



Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

MARZO 2015

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar

AÑO 1 - NÚMERO CUATRO

Impulsan Iniciativas de Salud Comunal para disminuir consumo de azúcar en preescolares

- Padres y abuelos son también objeto de las iniciativas como principales aliados para inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños y niñas.
- Estudio reveló que sólo en el consumo de jugos y bebidas están superando la cantidad total de azúcar recomendada en su alimentación diaria.

**Vacuna anti influenza
incluye niños y niñas
menores de 6 años**



03

**Más de 6 millones
invirtió CMVM en
mejoras de PNAC en
CECOSF Las Palmas**



07

**CESFAM Cienfuegos
inició talleres anuales
“Nadie es perfecto”**



07

Editorial

Estimadas amigas y amigos, en estos meses de marzo hemos dado comienzo al año escolar en nuestra comuna y, sin duda las familias viñamarinas después de las vacaciones de verano han tenido que reorganizar los hábitos hogareños y readaptar su organismo a los nuevos horarios escolares. Lo importante es que mantengamos las horas necesarias de sueño y una alimentación sana, con menos consumo de azúcar, grasas y sal, especialmente en las colaciones de nuestros hijos e hijas.

Hoy los preescolares en Viña del Mar están consumiendo bebidas azucaradas en exceso, sólo en el consumo de jugos y bebidas están superando la cantidad total de azúcar recomendada en su alimentación diaria, y como consecuencia de ello están teniendo altos índices de obesidad o sobrepeso.

Así lo reveló un estudio efectuado por la Escuela de Nutrición de la Universidad Santo Tomás en coordinación con la Corporación Municipal, y que queremos compartir con ustedes en este boletín, y otro dato relevante que se detectó en esta investigación fue que los padres perciben como normales a los hijos que presentan sobrepeso.

Tal como hemos señalado en números anteriores, este tema nos preocupa debido a los altos índices

de obesidad que presenta nuestra población, principalmente las mujeres en etapa de gestación, los niños y los adultos mayores.

Por eso, a través de la Dirección de Salud de la Corporación Municipal, este año hemos definido el control de la obesidad, como principal eje de acción de los centros de atención primaria de salud de Viña del Mar. En cada uno de ellos hay un equipo de profesionales comprometidos en esta meta, trabajando para brindar a nuestra comunidad atención en salud, orientación nutricional e información en materia de prevención y estilos de vida saludable, que incluyen dieta y ejercicios apropiados para cada etapa de la vida, incluso durante la maternidad.

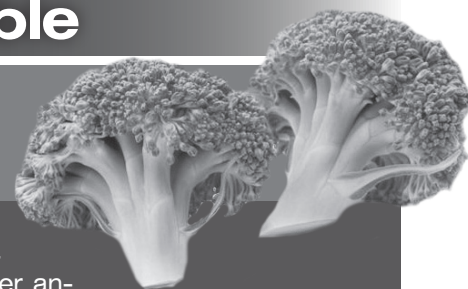
Téngase presente que los hábitos se crean desde la primera infancia, por ello es importantes que como padres, madres y abuelos responsables eduquemos bien hoy para que mañana tengamos jóvenes y adultos sanos y felices.

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



Dato Saludable

Propiedades del Brócoli



Ayuda a prevenir el cáncer. Tiene fitonutrientes, denominados glucosinolatos, de alto poder antioxidante que ayudan a prevenir enfermedades degenerativas como el cáncer de mama, cuello uterino y próstata.

Controla la obesidad, y la diabetes. Por sus bajas calorías es ideal en dietas. 1 taza aporta sólo 33 calorías. Además, como tiene baja azúcar ayuda a mantener al mínimo la insulina.

Elimina el colesterol y protege la salud del corazón, por su alto contenido en fibra, proteínas y cromo.

Regula la presión sanguínea, gracias a su contenido en potasio, magnesio y calcio.

Desintoxica el organismo y mejora la piel. Debido a su aporte de pro vitamina A, E, C, zinc y selenio ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro.

