

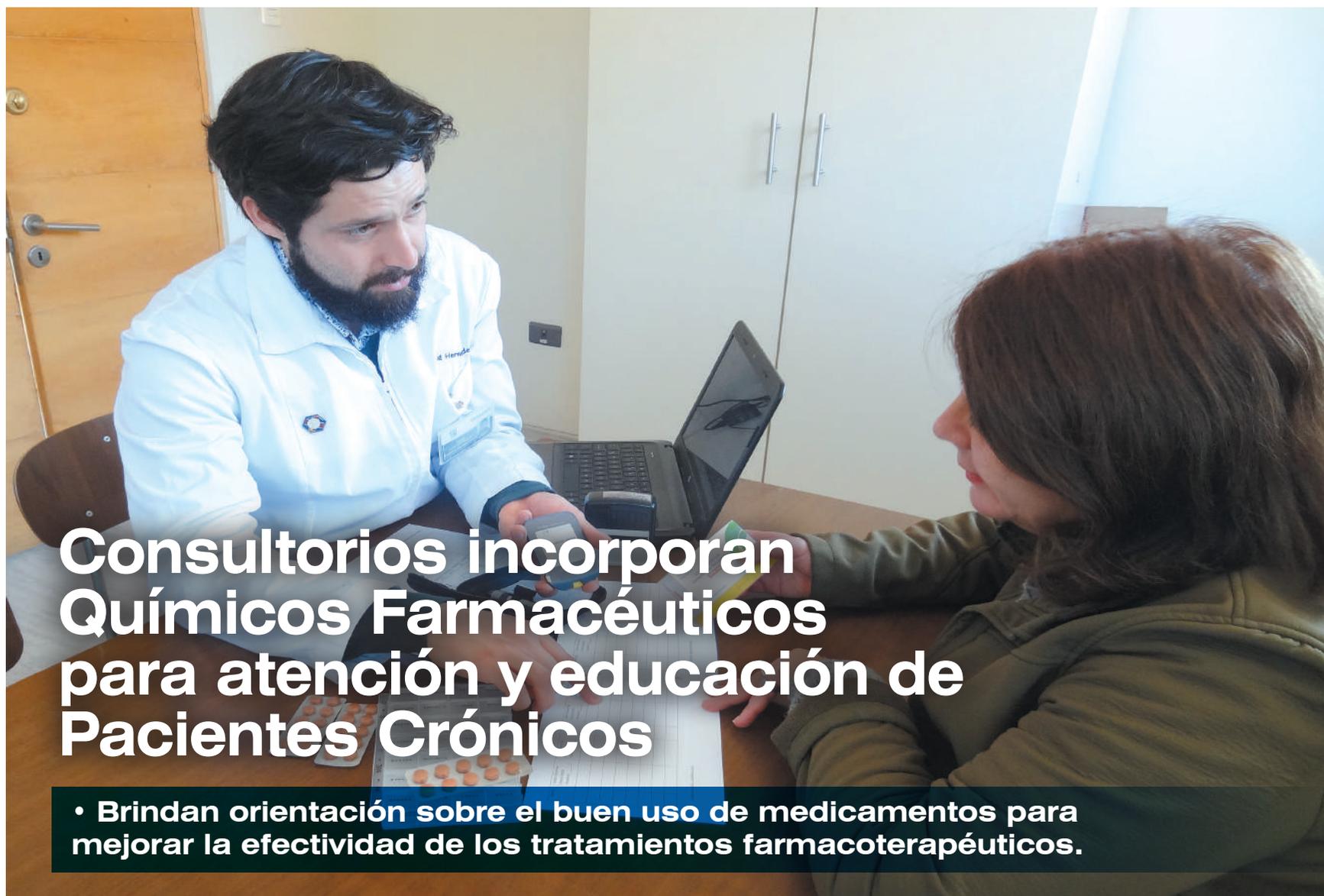


Atención Primaria de Salud Viña del Mar

ABRIL 2018

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 4 - NÚMERO CUARENTA



Consultorios incorporan Químicos Farmacéuticos para atención y educación de Pacientes Crónicos

- Brindan orientación sobre el buen uso de medicamentos para mejorar la efectividad de los tratamientos farmacoterapéuticos.

Sensibilizan a administrativos sobre importancia de la Lactancia Materna



06

Educan a padres sobre hábitos que causan malformación y caries en bebés



03

Cerca de 5 mil usuarios podrán acceder a exámenes de salud gratuitos



04

Comunidad en Acción

Consejo Local de Salud del CESFAM Dr. Juan Carlos Baeza

¿Quiénes son?

