

Atención Primaria de Salud Viña del Mar

JUNIO 2018

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 4 - NÚMERO CUARENTA Y DOS



Gerente de la Corporación Municipal visita unidades de Atención Primaria



Ejercicio: la mejor receta para prevenir caídas del adulto mayor



Área de Salud establece trabajo conjunto con Comunidad Mapuche de Forestal



Comunidad en Acción

ACTUEMOS POR EL PLANETA HOY (APPLAH)

¿Quiénes son?

Somos un grupo de voluntarias motivadas por actuar "hoy" en relación a problemas ambientales que afectan a nuestra comunidad, partiendo por temas que resultan actualmente más familiares como el reciclaje hasta otros más complejos relacionado con nuestros hábitos de consumo. Tenemos interés en aprender y compartir este conocimiento.

Nuestra organización nació a inicios del 2017 con una campaña a nivel nacional orientada al reciclaje de los envases de yogur, ya que, inevitablemente, terminan en el vertedero acrecentando la cantidad de desechos de plástico en nuestro país. Nuestras integrantes son de varias ciudades de Chile, y en lo referente a campañas locales, actualmente cuatro voluntarios trabajamos en el sector de Gómez Carreño

¿Cuál es su objetivo?

Nuestra agrupación nace con el objetivo de hacer presión para que las empresas generen los cambios necesarios para el diseño de envases reciclables para el empaquetado de sus productos, porque nos preocupa nuestro medio ambiente. Y al mismo tiempo nos interesa informar y sensibilizar a los consumidores sobre el impacto que genera nuestro consumo. En este camino hemos aprendido y encontrado un mundo de información que queremos aplicar con enfoque local. para ayudar a la tomar consciencia del maravilloso planeta que tenemos, lo que está pasando y de los cambios urgentes que necesita para asegurar calidad de vida a las generaciones futuras.

¿Qué actividades desarrollan?

- Informar y sensibilizar a la comunidad Desde nuestra página web www.actuemosporelpla-



Se movilizan para que las empresas eliminen el plástico y generen envases de yogur degradables



Generar conciencia sobre el cuidado del medioambiente mueve a esta agrupación de voluntarias

netahoy.org/recicla/ informamos a la comunidad de Gómez Carreño, sobre qué tipos de materiales se pueden reciclar, dónde y cómo reutilizar desechos. Además, buscamos que la comunidad interactúe y coopere para lograr una base de datos siempre actualizada que sea una fuente confiable de información local en materia de reciclaje.

- Charlas y talleres escolares

También, a través de la Comisión Mixta Salud Educación del Cesfam de Gómez Carreño, nos vinculamos con los establecimientos educacionales del sector para la realización de charlas educativas sobre el impacto de nuestro consumo y la ejecución de actividades vinculadas a temas ambientales. De igual modo, visitamos otras organizaciones y las apoyamos en la ejecución de estas acciones.



Charla sobre Consumo y Medio Ambiente en el Colegio Emanuel.

Contacto: Edda Peirano Cargo: Coordinadora

Mail: actuemosporelplanetahoy@gmail.com Sitio web www.actuemosporelplanetahoy.org



Editorial

Queridas amigas y amigos:

Durante junio nuestro municipio adhirió a la conmemoración internacional del Día Contra el Maltrato y Abuso en la Vejez, mediante una campaña destinada a promover el trato digno, respetuoso y considerado hacia las personas mayores, y sensibilizando a toda nuestra



comunidad sobre el proceso de envejecimiento para fomentar una actitud positiva hacia la veiez.

Los adultos de hoy deben traspasar estos valores a las futuras generaciones para que éstas aprendan a reconocer y a valorar la experiencia, la sabiduría y la importante contribución de las personas mayores al desarrollo de nuestras familias y de la comunidad. Por nuestra parte, tanto la Corporación como la Municipalidad, estamos trabajando permanentemente por la tercera edad, a través del Área de Salud y la Oficina del Adulto Mayor a fin de contribuir a su plena inclusión y participación en la sociedad. En este contexto, es que los centros de salud ejecutan el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes; y la Oficina del Adulto Mayor, el Programa de Prevención de Violencia Intrafamiliar (VIF) y el Programa Vínculos, en los que se brinda apoyo técnico y socioeducativos, asesorías, capacitaciones y talleres a organizaciones de adultos

Con motivo de esta fecha, hemos renovado nuestro compromiso con los adultos mayores para seguir trabajando por su bienestar. Siento que a este compromiso también debe sumarse toda la familia viñamarina, manteniendo a diario el trato digno, amable, cortés y sin violencia hacia nuestros mayores, tanto en las calles como en las casas. Respetemos sus derechos en condiciones de igualdad, sin discriminación; demostrándoles cariño, gratitud y cuidando de aquellos que guiaron nuestros pasos.

Con el cariño de siempre.

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

BOLETÍN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD VIÑA DEL MAR. Año 4 - Número 42. Equipo Editorial: Dr. Georg Hübner Arancibia, Angel Calzia Saldaño, Pamela Lambert Contreras, Jorge San Martìn Moraga, y Carolina Cabello Aguilera. Editora Periodística: Vanessa Salazar Correa. Este boletín es editado por la Corporación Municipal Viña del Mar para el Desarrollo Social, 10 Norte #907, Viña del Mar - Teléfono: 32 2272445. Se distribuye gratuitamente en los CESFAM de la comuna y también se publica on line en formato PDF a través de www.cmvm.cl.



