrientes críticos alrededor de establecimientos educacionales y en los centros de salud de la comuna. Con este fin, a partir de la asesoría realizada en 2017 por el Área de Salud a los kioscos saludables y casinos escolares dependientes de la Corporación Municipal, se seleccionó a la Escuela Juanita Aguirre.

Carolina Cabello, encargada del Programa de Promoción, explicó que se destinaron fondos de este programa para que el establecimiento reevaluara las minutas que preparan los alumnos en los talleres de cocina, se capacitaran para reconvertirlas en más saludables y, con un fin posterior, puedan desarrollar como emprendimiento el coffee break; ya que tanto la Corporación como otros servicios públicos requieren permanentemente servicio de catering para seminarios y eventos”.



Alumnos se educan en preparación de alimentos saludables para servicio de catering

La Escuela Especial Juanita Aguirre atiende a niños, de 4 a 26 años, con necesidades educativas especiales, (discapacidad intelectual y del espectro autista) desde niveles pre-

básicos a talleres laborales, con enfoque en el desarrollo de sus habilidades socio-laborales.

La directora del establecimiento, María Angela Manríquez, señaló que los alumnos “están muy motivados con esta iniciativa, con la cual pretendemos que aprendan sobre la importancia de la alimentación saludable, elaboración de productos con sus valores nutricionales, normas de higiene y seguridad, que son aprendizajes para la vida y el trabajo que están insertos en nuestra misión como establecimiento, y que pueden brindarles mayor autonomía y oportunidades laborales cuando egresen”

Comentó que a futuro la intención es ofrecer el servicio de coffee break saludable a otras instituciones y que los alumnos egresados puedan iniciar su propia microempresa, para lo cual la Escuela tiene alianzas con incubadoras de negocio con enfoque social de la U. Católica y la U. Santa María.

Capacitación Nutricional

Jóvenes de 18 a 26 años, alumnos del taller de cocina que impartió la escuela Juanita Aguirre fueron los participantes del proyecto Tu Coffee Break Saludable.

La capacitación estuvo a cargo de la nutricionista Rocío Rivera, profesional del Área de Salud, cuya misión fue enseñar a los estudiantes a preparar alimentos con calidad nutricional y a reemplazar aquellos ingredientes que por su elevado contenido de azúcar, grasa y sodio, son dañinos para la salud.

En la implementación de esta iniciativa, la Corporación Municipal Viña del Mar efectuó una inversión de 1 millón de pesos, destinada a la capacitación de los estudiantes en alimentación saludable (44 horas en total), y a la adquisición de uniformes, mantelería y vajilla, entre otros implementos necesarios para ofrecer el servicio de coffee break con sello saludable.



“Es una bonita experiencia. Me gusta la cocina porque es rápida, hay que trabajar bien, con esfuerzo. Y enfocarme en mi bien para más adelante trabajar en cocina, restaurant o en mi propia microempresa”, expresó con convicción Rubén Díaz, de 19 años.



A Fernanda Cáceres, de 25 años, también le gusta cocinar. En su casa prepara comida chilena como porotos con riendas y alfajores, entre otras cosas. Contó que está entusiasmada porque este es el primer oficio que aprende en la Escuela Juanita Aguirre.



“Me gusta para seguir a futuro en esto porque yo ya hice un evento donde prepararé los productos para un cumpleaños, dijo Stefani Ureta, madre de una niña de 8 años, a quien le viene bien este proyecto con proyección laboral.

Enseñan a los padres técnicas para estimular el desarrollo psicomotor de los lactantes

EN CELEBRACIÓN DEL 1ER AÑO DE VIDA, IMPULSADA POR EL CECOSF LAS PALMAS

Una singular bienvenida recibieron los lactantes que abrieron su ficha en el CECOSF Las Palmas Chilenas. Se trata de la celebración del 1er año de vida, una actividad destinada a proporcionar a los padres información y orientación en materia de cuidados y estimulación sicomotora necesaria para el desarrollo de sus hijos en esta primera etapa.

Las familias de Forestal Alto inscritas en el Programa Chile Crece Contigo, participaron en esta celebración simbólica del 1er año de vida de los lactantes que cumplieron 3 meses, ya que se contabilizan también sus 9 meses de gestación.