El Consejo Local de Salud del Centro de Salud Familiar (CESFAM) Dr. Juan Carlos Baeza es una agrupación que representa a los vecinos del sector de El Olivar, que están inscritos como usuarios en el CESFAM o en el Centro Comunitario de Salud Familiar CECOSF Villa Hermosa. Son integrantes de la UNCO de CLS de Viña del Mar y están adscritos a la UNCO de JJ.VV del sector Viña Oriente. Su directiva está integrada por María Luz Villacura, presidenta, Miriam Cartes, secretaria; Carlos Pinto, tesorero y Mauricio Gutiérrez, director.

¿Cuál es su objetivo?

Nuestro principal objetivo es trabajar de manera participativa en conjunto con el equipo de salud del CESFAM para mejorar la atención de los usuarios del sector de Viña Oriente, que acuden al consultorio, así como atender sus reclamos y sugerencias. Además, participamos en la elaboración del Plan Comunal de Salud de Viña del Mar y trabajamos de manera conjunta con el equipo de salud del CESFAM en la organización de actividades de promoción y prevención de la salud dirigidas a la comunidad de El Olivar, tales como las campañas de salud, ferias de salud y actividades enmarcadas en el Mes del Corazón

¿Qué actividades desarrollan?

El Kiosco Saludable ubicado en el frontis del CESFAM J. C. Baeza es uno de nuestros mayores logros. La iniciativa nació en 2008 con la intención de brindar un servicio a las personas que van a tomarse un examen en ayunas, ofreciéndoles alimentos saludables a costo un accesible.

En 2017, a través del concurso Buenas Prácticas en Salud del MINSAL, el Servicio de Salud Viña-Quillota nos otorgó 25 millones para mejorar la infraestructura existente y comprar equipamiento. Esta renovación permitió modificar la resolución sanitaria de establecimiento Tipo A a Tipo C, lo cual autoriza la



PRIMER KIOSCO. María Luz Villacura, presidenta CLS, Pamela Lambert, directora del Cefam Dr. Baeza; Miriam Cartes, secretaria; y Carlos Pinto, tesorero.

preparación de productos fríos, bajo la orientación de alimentos saludables. Además, de manera complementaria en el CECOSF Villa Hermosa se instalará una estructura similar, pero de menor tamaño, para habilitar un kiosco tipo A.

Actualmente, el kiosco saludable es administrado, sin fines de lucro, por nuestra tesorera, quien además es manipuladora de alimentos, y los recursos son destinados a actividades de promoción de salud que favorezcan el mejoramiento de la calidad de vida de los vecinos de nuestro sector.

Mensualmente, realizamos reuniones ampliadas con los usuarios para mantenerlos informados sobre las actividades del centro de salud. Nos reunimos el último martes de cada mes, a las 10.30 horas, en la sala Polivalente, ubicada en el 2° piso del CESFAM J. C. Baeza.



Oferta de alimentos saludable también beneficios al equipo de salud



NUEVO KIOSCO SALUDABLE

Consejo Local de Salud del CESFAM Dr. Juan Carlos Baeza
 Avda. Tamarugal 350, El Olivar, Viña del Mar
 Presidenta: María Luz Villacura
 Correo: mariluz.villacura@hotmail.com

Editorial

Queridas amigas y amigos:

En esta edición quiero destacar una medida implementada este año, por el Área de Salud de nuestra Corporación Municipal, mediante una gestión realizada a través del SSVQ y el Fondo de farmacia del MINSAL, que consiste en la incorporación de químicos farmacéuticos para la atención y educación de pacientes enfermos crónicos sobre el uso adecuado de medicamentos como estrategia para mejorar la efectividad de sus tratamientos.



Esta nueva prestación está disponible en todos los centros de salud familiar de Viña del Mar y va en beneficio directo de los pacientes inscritos en el Programa Cardiovascular, integrado mayoritariamente por adultos mayores, y personas afectadas por enfermedades crónicas, como Diabetes, Dislipidemia e Hipertensión, muchas de los cuales sufren descompensaciones por no tomar sus medicamentos de manera correcta.

Esta medida también beneficia a los pacientes dismovilizados, sin red de apoyo, quienes recibirán la visita domiciliar de un químico farmacéutico para garantizar la entrega mensual de medicamentos necesarios para la continuidad de su tratamiento y así evitar que tengan descompensaciones y otras complicaciones que influyan negativamente en su estado de salud.

Recogiendo la iniciativa implementada por el CECOSF Santa Julia, ganadora del concurso de Buenas Prácticas en Salud del MINSAL 2017, se está realizando de manera complementaria, un Taller de Educación Farmacológica dirigido a los pacientes crónicos. Con esto, buscamos contribuir al uso adecuado de medicamentos para que éstos tengan el impacto esperado en su tratamiento de salud y así evitar gastos inapropiados tanto para el paciente como para el sistema sanitario.