Contribuye a la formación del feto, porque es fuente de ácido fólico, vitaminas del complejo B, fósforo y potasio.

Aumenta las defensas del organismo. Su alto contenido de vitamina C ayuda a prevenir la gripe, entre otras enfermedades.

Fortalece los huesos. Contiene más calcio que la mayoría de los productos lácteos y vitamina K, nutrientes esenciales para la salud de los huesos.

Protege de la anemia, ya que posee altas cantidades de hierro.

¿Qué son los Consejos Locales de Salud?

Los Consejos de Salud son representantes sociales de la comunidad con una visión sobre la participación y el desarrollo local, con un conocimiento específico de las necesidades del barrio, o población de la cual son parte.

Surgen en el marco de la participación social, siendo una de las primeras iniciativas impulsadas por el Ministerio de Salud canalizando de esta forma las instancias de participación social. En este escenario el Ministerio desarrolla desde el año 1995 las orientaciones metodológicas para la conformación de los Consejos a nivel de los diversos establecimientos de salud.

Los Consejos Locales de Salud responden a una articulación de la sociedad civil que busca "institucionalizar la participación ciudadana en la gestión pública, en el acompañamiento de los procesos de toma de decisiones y seguimiento de las políticas públicas impulsadas por los órganos de la administración del Estado", proceso instaurado en la agenda pro-participación correspondiente al período 2000- 2010.

Los Consejos de Salud son representantes sociales de la comunidad con una visión sobre la participación y el desarrollo local, con un conocimiento específico de las necesidades del barrio, o población de la cual son parte.

El propósito de estas instancias es avanzar en el ejercicio de los derechos ciudadanos y de Control Social sobre la gestión pública. Se trata además de un espacio donde

de se encuentran los usuarios y los equipos de salud para compartir visiones, percepciones, expectativas y propuestas en función de mejorar la calidad de la atención en los centros de salud primaria y elevar el grado de Satisfacción Usuaría.

Requisitos para participar

Los Consejos de Salud corresponden a un ente comunitario. Están conformados por: Representantes de la comunidad organizada, Grupos de voluntariado, Agrupaciones de usuarios y Representantes de los funcionarios de salud (gremios y estamentos).

La modalidad de conformación depende de cada organización, pues ellos crean sus estatutos.

A continuación se detallan los Consejos de Salud de nuestra comuna:

Consejo Local Salud Reñaca Alto (Cesfam Dr. Jorge Kaplán), Consejo Local Salud Gómez Carreño (Cesfam Gómez Carreño), Consejo Local Salud Santa Julia (CECOSF Santa Julia), Consejo Local Salud Cienfuegos (Cesfam Dr. Eugenio Cienfuegos), Consejo Local Salud Miraflores (Cesfam Miraflores), Consejo Local Salud Achupallas (CECOSF Sergio Donoso), Consejo Local Salud Lusitania (Cesfam Lusitania), Consejo Local Salud Marcos Maldonado (Cesfam Marcos Maldonado), Consejo Local Salud Juan Carlos Baeza (Cesfam J.C. Baeza), Consejo Local Salud Villa Hermosa (CECOSF Villa Hermosa), Consejo Consultivo Brígida Zavala (Cesfam B. Zavala), Consejo de Salud Las Torres (Cesfam Las Torres), Consejo Local de Salud Las Palmas (CECOSF Las Palmas), Consejo Local de Salud Nueva Aurora (Cesfam Nueva Aurora).

Vacunación contra la influenza incluye a niños y niñas menores de 6 años

• LA VACUNACIÓN ES GRATUITA Y SE APLICARÁ EN TODOS LOS ESTABLECIMIENTOS DE LA RED DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD DE VIÑA DEL MAR.

Este año la campaña nacional de vacunación contra la influenza incluyó a los niños y niñas menores de 6 años, dentro del grupo susceptible a contraer la gripe. La medida se inició el 25 de marzo en todos los centros atención primaria de salud de Viña del Mar y se extenderá hasta fines de mayo.