María Fernanda Silva, asistente social del CECOSF Las Palmas, manifestó que desde hace 15 años el consultorio viene realizando esta buena práctica de promoción de la salud, con el propósito de fomentar la estimulación temprana y el desarrollo sicomotor de los niños, en la cual el equipo de salud les entrega algunas informaciones relacionadas con el calendario anual de vacunas y la importancia de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, entre otras recomendaciones para apoyar a los padres en la crianza de sus hijos.

Estimulación temprana

Durante la actividad, las familias presentaron a sus hijos dando a conocer las singularidades de su carácter y su experiencia como padres. Luego, participaron en un taller conducido por la terapeuta ocupacional del establecimiento, Andrea Haltenhoff, quien les entregó algunas recomendaciones para motivar a los bebés



Les entregaron afiche con recomendaciones sobre cuidado de los lactantes

a desarrollar sus primeros movimientos, empleando juguetes y objetos a su alrededor que llamen su atención y así, de modo paulatino, ir preparándolos para que fortalezcan sus extremidades, giren por sí solos y comiencen a gatear.

La profesional enfatizó que “la estimulación en los primeros años de vida es fundamental para el crecimiento y desarrollo del niño, ya que repercute en su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo. Por ello, recomendó a los padres comenzar a relacionarse amorosamente con sus hijos a través del juego para fortalecer ese vínculo emocional entre ambos, a través de gestos y palabras.

Peligros del Andador

Entre las recomendaciones entregadas a los padres se les advirtió también sobre los peligros del uso del andador para la salud del bebé. “El esqueleto ni la mus-

culatura de los lactantes está aún debidamente preparada para ponerse de pie usando el andador, sufre su columna, se separan sus caderas y sus pies no se desarrollan adecuadamente. Además los andadores son peligrosos porque como tienen ruedas pueden volcarse y herir al bebé”, manifestó María Fernanda Silva.

Explicó que antes de ponerse de pie éste debe comenzar a gatear, que es el ejercicio previo que le permitirá fortalecer sus extremidades, desarrollar la coordinación y los reflejos necesarios para reaccionar ante una caída empleando sus manos adecuadamente. Todo este proceso natural se verá obstaculizado si emplea un andador para caminar.

Apoyo a la crianza

En la ocasión, cada niño pintó su mano

con acuarelas y la estampó en un afiche junto a una fotografía del él junto a sus padres. A éstos, además, se les entregó otro afiche con recomendaciones sobre lactancia materna, estimulación para el desarrollo sicomotor, y el calendario anual de vacunas.

Todo este material de apoyo a la crianza es reforzado, a través del Taller gratuito para padres, “Nadie es Perfecto”, que se incluye dentro de las prestaciones del programa Chile Crece Contigo, y, paralelamente, el equipo del CECOSF sigue monitoreando la salud del bebé a través de los controles periódicos.

La actividad concluyó con el ritual de los buenos deseos, donde tanto el equipo de salud como los padres manifiestan los anhelos y proyecciones que aspiran para los pequeños.



Jugar con ellos estimula su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo.

Comenzaron Talleres de Bienestar Emocional para Adultos Mayores

APUNTAN A FORTALECER SU FUNCIONALIDAD Y AUTOESTIMA

Mayor edad las capacidades cognitivas como la memoria, atención, percepción, cálculo, orientación y lenguaje pueden verse afectadas consecuencia de enfermedades, medicación o estilos de vida poco saludables. Para mejorar esta condición el Programa Más Adultos Mayores Autoválidos inició la apertura de inscripciones para los Talleres de Bien-

estar Emocional que se ejecutarán en todos los centros de salud de la comuna.

Los talleres grupales consisten en el desarrollo de juegos y manualidades artísticas que persiguen el entrenamiento de las capacidades cognitivas de los participantes empleando herramientas prácticas y útiles para su desempeño cotidiano. En

cada sesión de trabajo, realizada por el psicólogo a cargo del taller, se tratan diferentes temas que aporten al bienestar y a un mejor manejo social y emocional de los participantes en esta etapa de su vida.