Con el cariño de siempre,

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

Educación a padres para prevenir malformaciones y caries antes del primer diente del bebé

ESTRATEGIA PREVENTIVA SE APLICA A CONTAR DE LOS 6 MESES DE VIDA

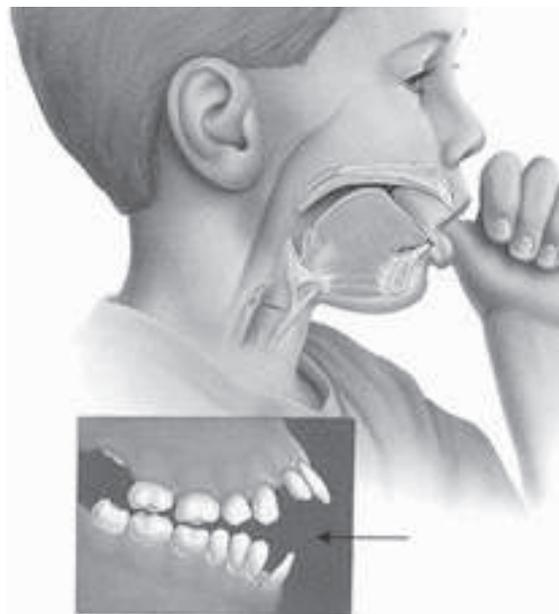
El uso del chupete, dormirse con la mamadera o comer dulces entre las comidas sin cepillarse los dientes después, son algunos de los malos hábitos adquiridos en la infancia que espera detectar el Programa Control y Evaluación de Riesgo Odontológico, CERO, que este año empezó a aplicarse en la comuna a niños de 6 meses a 6 años para evitar malformaciones y caries así como sus posteriores secuelas en la vida adulta.

La caries es un problema de salud pública que presenta una alta prevalencia en la infancia, que repercute negativamente en la calidad de vida de la población adolescente y, posteriormente, de la población adulta con el consiguiente costo económico, social y emocional que puede significar perder una pieza dental.

“Los niños de 2 años tienen un diente y medio careado; los de 4 años tienen 2 dientes careados; y a los 6 años tienen alrededor de 4 dientes careados”, señaló la odontóloga Jimena Díaz, para dimensionar la magnitud del problema que reveló el “Diagnóstico nacional de salud bucal de los niños y niñas de 2 y 4 años que participan en la educación parvularia. Chile 2007-2010”

Con el propósito de revertir estos indicadores, el MINSAL implementó a contar de este año el Programa Control y Evaluación de Riesgo Odontológico, CERO, dirigido a niños de 6 meses, antes de que tengan dientes, y hasta los 6 años, cuando parte la formación de su dentadura definitiva.

La encargada comunal del Programa Odontológico del Área de Salud de la CMVM, sostuvo que “esta es una medida que los equipos de salud de la comuna han asumido muy bien y que representa un cambio de paradigma que ayuda a entender que la prevención de la caries no es unifactorial”. Antes se realizaban controles odontológicos a los 2 y 4 años de edad,



Usar chupete, chuparse el dedo, o quedarse dormido con la mamadera, son hábitos causantes de malformaciones dentales.

“pero no estaban enfocados al riesgo. Hoy estamos controlando antes para disminuir el daño, el cual se mide en dientes perdidos, obturados, o extraídos”, precisó.

Prevenir el daño

El Programa CERO está orientado a los cuidadores del bebé, (padres, abuelos) a quienes se les aplica una pauta que mide los factores de riesgo que son las conductas que aumentarán la posibilidad de que el bebé tenga daño cuando aparezcan sus primeros dientes.

El bebé es examinado para ver si tiene alguna malformación, dependiendo del riesgo que arroje la aplicación de la pauta será atendido en controles periódicos, y posterior a los 6 años, en un control anual.

La odontóloga manifestó que “esta es una medida sanitaria a largo plazo, ya que al niño que hoy tiene 6 meses, lo volveremos a medir con el indicador de daño cuando tenga 6 años, pero en verdad es demostradamente eficaz cuando aplicamos la pauta en el control del niño sano a los 2 y a los 4 años. No obstante, lo primordial es mantener una buena higiene dental, y hábitos saludables en la alimentación”

Conductas de riesgo

Jimena Díaz sostuvo que “si el niño tiene alguna discapacidad o alguna enfermedad que le produzca sequedad de boca, éstos son factores de riesgo que por sí solos no generan caries, pero si a eso sumamos otras conductas de riesgo la probabilidad de caries aumenta; como por ejemplo, si se duerme con la mamadera o consume productos azucarados, como leche, jugos, o yogurt, entre las comidas y no se cepilla los dientes.”

La aplicación de la pauta CERO además permite detectar a tiempo las maloclusiones, que se derivan de la condición genética y, en gran medida, de malos hábitos como el uso del chupete que enchueca los dientes. Enfatizó que “la lactancia materna exclusiva y a libre demanda hasta los 6 meses satisface cualquier necesidad de succión que tenga el niño; por lo tanto éste no requiere el chupete”.