La influenza o gripe es una infección aguda que afecta principalmente el sistema respiratorio, que se manifiesta con fiebre, dolor de garganta, escalofríos, cansancio, tos, dolor de cabeza, dolores musculares, y que al compliarse puede ocasionar una neumonía.

Según Paula San Martín, enfermera universitaria del Cefam Lusitania de la CMVM. "Estadísticamente, se espera que cada 5 años haya brotes fuertes de influenza, y este año está coincidiendo con eso".

COMO PREVENIR LA INFLUENZA

- Lavado frecuente de manos
- Al toser o estornudar cubrirse boca y nariz con pañuelos desechables o con el antebrazo.
- Ventilar adecuadamente los espacios
- Cuidarse de los cambios bruscos de temperatura.
- Evitar aglomeraciones, especialmente niños y adultos mayores.
- Limitar el contacto del enfermo con otras personas (personal de salud, familiares y visitas).
- Al alimentar a los niños no pruebe la comida con la misma cuchara.

Por ello, hizo un llamado a la comunidad para que acuda a vacunarse dentro del plazo recomendado, al centro de salud correspondiente a su sector, ya que "hay que considerar que el organismo demora unos 15 días en generar los anticuerpos, después de la inyección"

QUIÉNES SE DEBEN VACUNAR

Este año, el Ministerio de Salud dispuso la vacunación obligatoria para las 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 mayores de 65 años y más; enfermos crónicos

entre 6 y 64 años.

La medida también incluye a trabajadores, voluntarios o estudiantes que desempeñan labores en establecimientos asistenciales públicos o privados, que están en contacto directo con público.

La vacuna se aplica todos los años ya que los virus de la influenza cambian constantemente. Por eso, nuevamente se inmunizará a trabajadores de plantas avícolas y criaderos de cerdos para evitar un cambio genético de la cepa influenza humana al interactuar directamente con cepas de esas especies.

la vida, la vacuna contra la neumonía, Neumo 23, la cual a partir de este año incluye a los mayores de 65 años. Por lo tanto,

"los adultos mayores sin límite de edad pueden aprovechar la oportunidad de colocarse las 2 vacunas, lo cual favorece el fortalecimiento de su sistema inmunológico", expresó.



Paula San Martín, enfermera universitaria, Cefam Lusitania.

RECOMENDACIONES PARA DESPUÉS DE VACUNARSE

- Tomar abundante líquido.
- Observar el lugar de la inyección. Poner compresas frías si presenta enrojecimiento y/o dolor.
- Control de temperatura en caso necesario.
- Uso de medicamentos para dolor y/o fiebre recomendados por el profesional de salud.

PREVENCIÓN DE NEUMONÍA

Si bien, a cualquiera le puede dar influenza, afecta principalmente a los lactantes, personas de la tercera edad, las mujeres embarazadas, y los que tienen ciertas condiciones de salud, como enfermedades del corazón, pulmón o riñón, diabetes, o con el sistema inmunológico debilitado, quienes con la influenza pueden empeorar, incluso contraer una neumonía.

A pesar de esto, la profesional de la salud lamentó que muchos adultos mayores evitan vacunarse. "Creen que se enfermaron por culpa de la vacuna, pero no piensan que pudieron haberse muerto de una neumonía", puntualizó.

Finalmente, Paula San Martín agregó que esta campaña anti influenza se aprovecha como oportunidad para reforzar el Programa Nacional de Inmunizaciones de Adultos Mayores, a través del cual se aplica una vez en

CAMPAÑA VACUNACION ANTI INFLUENZA



Embarazadas a partir de la 13ª semana de gestación



Niños y niñas entre los 6 meses a 5 años 11 meses 29 días



Bebés: Si es su primera vacuna le corresponden 2 dosis separadas por intervalo de 3 meses

Adultos mayores de 65 años y más



Enfermos crónicos entre 6 y 64 años.