Los interesados en participar en estos talleres gratuitos para la 3ª edad, pueden inscribirse en el centro de salud familiar de su sector.



El psicólogo Patricio Ceballos durante el taller efectuado en Unidad Vecinal Las Palmeras

Adolescentes aprendieron sobre Prevención en Salud

DURANTE LOS TALLERES DE VERANO EFECTUADOS POR EL CESFAM MIRAFLORES

La adolescencia es una etapa de transformaciones físicas y psicológicas que son complejas para muchos jóvenes. Conscientes de este proceso, el equipo de salud del CESFAM Miraflores, efectuó nuevamente este año los Talleres de Verano para Adolescentes, para proporcionarles información y asesoría en temas de prevención de salud relacionados con el pololeo saludable, la prevención del suicidio, métodos anticonceptivos y riesgos del consumo de alcohol y drogas

La matrona Claudia Saavedra, señaló que esta iniciativa se en-



La comunicación y la participación primó en estos talleres educativos.

marca en el Programa Adolescente y Salud Mental y que se viene replicando en el establecimiento con la intención de "crear



Con enfoque lúdico se trataron temas de salud planteados por los jóvenes

un espacio de conversación con los jóvenes, con el fin de escuchar y considerar sus intereses, además de crear una oportuni-

dad de participación activa, libre e informada sobre diferentes temas relacionados con la salud, explicados por profesionales del área."

Un grupo de diecisiete jóvenes, de entre 10 y 14 años, participaron en las actividades lúdicas y de diálogo de los talleres de prevención en salud, efectuados todos los viernes, durante los meses de enero y febrero, en el consultorio. El equipo a cargo estuvo integrado por la psicóloga Loreto Barraza, la asistente social Judith Valenzuela, la médica Catalina Paut y la matrona Claudia Saavedra.

CESFAM Las Torres efectuó primera reunión informativa con la comunidad del sector

ANUNCIÓ ENTREGA DE HORAS VÍA TELEFÓNICA A GRUPOS PRIORITARIOS

Con el propósito de difundir la oferta de programas de promoción disponibles para el presente año, y la campaña de vacunación anti influenza, además de otros aspectos relacionados a su funcionamiento y mejoras para la atención de usuarios, el Centro de Salud Familiar Las Torres realizó su primera reunión informativa anual con la comunidad de su sector.

La reunión de trabajo fue encabezada por la directora de dicho establecimiento Yenny Barría, quien asumió sus funciones en enero del presente año, y contó con la participación de representantes de la Tenencia de Carabineros Forestal, la Capilla de Jesús Resucitado, la J.J.VV. La Palmeras, la comunidad mapuche Nag Mapu, la Agrupación Mujeres por sus derechos, el grupo



Se informó la oferta de programas de promoción disponibles para el presente año.



ecológico Punto Verde Las Palmeras, el Grupo Nueva Vida y la directiva del Consejo Local de Salud.

En la ocasión se presentaron los resultados del último Diagnóstico Participativo efectuado con la comunidad usuaria, y otros relativos al funcionamiento de la OIRS y al nuevo sistema de horas de Morbilidad para Grupos Prioritarios.

Al respecto la jefa de SOME, Yessenia Fuentealba, informó que a contar de abril se entregarán horas de morbilidad de manera telefónica a las gestantes, personas menores de 5 años y mayores de 65 años.

También se entregó información sobre la Campaña de Vacunación contra la Influenza, y se anunció la apertura de inscripciones para el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes.

Sesionó Comisión Mixta Salud Educación de CESFAM Cienfuegos

REALIZÓ PLANIFICACIÓN ANUAL DE ACTIVIDADES

Representantes de los establecimientos educacionales del sector de Santa Inés que integran la Comisión Mixta Salud Educación participaron en la primera reunión del año organizada por el CESFAM Cienfuegos, con el propósito de realizar la planificación anual de actividades destinadas a promover el autocuidado entre la población escolar.

La instancia intersectorial fue coordinada por la nutricionista Mae Soto Ayarza, encargada de Promoción del Centro de Salud y Susana Luco, en-

fermera Jefa del Programa de Inmunización, quien entregó información sobre la vacunación escolar.