Explicó que “el riesgo asociado a la succión del chupete, la succión del dedo, o quedarse dormido con la mamadera, es que ocasiona una deformidad bastante frecuente que se denomina mordida abierta anterior y consiste en que sólo pueden morder con las muelas. Si este mal hábito se puede eliminar antes de los 3 años, la malformación se corrige sola con el crecimiento del hueso, de lo contrario esta deformación ósea es más difícil de corregir”.

Antes del primer diente

La intervención preventiva considera la entrega de un kit de higiene oral, que incluye un dedal de silicona para los niños de 6 meses, y orientación a las madres para que efectúen una adecuada higiene a la boca de sus bebés, antes de que crezcan sus dientes.

Para el aseo bucal, la odontóloga también recomen-



Jimena Díaz, encargada comunal Programa Odontológico Área de Salud CMVM

dó emplear un pañal de gasa. Envolver el dedo en él y pasárselo al bebé por las mejillas, encías y lengua para sacar los restos de leche. “Así se evita que tenga una candidiasis (hongos) que es cuando se le pone la boca blanca, ya que si el niño se duerme en la pechuga de la mamá, eso no le ocasionará caries, pero si no le lava los dientes antes de dormirse, sí.”

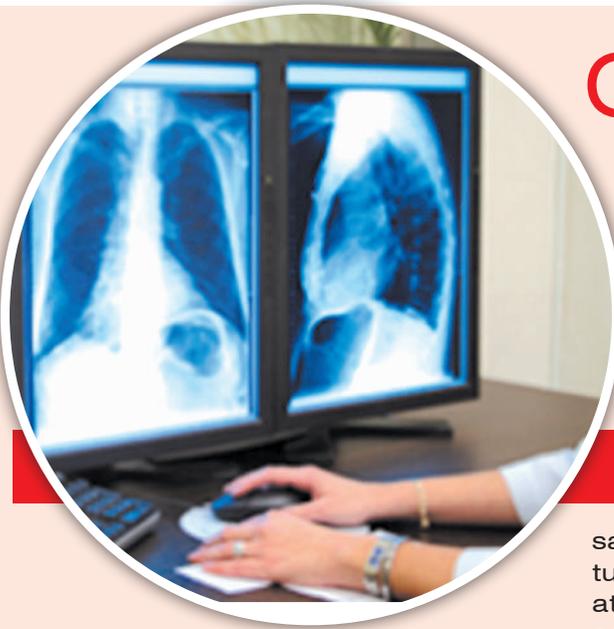
Pasta con flúor

En el caso de los niños más grandes, recomendó el uso de pasta dental para adultos. “Las pastas infantiles no sirven porque contienen flúor escaso, 500 partes por millón. Los kit que entregamos tienen pasta con flúor de 1.500 ppm”, lo cual se puede leer en el etiquetado al momento de hacer la compra. Agregó que la cantidad de pasta a emplearse en niños menores de 2 años debe ser del tamaño de una lenteja y en mayores de 2 años, del tamaño de una arveja.

Intervención integral y multidisciplinaria

La encargada comunal del Programa Odontológico indicó que “con la aplicación del Programa CERO en la comuna queremos lograr una cobertura del 50% de los niños menores de 3 años, identificados como sin daño, lo que significa que este año tendremos que hacer una intervención estimada en un 70% de los niños menores de 3 años inscritos en Atención Primaria. Para ello, estamos desarrollando un trabajo de coordinación multidisciplinaria con las enfermeras y las nutricionistas que efectúan los controles de salud infantil.”

Destacó que paralelamente, a contar de los 2 años se realiza una intervención preventiva en los jardines infantiles a través del Programa “Sembrando Sonrisas”, en el cual casi 6 mil niños fueron beneficiados con dos aplicaciones de flúor y un kit de cepillos más pasta dental, el año pasado en la comuna. Todo lo anterior, como estrategia de salud pública para reducir la caries infantil debido a su impacto negativo en calidad de vida de jóvenes y adultos.



El convenio permitirá complementar de mejor manera el diagnóstico médico efectuado en la red de Atención Primaria de Salud.

Los usuarios de la Atención Primaria de Salud de la comuna podrán acceder, de manera totalmente gratuita, a una cartera de exámenes complementarios, en virtud de un convenio establecido por el Área de Salud de la Corporación Municipal con la Universidad Viña del Mar. Se trata de exámenes de imagenología, tales como mamografías, radiografías de hueso, tórax y abdomen, así como scanner o TAC, exámenes que no están contemplados en la cartera de prestaciones que otorga la red secundaria a través del Hospital G. Fricke, y que por lo tanto, sin la existencia de este convenio los usuarios deberían financiar de manera particular.

El director del Área de Salud Corporación Municipal Viña del Mar, Dr. Georg Hübner señaló que esta iniciativa responde a una política de la dirección de



Los usuarios viñamarinos podrán acceder a una amplia cartera de exámenes sin costo para ellos.