Trabajadores, voluntarios o estudiantes que desempeñan labores en establecimientos asistenciales públicos o privados

Trabajadores de plantas avícolas y criaderos de cerdos

Municipalidad y Corporación Municipal de Viña del Mar:

Impulsan Iniciativas de Salud Comunal para preescolares con miras a disminuir el consumo de azúcar

• LOS PADRES Y ABUELOS SON TAMBIÉN OBJETO DE LAS INICIATIVAS COMO PRINCIPALES ALIADOS PARA INCULCAR BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Las colaciones saludables y la mantención de huertos para el cultivo de vegetales son dos de las herramientas concretas con las que el Municipio junto a la Corporación Municipal de Viña del Mar impulsan iniciativas de salud comunal con miras a crear conciencia en los preescolares pertenecientes a la red de establecimientos infantiles CMVM y sus familias sobre la alimentación saludable, pero por sobre todo con el objetivo de disminuir el alto consumo de bebidas azucaradas.

El propósito de estas acciones que se están desarrollando es, por una parte, “estandarizar las colaciones saludables, utilizando para ello un material educativo para que los niños y niñas puedan identificar, a través de juegos, los alimentos que son saludables respecto de aquellos que no lo son”, comenta Carolina Cabello, asistente social perteneciente a la Dirección de Salud de la Corporación, quien está en directa coordinación con los jardines infantiles de la entidad.

Explicó que en segundo lugar, como parte de esta estrategia, en el jardín infantil “Tía Cecilia”, y “Pequeño Mundo”, se está desarrollando una interesante iniciativa, apoyada por la Corporación, que consiste en la mantención de huertos para cultivo de vegetales, labor en la que los preescolares participan directamente.

FAMILIA PRINCIPAL ALIADO

Para la alcaldesa Virginia Reginato es muy importante poner atención en lo que consumen los niños y niñas de la



comuna, y para ello es muy relevante realizar actividades educativas de prevención y de promoción de estilos de vida saludable, dirigidas tanto a los niños y niñas, como a sus padres y abuelos, resaltando que en eso se está trabajando fuertemente a través de la Dirección de Salud de la Corporación.

“Los padres y abuelos como responsables de la crianza de nuestros niños y niñas, son nuestros principales aliados para combatir el excesivo consumo de azúcar y, por ende, la llegada de la obesidad, inculcándoles buenos hábitos alimenticios”, puntualizó la edil

TAREAS 2015

Carolina Cabello, profesional del área de Salud CMVM, señaló que de acuerdo a las metas trazadas para este año a nivel general, las acciones se concentrarán también “en dar apoyo a la ges-

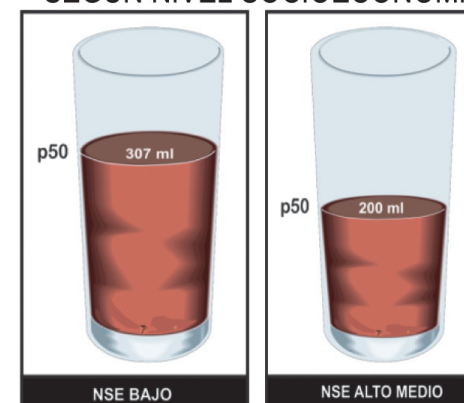


tante y al recién nacido, ya que desde temprana edad es donde se empiezan a desarrollar hábitos que generan posteriormente la obesidad.”

Con este propósito, expresó que “se continuará trabajando en coordinación con los equipos de salud en

temas de fomento a la lactancia materna, nutrición adecuada durante el embarazo, y educación de los padres respecto al consumo de los alimentos

CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS SEGÚN NIVEL SOCIOECONÓMICO



en la población escolar, la que es muy vulnerable en materia alimentaria”.

KIOSCOS SALUDABLES

Junto con ello, planteó la necesidad de seguir insistiendo en la regulación de la venta externa en los establecimientos educacionales, no solamente en los jardines infantiles. “Si bien, el área Educación ha avanzado en una propuesta comunal de estilos de vida saludable, creo que no ha sido suficiente para la epidemia de obesidad que estamos observando a nivel país”, puntualizó Carolina Cabello.