En esta primera reunión participaron el Colegio República de Colombia, el Liceo Nuestra Señora de la Paz, el Colegio Capellán Pascal, la Escuela Rapa Nui, el Colegio Saint Benedict, el Colegio Pedro Aguirre Cerda, el Colegio Rubén Castro y la Asociación de padres y amigos de personas autistas, Aspaut.



Susana Luco, enfermera Jefa del Programa de Inmunización, informó sobre la vacunación escolar

Cómo prevenir las enfermedades respiratorias infantiles

Colabora Dra. Pabla Yaikin Armaroli, CESFAM Gómez Carreño

Ante cambios bruscos de temperatura las enfermedades respiratorias afectan a todas las edades, pero los niños están más predispuestos además de tener cuadros que pudiesen complicarse.

Por ello, la prevención es nuestra mejor aliada para tener un invierno tranquilo. Aquí algunas recomendaciones para prevenir las enfermedades respiratorias:



LAVATE LAS MANOS: Esta es la principal medida para prevenir enfermedades. Jabónate bien manos y muñecas, fricciona los dedos por 15 a 30 segundos y enjuágate bien. Hazlo cada vez que llegues a casa, escuela o trabajo. También antes de comer, cocinar o manipular objetos de bebés. Enseña desde pequeños a tus hijos el buen hábito de lavarse las manos.

más fácilmente y de forma grave.

EVITA CENTROS ASISTENCIALES SI NO ERES EL PACIENTE: Si existe un lugar en donde es posible enfermarse de un cuadro respiratorio es en un centro de salud. La mayoría va porque se encuentra enfermo, de total de consultas, las más frecuentes en invierno son las respiratorias, así que si llevas a un niño sin que él sea el paciente, lo estás exponiendo. Recuerda las noticias del invierno y el volumen de personas esperando en urgencia, de ellos más de la mitad está tosiendo, en un lugar cerrado.



VENTILA TU CASA: A medida que bajan las temperaturas las enfermedades respiratorias en parte aumentan porque los virus se quedan encerrados en un mismo lugar lo que hace más probable entrar en contacto con ellos y enfermarse. Por lo mismo, ventila tu casa, abre las ventanas durante la mañana mientras esté haciendo aseo, para que el cambio de aire haga circular a los microorganismos.



Puedes ventilar por partes, por ejemplo si estás cuidando a un niño pequeño, ventila primero las habitaciones en las que no esté y luego lo trasladas a las ya ventiladas, para que no le dé frío.

TOSE EN EL CODO: Si ya hay alguien en la casa resfriado, pero no queremos que los niños se enfermen, lo más útil y recomendado para evitar contagiar a más personas es toser en el codo. ¿Por qué? Porque en la rutina del día a día y se nos puede olvidar lavarnos las manos o podemos tocar algo que después lo puede tomar el bebé, que de seguro se lo llevará a la boca jugando. Entonces, para disminuir esta posibilidad se recomienda toser en el codo, dado que el contacto con otros es mucho menor que con las manos.



EVITA CONGLOMERADOS DE GENTE: Si hay mucha gente a tu alrededor, y alguno está resfriado, hay mayor probabilidad de que te pueda contagiar. Evita llevar a tus niños a recintos o a eventos donde haya mucha gente en invierno. Los recién nacidos y los bebés no deberían ir al mall, al cine o lugares cerrados con mucho público ya que sus defensas son inmaduras y por lo mismo pueden enfermarse.



USA PAÑUELOS DESECHABLES:

En cuanto a los pañuelitos, si nos sonamos y los dejamos guardados con el fin de usarlos más de una vez, lo único que hacemos es mantener un foco de infección disponible para contagiar a otras personas. Recuerda botarlos inmediatamente luego de utilizarlos.

Estas medidas ayudarán a que tus hijos no se enfermen o al menos a que disminuyan el número de episodios que podrían tener durante el invierno, pero recuerda que la prevención está en tus manos.



Todo lo que debes saber para el cuidado de tu salud y la de tu familia

Todos los Martes de 10 a 11 horas por Radio Viña FM 107.7
Repetición Viernes de 9 a 10 horas

Síguenos en facebook @matinalvivesaludable
Escríbenos a matinalvivesaludable@gmail.com

Un programa del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