Cerca de 5 mil usuarios podrán acceder a exámenes de salud gratuitos

LA INICIATIVA PERMITIRÁ COMPLEMENTAR DE MEJOR MANERA EL DIAGNÓSTICO MÉDICO.

salud de generar nuevas alianzas institucionales que permitan otorgar buena atención a los usuarios y favorecer su calidad de vida.

“Estamos sumamente contentos de poder aumentar las prestaciones, dirigidas a nuestros usuarios ofreciéndoles una atención más integral, que pueda ser beneficioso para atender todos sus problemas de salud; ya que esto permitirá complementar de mejor manera el diagnóstico médico”, destacó.

De manera paralela, como parte del mismo convenio, Hübner expresó que “se está gestionando el apoyo de los estudiantes de la carreras de Fonoau-

diología y Kinesiología de la Universidad Viña del Mar que se encuentran en práctica, a fin de incorporar estas atenciones que tampoco están incluidas en la canasta de prestaciones que otorga la Atención Primaria de Salud.

El convenio comenzó a operar en marzo, por segundo año consecutivo, y se mantendrá vigente durante todo el año. Los usuarios son derivados desde los centros de salud mediante una interconsulta para ser atendidos sin costo en la Clínica de la Universidad Viña del Mar, desde donde serán citados para su respectivo examen.



Consultorios incorporan Químicos Farmacéuticos para atención y educación de Pacientes Crónicos

BRINDAN ORIENTACIÓN SOBRE EL BUEN USO DE MEDICAMENTOS PARA MEJORAR LA EFECTIVIDAD DE LOS TRATAMIENTOS FARMACOTERAPÉUTICOS.

Muchos pacientes afectados por enfermedades crónicas, como Diabetes e Hipertensión, sufren descompensaciones por no tomar sus medicamentos de manera correcta. Por ello, este año se incorporó como nueva prestación en los centros de salud de la comuna la atención de químicos farmacéuticos para la orientación y educación de los pacientes crónicos sobre el uso adecuado de medicamentos como estrategia para mejorar la efectividad de sus tratamientos.

El uso adecuado de medicamentos, consiste en que el paciente se administre la dosis correcta, en el horario indicado por el profesional médico, cuidando de no mezclarlo con alimentos, hierbas medicinales u otros fármacos que podrían causarle posibles reacciones adversas y no lograr el objetivo terapéutico.

Este año, a través del programa FO-FAR del Ministerio de Salud mediante la gestión efectuada por dirección Área de Salud-CMVM y el SSVQ ingresan dos nuevos profesionales al equipo de salud, el cual actualmente cuenta con 6 químicos farmacéuticos. Esto permitió ampliar el trabajo semanal realizado por los profesionales en las unidades de botiquín de los 14 establecimientos de salud y realizar otras actividades destinadas a mejorar la continuidad y efectividad del tratamiento farmacológico prescrito a los pacientes.

Pamela Torres Clavería, directora de la Droguería Comunal, señaló que para



"El rol de químico farmacéutico será orientar al usuario para mejorar la efectividad de su tratamiento", dijo Pamela Torres.

este año "el Área de Salud definió tres principales lineamientos para el equipo de químicos farmacéuticos que consiste en la dispensación de medicamentos a domicilio a pacientes dismovilizados sin red de apoyo, la atención y seguimiento de pacientes del Programa Cardiovascular y la implementación de un taller educativo sobre farmacoterapia y uso de monitores de glicemia para pacientes diabéticos".

Visita a dismovilizados

Se estima que en la comuna entre un 5 y un 10% de pacientes dismovilizados no tienen una red de apoyo. Por lo tanto, la visita domiciliaria del químico farmacéutico tiene por finalidad garantizar la entrega mensual de medicamentos

a estos pacientes crónicos para asegurar la continuidad de su tratamiento. De este modo, se quiere evitar que tengan descompensaciones y otras complicaciones que influyen negativamente en su estado de salud.

Durante esta visita se efectúa una labor educativa y preventiva, ya que se hace una revisión de los medicamentos que el paciente ya no ocupa o que se encuentran vencidos.

Control de Diabéticos

Según lo indicado por la química farmacéutica, también resultarán beneficiados los pacientes inscritos en el Programa de Salud Cardiovascular del MINSAL, integrado por personas con hipertensión, dislipidemias y diabetes tipo 2, a quienes se les brindará atención y seguimiento de su tratamiento farmacológico.

Agregó que alrededor de 3 mil usuarios son insulino requirentes en la comuna. Y que de este grupo, se seleccionó a los pacientes diabéticos, que presentan mayores complicaciones.

Especificó que se trata de alrededor de 500 personas, que son beneficiarias de un monitor de medición de glicemia, entregado en comodato, a quienes se les capacitará en su uso, así como en el autocontrol adecuado de sus niveles de glicemia, a través de una libreta de registros que se les entrega junto con el aparato como parte de las prestaciones GES. Ya que estos registros sirven



Enseñan a diabéticos a autocontrolar adecuadamente sus niveles de glicemia.