ESTUDIO UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

Las iniciativas impulsadas hacia los preescolares se refuerzan aún más este año, luego de conocer el resultado de un estudio efectuado a través de un convenio entre la Corporación Municipal de Viña del Mar y la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás, en el 2014, realizado a cuatro jardines infantiles de la Red CMVM, donde se analizó la relación entre el estado nutricional de los preescolares (2 a 4 años) y el consumo de be-

bidas azucaradas, como factor predisponente a la obesidad.

En líneas generales, el estudio arrojó como conclusión que los menores están consumiendo más cantidad de azúcar que la recomendada en su alimentación diaria, enfatizó la nutricionista Alejandra Vásquez Leiva, Coordinadora de la investigación efectuada por la U. Santo Tomás, explicando que un dato no menor también es que los padres perciben como “normales” a los hijos que presentan algún grado de sobrepeso.

6 CUCHARADITAS

Dentro de las bebidas azucaradas se consideraron las gaseosas, jugos en caja, jugos de fruta, y bebidas lácteas. Estas últimas a diferencia de la leche no tienen aporte de calcio, pero sí de azúcar. Por lo tanto, no basta con fijarse únicamente en la cantidad de azúcar que contienen, sino también en cuál es el verdadero aporte nutricional de los alimentos que consumen los niños.

Cabe considerar que 200 cc. de bebida azucarada equivalen a 6 cucharaditas de azúcar, que es el máximo consumo de azúcar simple para niños de 2 a 4 años. Por lo tanto, si a esto



Los padres y abuelos, como responsables de la crianza, son nuestros principales aliados para combatir el excesivo consumo de azúcar en los niños y niñas”, dijo la alcaldesa Reginato.

le sumamos el resto de los alimentos que un niño o niña come al día, como frutas, yogurt, barras de cereal, galletas, y dulces, entre otros carbohidratos, es muy probable que el consumo total de azúcar sea superior a lo recomendado por Organización Mundial de la Salud.

ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Verónica Vásquez, asesora de promoción de salud de la Seremi de Salud, tras conocer este estudio desarrollado en la comuna, felicitó la iniciativa “porque permite contar con datos concretos de lo que involucra la problemática, para hacer un buen diagnóstico de aquellos aspectos que se requiere intervenir”.

Agregó que “otro rol importante le compete al Estado, a través del reglamento de etiquetado nutricional de los alimentos, que está pendiente de su aprobación en el Congreso, y que puede entregar elementos a la ciudadanía para elegir alimentos más saludables.”

“BEBIDA LACTEA”

En 2013 el Ministerio de Salud cambió la definición de Bebida Láctea en el Reglamento Sanitario de los Alimentos, así como los requisitos que ésta debe cumplir para ser considerada como tal, “a fin de que los consumidores estén en condiciones de distinguir dicho producto y no confundirlo con la leche, especialmente en cuanto a su calidad nutricional”, según señala el texto publicado en el diario oficial.



Carolina Cabello, asistente social encargada de promoción y participación de la CMVM junto a Verónica Vásquez, asesora de promoción de salud de la Seremi de Salud analizaron los principales resultados del estudio de la U. Santo Tomás.

Cesfam Cienfuegos inició su ciclo anual de talleres parentales “Nadie es perfecto”

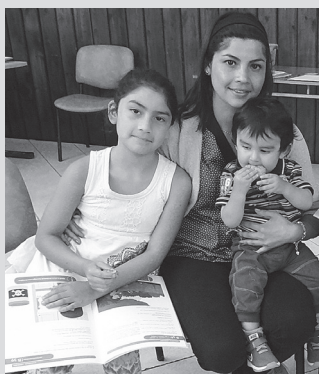
ESTÁN ABIERTAS LAS INSCRIPCIONES PARA LOS PRÓXIMOS TALLERES DE ESTE AÑO.

Cómo enfrentar una pa-taleta de sus hijos, establecer reglas y promover la cooperación en el hogar, son algunos de los temas que los padres resuelven en el taller “Nadie es Perfecto”, perteneciente al programa Chile Crece Contigo, que entrega atención bio-sicosocial integral a todos los niños de 0 a 9 años.