Pastillero y pauta horaria ayudan a un mejor control en la administración del medicamento

al profesional médico para monitorear al paciente y ajustar sus dosis, según su dieta o requerimientos.

Educación farmacológica

Recogiendo la iniciativa implementada por el CECOSF Santa Julia, ganadora del concurso de Buenas Prácticas en Salud del MINSAL 2017, este año comenzará a replicarse en los demás establecimientos de salud de la comuna un Taller de Educación Farmacológica orientado a los pacientes del Programa Cardiovascular.

El taller es de cuatro sesiones, en cada una de las cuales se trata un tema diferente: Dislipidemias, Diabetes, Hipertensión, Uso de Hemoglucotest y pastilleros. Las sesiones son gratuitas, se realizan una vez a la semana, y se repetirán durante todo el año.

También serán derivados a estos talleres, los adultos mayores que se realicen en el examen de salud preventivo, EMPAM, en caso específico que el test de adherencia Morisky-Green revele la necesidad de proporcionarles orientación profesional para la toma adecuada de sus medicamentos.



Pacientes crónicos del CECOSF Santa Julia participan en Taller de Educación Farmacológica, junto con QF. Carlos Jara

Comisión Mixta de CESFAM B. Zavala planifica Olimpiadas Pre-escolares

TAMBIÉN HARÁN CHARLAS DE EDUCACIÓN SEXUAL EN COLEGIOS

Educación Sexual, Alimentación Saludable y Actividad Física serán el foco de las actividades de promoción de la salud que efectuará este año el CESFAM Brígida Zavala en conjunto con los establecimientos educacionales de Forestal que integran la Comisión Mixta Salud Educación de su sector.

De acuerdo a lo informado por Verónica Mora, asistente social, encargada Promoción del CESFAM B. Zavala, entre las principales actividades planificadas para el 2018, destaca la realización de dos Olimpiadas Pre Escolares, un ciclo de charlas sobre afectividad y sexualidad en los colegios y talleres de alimentación saludable dirigidas a

los apoderados de los jardines infantiles.

El objetivo de estas acciones radica en la importancia de informar a la comunidad sobre temas relevantes para el cuidado de su salud familiar y presentarles alternativas que contribuyan a generar hábitos más saludables relacionados con la alimentación y la práctica de actividad física, instancias ideales para compartir y estrechar con sus hijos.

La instancia contó con la participación de representantes del Colegio Blanca Vergara, Eduardo Frei, los Jardines Infantiles El Sol y Tía Michelle, Programa de Acompañamiento de Niños y Adolescentes.



Dos Olimpiadas Pre-escolares destaca entre las actividades de promoción definidas por la Comisión.

Capacitan a administrativos para sensibilizarlos sobre la importancia de la Lactancia Materna

ÁREA DE SALUD CAPACITÓ A PERSONAL MUNICIPAL DE SALUD Y EDUCACIÓN

Alrededor de 70 funcionarios, técnicos paramédicos, personal administrativo municipal y de jardines infantiles, que realizan atención de usuarios y trabajan junto a los equipos de Salud y Educación dependientes de la Corporación Municipal Viña del Mar participaron en una jornada de capacitación y sensibilización sobre la importancia de la Lactancia Materna.

La jornada efectuada en el Hotel Marina del Rey, fue inaugurada por el director del Área de Salud de la CMVM, Dr. Georg Hübner y la encargada comunal del Programa

Chile Crece Contigo, Gloria Meza, y contó con la participación de Carol Moreno, Asesora de la Seremía de Salud y coordinadora Comisión Regional Intersectorial de Lactancia Materna. Por nuestra parte Nos interesa llegar a todos los equipo

Cindy Fajardín, encargada comunal Programa Nacional de Infancia del Área de Salud de la CMVM, expresó que “cada uno como parte de la sociedad tenemos que apoyar la lactancia materna para que las madres puedan seguir adelante. En esta oportunidad, hemos considerado importante capacitar a todos nuestros funcionarios admi-

nistrativos en el fomento de la lactancia materna ya que ellos son los primeros que atienden al usuario, le dan hora, información y orientación al respecto”

Bajos índices

Por su parte Carol Moreno, Asesora de la Seremía de Salud y coordinadora Comisión Regional Intersectorial de Lactancia Materna señaló que cifras de lactancia han sufrido una baja nacional. “Hasta el año 2016 teníamos un 54%, mientras que hoy tenemos un 52,8% al sexto mes de vida del niño. La prevalencia de la lactancia materna es una meta sanitaria, por lo tanto la intención es poder actualizar información y erradicar mitos para que todos los equipos se comprometan con la meta nacional que busca su-

perar el índice de lactancia materna por sobre el 55%. Por lo tanto, estos espacios son clave”, puntualizó.

Capacitación

El programa de la capacitación incluyó la participación de profesionales del Área de Salud de la Corporación, quienes presentaron las siguientes ponencias: Aspectos Biológicos de la Lactancia Materna, por la Dra. Laura Cortés; Orientaciones técnicas y prestaciones de Lactancia Materna, por Cindy Fajardín, encargada comunal Programa Nacional de Infancia; Apego y Desarrollo sicomotor, por la educadora Denis Vilallón; Promoción de la Lactancia Materna, por Carolina Cabello, encargada comunal Programa Promoción; y Salud Oral y lactancia por la Dra. Jimena Díaz, encargada comunal Programa Odontológico. Como invitada especial asistió Lorena Mercado, representante de la ONG CRIAMOR, quien narró su experiencia en la formación de grupos de apoyo de lactancia materna.

Se trata de la primera capacitación que en la que participa el personal administrativo. Próximamente, se efectuará otra capacitación dirigida a los profesionales que integran los equipos de salud de los consultorios para actualizarlos respecto al tema.



Personal municipal de Salud y Educación participó con gran interés en el tema.



Queremos que los equipos se comprometan para mejorar el índice de lactancia materna”, dijo Carol Moreno.

Con Olimpiada de Gateo fomentan el desarrollo sicomotor de los bebés

POR SUS MÚLTIPLES BENEFICIOS CEREBRALES, FÍSICOS Y COGNITIVOS

En un ambiente familiar, lúdico y participativo se llevó a cabo la 1a. Olimpiada de Gateo, organizada por el equipo de la Sala de Estimulación del CESFAM G. Carreño en conjunto con CECOSF Sta. Julia, en la cual 13 diestros competidores, acompañados de sus padres, participaron en esta instancia destinada a promover el desarrollo sicomotor desde la temprana infancia.

Alejandra Piñones, terapeuta ocupacional del CESFAM G. Carreño explicó que el gateo es hito del desarrollo sicomotor crucial dentro del primer año de vida. "Es una postura segura, simétrica que aparece alrededor de los 9 a 10 meses, cuya funcionalidad

desde el punto de vista del desarrollo es múltiple, ya que favorece la función manual, el desplazamiento independiente, la función de acomodación visual, el desarrollo de los movimientos laterales de la lengua, necesarios para la



Gateo es hito del desarrollo sicomotor crucial dentro del primer año de vida

masticación, además refuerza la autoconfianza y desarrollo a nivel cognitivo".

La profesional precisó que "las acciones de estimulación no consisten en enseñar, entrenar o presionar al niño para que logre un



El evento se transformó en una actividad lúdica familiar

hito determinado, sino en utilizar el ambiente físico y las interacciones cotidianas para que gradualmente el niño vaya construyendo las bases necesarias para ello".

En la Olimpiada de gateo, efectuada en las dependencias del



Benjamín Monsalve, junto a su hermano y su mamá reciben el 1er premio entregado por las profesionales de la Sala de Estimulación.

CESFAM Gómez Carreño, se inscribieron 13 niños, cuyas edades fluctuaban entre los 9 y los 14 meses de edad. Entre los entusiastas participantes destacó Benjamín Monsalve, quien obtuvo el 1er lugar; Florencia Cepeda, el 2° y Rodrigo Ramírez, el 3°.

Además de los familiares de los niños, a la actividad asistieron el director del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar, Georg Hübner; la encargada Comunal Programa Chile Crece Contigo del Área Salud, Cindy Fajardín, el director del CESFAM, Jimmy Torres y la encargada de Proyecto FIADI del Programa Chile Crece Contigo, Ancka Kepec.

Promueven la práctica de yoga entre la tercera edad

ESTÁ INCLUIDO ENTRE LOS TALLERES GRATUITOS DEL PROGRAMA MÁS ADULTO MAYORES AUTOVALENTES

Mantener o mejorar la funcionalidad de las personas de la tercera edad, es el objetivo de los talleres de yoga, que junto a los de cocina saludable y bienestar emocional forman parte del programa "Más Adultos Mayores Autovalentes" que se ofrece de manera gratuita en Viña del Mar para las personas de este segmento.

El programa tiene una duración de 2 a 3 meses. Idealmente, las personas mayores deben asistir a todos los talleres para alcanzar la meta propuesta, que es mejorar su autovalencia, porque cada taller aborda distintas áreas. Los talleres de Yoga contribuyen a mantener la flexibilidad articular y prevenir caídas; mientras que los



Los ejercicios están adecuados por kinesiólogos para personas de la tercera edad.

de Bienestar Emocional y Cocina fomentan la asociatividad, el desarrollo cognitivo y la motricidad fina.

Además, los contenidos que se entregan son muy accesibles, ya que se enseñan recetas novedosas con productos del programa alimentario del Adulto Mayor, PACAM, con la intención de que puedan prepararlas diariamente en casa.