“Los talleres tienen 6 sesiones de 1 hora y media, donde los mismos padres resuelven en conjunto y a partir de sus propias experiencias las mejores soluciones relacionadas con los temas que los aquejan” explicó Luz María Mena, sicóloga del Cesfam E. Cienfuegos y facilitadora del taller “Nadie es Perfecto”, que inauguró su ciclo anual el 13 de marzo.

“Si bien ya no soy mamá primeriza, estos talleres son super buenos porque una puede ir aprendiendo de la experiencia de otros padres, y esto ayuda a que la comunidad se vaya integrando un poco más al consultorio”, expresó una de las participantes, Nataly Urrutia, madre de Eduardo de 1 año y de Antonella de 8.

Los interesados en asistir al taller “Nadie es perfecto” pueden consultar e inscribirse en el Cesfam de su sector. Al término, los participantes reciben un diploma y un set de 5 libros didácticos sobre Seguridad y Prevención, Desarrollo Mental, Desarrollo Físico, Comportamiento, y Autocuidado para padres, madres o cuidadores.



Nataly Urrutia participa en el taller junto a sus hijos.



Equipos de salud conmemoraron el 8 de marzo

ALCALDESA REGINATO ENTREGÓ REGALO SIMBÓLICO A LAS MUJERES EN SU DÍA Y UN SALUDO ESPECIAL A LAS QUE INTEGRAN LOS EQUIPOS DE SALUD DE LA COMUNA.

El 52% de la población viñamarina son mujeres, y en su mayoría jefas de hogar, de las cuales un alto porcentaje se atiende en los establecimientos de la red de atención primaria, por eso los equipos de salud les entregaron un saludo con motivo de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, sumándose a las actividades que encabezó la alcaldesa para homenajear a las mujeres de la comuna.

“Para mí es muy importante durante este mes entregar una



atención y un cariño a las mujeres que se sacrifican, trabajan y son el pilar de la familia y por eso se merecen todos los días ser festejadas. Por ello, hoy ob-

sequié una plantita para que se la lleven como recuerdo y así homenajearlas de manera espontánea en esta importante efeméride”. Así lo manifestó la alcaldesa Virginia Reginato, quien entregó una maceta de plantas como regalo simbólico, a las transeúntes que pasaban por la Plaza O'Higgins.

De igual manera en el marco de la conmemoración del 8 de marzo, las mujeres que esperaban su atención en la sala de espera del Cesfam Brígida Zavala y del Cecosf Achupallas fueron sorprendidas gratamente con tarjetas de saludo y un pequeño presente, que recibieron con una sonrisa.

La jefa comunal envió además un especial saludo a las mujeres que se desempeñan en la Corporación Municipal. “A través de este boletín, que también llega a los equipos de salud, quiero saludar espe-



cialmente a las mujeres que trabajan con cariño y mucho profesionalismo, velando por la salud de la gran familia viñamarina”, expresó Reginato.

En 1975 la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró el 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer y en 1977 proclamó el 8 de marzo como Día Internacional por los Derechos de la Mujer y la Paz Internacional.

En esta fecha es una ocasión para revisar la lucha y los éxitos de las mujeres del mundo entero en su camino por abrirse un espacio en la sociedad, en igualdad de condiciones que los hombres, en materia de salud, educación, participación e integración política, económica y social.



Alcaldesa viñamarina regaló plantas a las mujeres con motivo del 8 de marzo.

Consejos de usuarios de todo el país se reunirán en 6° Congreso Nacional de Salud Pública

LA REGIÓN DE VALPARAÍSO SERÁ SEDE DEL ENCUENTRO QUE SE REALIZARÁ EL 9 Y 10 DE MAYO.

Desarrollar propuestas desde la ciudadanía para fortalecer la participación deliberativa y colaborar en la elaboración de políticas públicas de salud nacionales, regionales y comunales, basadas en diagnósticos realizados en encuentros anteriores, es el objetivo del 6° Congreso Nacional de Usuarios de la Salud Pública, cuya realización se está planificando para el 9 y 10 de mayo, en la Región de Valparaíso.



Congreso Nacional
de Usuarios de la Salud

VALPARAÍSO - 2015



Red Nacional de
Consejos de Salud

Este año el congreso tendrá una modalidad de participación diferente ya que se está planificando la realización previa de Congresos Provinciales, Regionales, Zonales y Comunales desde las bases sociales, para que de esta forma pueda haber

una mayor contribución de los usuarios y usuarias de la Salud para avanzar con propuestas concretas desde las regiones.

El equipo organizador, integrado por la Red de Consejos de Usuarios de diversas regiones, informó que uno de los principales ejes a debatir será "La Salud Pública, como eje de transformación constitucional", y que además se incorporarán otros temas tales como Salud Rural, Pueblos Originarios, Personas con Capacidades Diferentes, Género, PRAIS.

¿Y tú ya te hiciste el PAP?

CESFAM YA COMENZARON A EFECTUAR EL EXAMEN PREVENTIVO DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO. CONSULTA Y RESERVA TU HORA CON ANTICIPACIÓN.



En Chile el cáncer de cuello uterino, asociado al Virus Papiloma Humano que se transmite por contacto sexual, es un problema de salud pública y constituye la quinta causa de muerte de las mujeres. Dos chilenas mueren cada día por esta enfermedad que es prevenible y curable si se detecta a tiempo. ¿Tú ya te hiciste el PAP?

Conscientes de esta situación y como todos los años, los centros de salud familiar ya comenzaron a agendar horas para este examen preventivo. Las garantías explícitas en salud del AUGC consideran para todas las mujeres inscritas en el sistema de salud público el derecho a hacerse un Papanicolau gratis cada 3 años para detectar este tipo de cáncer.

El PAP es recomendado para mujeres entre 24 y 65 años, con énfasis en las mayores de 35 que nunca se han tomado uno. También para aquellas con su último PAP efectuado en 2012, mujeres sin útero (histerectomía) o que tengan PAP particular para que sea evaluado por un especialista.

En términos generales, este examen se lo debiera realizar toda mujer un año después de iniciada su relación sexual y durante toda la vida. Consulta en tu Cesfam y reserva una hora.

CESFAM	Fechas para solicitar hora
Cesfam Las Torres	Lunes y Miércoles de Abril
Cesfam G. Carreño	30 Abril - 18 Junio
Cesfam E. Cienfuegos	23 Abril - 23 Mayo - 20 Junio
Cesfam Lusitania	22 Abril - 20 Mayo - 17 Junio
Cesfam J. C. Baeza	14 Abril - 12 Mayo - 9 Junio

Corporación Municipal efectuó importante mejoramiento en CECOSF Las Palmas Chilenas

SE HABILITÓ SECTOR DE ESPERA EXTERIOR CUBIERTO PARA LA ATENCIÓN DE USUARIOS DEL PNAC

A fin de descongestionar los sectores de espera y flujos de usuarios del Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC) en el Centro Comunitario de Salud Familiar Las Palmas Chilenas de Forestal Alto, la Corporación Municipal de Viña del mar realizó importantes trabajos de mejoramiento en dicho establecimiento por un monto cercano a los \$6 millones 300 mil pesos.

De acuerdo a lo informado por el Departamento de Proyectos e Infraestructura de la CMVM, la obra fue financiada con fondos del presupuesto general de la entidad municipal. Consistió en la habilitación de un sector de espera exterior cubierto para la atención de usuarios del PNAC, para lo cual se construyó un radier elevado con incorporación de barandas

y acceso universal mediante una rampa de hormigón.

También se realizaron otras mejoras al recinto del PNAC, tales como la habilitación de una ventanilla para atención de

público hacia el exterior.

Este tipo de intervenciones se ha venido implementando en otros centros de salud con muy buenos resultados y buena acogida por parte de los usuarios.