Los talleres son impartidos por psicólogos, nutricionistas y kinesiólogos, profesionales de la salud, que ade-



El yoga favorece la flexibilidad y contribuye a la prevención de caídas

más están acreditados en cada disciplina. En el caso del taller de yoga, los instructores son kinesiólogos, quienes han adecuado los ejercicios especialmente para los adultos mayores, considerando las patologías propias de la edad, así como las necesidades individuales de cada participante.

Requisitos

Los requisitos para participar en los talleres del programa "Más Adultos Mayores Autovalentes", son tener 60 años o más, estar inscrito en FONASA y tener el EMPAM (examen de medicina preventiva del adulto mayor) con resultado autovalente, con riesgo o riesgo de dependencia. Los interesados deben dirigirse al centro de salud en el que se encuentran inscritos y consultar por dicho programa, donde se les informará los horarios y el lugar de realización de los talleres, ya que por lo general se efectúan en sedes de organizaciones comunitarias del sector aledaño al CESFAM.

El participante será entrevistado por un kinesiólogo, quien le efectuará un test de ingreso. Y posteriormente, al término del proceso, se les efectuará una evaluación para determinar si mantiene o mejora su funcionalidad.

CESFAM Cienfuegos presentó su Plan de Trabajo 2018 a la comunidad

ESTÁ INCLUIDO ENTRE LOS TALLERES GRATUITOS DEL PROGRAMA MÁS ADULTO MAYORES AUTOVALENTES

En su primera Reunión Comunitaria Ampliada del año, el equipo del Cesfam Cienfuegos presentó su Plan de Trabajo 2018 a los usuarios y representantes de instituciones y organizaciones vecinales del sector de Santa Inés.

La asistente social Daniela Salinas dio a conocer Plan de trabajo desarrollado en conjunto con el Consejo Local de Salud para el presente año, que incluye diversas acciones destinadas a fortalecer la participación comunitaria y la asociatividad entre las organizaciones del sector y las agrupaciones emergentes, a través de reuniones y la participación en actividades de promoción con motivo del

Mes de corazón y la Semana del adulto mayor, entre otras.

Junto con ello, se planifica la realización de un "Conversatorio Comunitario en Salud Mental: Demencia y Alzheimer" con el propósito de difundir las atenciones del subprograma de Salud Mental en APS en la población de Adultos Mayores.

La reunión contó con la participación de representantes de la Fundación Bon Samariten Free, que apoya a la comunidad haitiana inmigrante, la Asociación de Usuarios/as PRAIS Viña del Mar, la Sub-Comisaría de Carabineros de Gómez Carreño, representantes de Juntas de Vecinos del sector.



Daniela Salinas presentó Plan de trabajo del Consejo Local de Salud

Cómo estimular el desarrollo sicomotor de bebés de 0 a 6 meses

Colaboración Denis Villalón, parvularia CESFAM

Ser padres, es una experiencia intensa, en cualquier momento o etapa de la vida de una mujer o de un hombre, especialmente si son primerizos, porque esto conlleva cambios profundos para toda la familia. Es importante contar con una red de apoyo ya sea familiares o amigos, así sentirás confianza y tranquilidad. En los primeros meses, en la medida que puedas duermes y descansar en las horas que tu bebé duerme. Que otros miembros

de la familia se hagan cargo del aseo, las compras, y preparar la comida; así tendrás más tiempo para ti y para tu bebé, hasta que se conozcan bien.

Ten presente que el bebé viene preparado para conectarse y vincularse con el adulto, así gradualmente comenzarás a identificar sus necesidades y formas de expresarlas.

Estimulación de los sentidos: olfato, audición, vista y tacto

- Coloca a tu bebé en la goma eva desde los 3 meses, reúne objetos con diferentes texturas, tales como pañuelos, argollas de madera, contenedores de mimbre y de plástico. Colócalas a la altura de su hombro para que intente alcanzarlas por sí mismo.
- Acompáñalo, obsérvalo pero no lo entretengas, deja que por sí solo intente moverse libremente.

- Convérsale en momentos de cuidado, crea un ambiente tranquilo sin televisión o elementos que te distraigan. Durante las mudas anticipa acciones, describe mirándolo a los ojos, utiliza tono de voz suave, nombra las acciones a seguir, tu bebé también iniciará un diálogo, eso se llama protoconversación.
- Durante la hora de las comidas describe las acciones, nombra y anticipa. No se recomienda usar juguetes ni televisión, el estar atento y en contacto permanente con su rutina permitirá que tu bebé sienta más cercanía y conexión.

Olfato



Vista



Audición



Tacto



Recuerda que:

El contacto físico es esencial a nivel cerebral, permite regular tono muscular, segrega hormona de la felicidad y le entrega seguridad.

El contacto visual le permite desarrollar tempranamente emociones, conectarse con sus padres y crear lazos emocionalmente sanos.