La obra permitirá descongestionar los sectores de espera y flujos de pacientes del PNAC en Cecosf Las Palmas Chilenas.

Ejercicios recomendados para la etapa de gestación

Colaboración: Claudia Morales, Kinesióloga Cesfam Dr. Kaplán

Las mujeres comienzan a tener una serie de cambios físicos y fisiológicos durante el embarazo, por lo cual el ejercicio puede contribuir a la preparación del trabajo de parto, al fortalecimiento y tonificación de la musculatura, a mantener la movilidad de las articulaciones, así como a la prevención de trastornos circulatorios. Además el ejercicio físico le permitirá mejorar su autoestima y su calidad de vida.

A continuación recomendamos 3 tipos de ejercicios: respiratorios, para la prevención de trastornos circulatorios y el fortalecimiento del piso pélvico.



Con un piso pélvico tonificado evitará padecer incontinencia urinaria, trastorno que afecta a un 40 % de las mujeres. También podrá reducir la probabilidad de sufrir hemorroides y evitar un prolapso (desplazamiento o caída del útero hacia el canal vaginal) tras el parto.

La actividad física ideal es la que ejercita el corazón, mantiene el cuerpo flexible, controla el aumento de peso y prepara la musculatura sin que esto represente un esfuerzo exagerado para la madre ni para el bebé. Por eso, también se recomiendan las caminatas y los ejercicios aeróbicos de baja intensidad, que no superen las 130-140 pulsaciones por minuto.

Otra alternativa es practicar ejercicios como Yoga y Pilates para mejorar la mecánica de la columna vertebral, las caderas y de la musculatura del esqueleto en general.

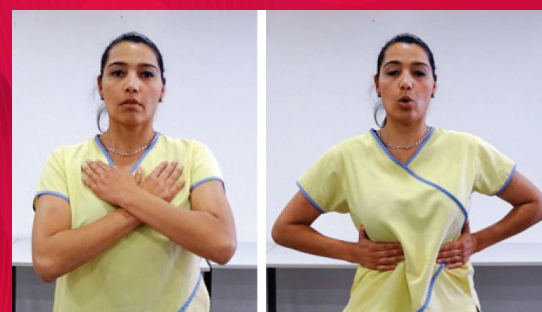
Ejercicios de Respiración.

Favorecerán una oxigenación adecuada de la madre y el bebé. Además una correcta respiración se relaciona con una correcta mecánica de la columna, lo cual permite mantener buena postura, erguida y alargada.

Parta con una respiración torácica.

1. Coloque las manos cruzadas sobre su pecho.

2. Inspire profundo por la nariz abriendo las costillas y sienta cómo su pecho se levanta cuando respira. Luego bote todo el aire, lentamente, soplando o exhalando por la boca, cerrando las costillas y activando la musculatura del abdomen. Repita de 10 a 20 veces



Ejercicios de prevención de trastornos circulatorios.

Venas y arterias se comprimen generando hinchazón y retención de líquido en piernas y pies. Esto se puede prevenir poniendo las piernas en alto 30°. Para no hacer mucho esfuerzo con los músculos de las piernas y las caderas, ayúdese con un cojín.

1. Mueva el empeine hacia adelante y hacia atrás como si apretara el acelerador.

2. Haga círculos con el pie moviendo el tobillo de izquierda a derecha y viceversa.

Estos ejercicios pueden hacerse acostada o sentada.



Ejercicios de Kegel para fortalecimiento de piso pélvico.

Se pueden practicar sin riesgo antes, durante y después de la gestación. Consisten en pequeñas contracciones de la vagina.

1. Con la vejiga vacía ejercite como si intentara retener la orina. Apriete, mantenga 3 segundos y suelte (Repita 10 veces)

2. Contraiga simulando movimientos de ascensor (arriba-abajo), o de tragarse una fruta pequeña (uva) y luego suéltela progresivamente. (ver figura)

Haga movimientos lentos, tomando consciencia de su cuerpo, si tensar el abdomen.