Ejercicio: la mejor receta para prevenir caídas del adulto mayor

AYUDA A QUE LOS MÚSCULOS SE FORTALEZCAN, GANEN FUERZA, FLEXIBILIDAD Y MEJORE EL EQUILIBRIO.

l accidente más frecuente en los adultos mayores son las caídas. Se estima que 1 de cada 3 se lesiona al año y que la mayoría de las caídas se produce en el hogar, ocasionándoles pérdida de funcionalidad y autonomía. Sin embargo, gran parte de las caídas y de sus efectos negativos en la salud se pueden prevenir realizando ejercicios moderados, como parte de la rutina al menos tres veces a la semana.

"Es necesario hacer un cambio de visión porque existe una idea equivocada de no hacer ejercicio. Siempre al adulto mayor le va favorecer hacer ejercicio, ya sea en un periodo agudo, crónico, con o sin dolor, porque el ejercicio genera un bienestar general no sólo físico; disminuyendo el dolor, mejorando el dormir; sino también sicológico. Ya está comprobado que hacer trabajar el músculo genera un efecto en las enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes e hipertensión, y mejorando el estado anímico de las personas", expresó Beatriz Venegas, kinesióloga e instructora de yoga del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, que está ejecutando el Área de Salud de la CMVM en la comuna.

¿Por qué los adultos mayores están más propensos a las caídas?

"Con la edad hay cambios que se producen en el sistema músculo esquelético debido a que el músculo va disminuyendo su tamaño y con ello va perdiendo elasticidad y fuerza, lo cual es conocido como sarcopenia. En consecuencia, esto va generando una pérdida de estabilidad general en el adulto mayor.

Como el cuerpo es un sistema integrado, también se ve afectado por el deterioro del sistema nervioso, del sistema cardiovascular, la pérdida de visión y de audición, lo cual también afecta el equilibrio.

¿Qué otros factores pueden incidir?

A estos cambios degenerativos, se suman enfermedades como la osteoporosis o la artrosis, que consisten en la pérdida de hueso y, principalmente, de cartílago. Como la función de éste es amortiguar el movimiento, cuando se adelgaza se produce el roce hueso con hueso, lo cual genera dolor y con ello la pérdida progresiva de movilidad de las articulaciones.

Otro factor que puede predisponer a las caídas, es el uso de medicamentos dependiendo del tipo que se consuma, ya que por ejemplo, los relajantes musculares y los antidepresivos, pueden afectar el estado de la percepción y disminuir sus reflejos.

¿Cómo se pueden prevenir las caídas?



La hidrogimnasia ayuda a las personas con sobrepeso a ejercitarse sin dañar sus articulaciones

El principal método para prevenir las caídas, además de la educación sobre los factores de riesgo que afectan la salud de los adultos mayores es la práctica de actividad física moderada. En el caso de las personas sedentarias, esto debe hacerse de manera paulatina, hasta que incluya el ejercicio como una práctica habitual 3 veces a la semana.

El adulto mayor debe realizar una actividad física que le genere un esfuerzo moderado para que obtenga beneficios. Lo recomendable es realizar caminatas de mediana intensidad, a paso regular, 30 minutos como mínimo, sentir que está haciendo un cierto grado de esfuerzo físico y que aumenta su respiración. Una caminata lenta no es una actividad física si no produce estimulación en el organismo.

¿Qué beneficios otorga la práctica de actividad física a los adultos mayores?

Los músculos flácidos dan inestabilidad, mientras que al moverse, la articulación genera líquido sinovial, que ayuda a su lubricación y facilita el movimiento. Por lo tanto, hacer ejercicio proporciona múltiples beneficios. Ayuda a que los músculos se fortalezcan, ganen fuerza, flexibilidad, tomemos consciencia de nuestro cuerpo y mejoremos el equilibrio.

¿Qué tipo de ejercicio es el más apropiado para los adultos mayores?

Hay que evaluar cada caso. Para las personas con obesidad, la hidrogimnasia, es muy beneficiosa. Realizar ejercicios en el agua les ayuda a trabajar los músculos con su propio peso, pero sin dañar sus articulaciones y evitar el dolor.



Hacer ejercicio fortalece el sistema muscular y esquelético de los adultos mayores, mejorando su funcionalidad



Beatriz Venegas, kinesióloga Programa Más Adultos Mayores Autovalentes CMVM

Fuera del yoga que es un ejercicio muy completo, puede ser el Tai Chi, que consiste en realizar ejercicios lentamente y de forma suave, que favorecen la toma de conciencia de nuestro cuerpo. Con él se pueden trabajar todos los músculos, además de otros factores como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

En casa también se pueden realizar ejercicios de flexibilidad como sentadillas apoyándose en el respaldo de una silla o simplemente realizar ejercicios simples de estiramiento de brazos y piernas, como cuando despertamos en la mañana respirando profundamente. Lo principal es respirar durante cualquier tipo de ejercicio que se realice porque al inspirar se alarga el músculo y al expirar se contrae. Esto facilita la práctica y nos oxigena.

¿Qué se entiende por funcionalidad y cómo se mide?

La funcionalidad se refiere a la capacidad de realizar actividades cotidianas, de manera autónoma, sin depender de otras personas, como levantarse, bañarse, vestirse, abrocharse los zapatos, recoger cosas del suelo. Puede ser que le duela un poco y las haga con cierta dificultad, pero cuando el adulto ya no puede hacer estas cosas por sí solo, quiere decir que está perdiendo su funcionalidad.

¿Puede hacer ejercicios un adulto que haya sufrido una fractura?

Cualquier persona puede hacer ejercicios de tipo pasivo, previo o post cirugía, asesorada por un profesional, dependiendo del dolor que sienta. Lo importante es que la persona no pierda movilidad producto de una atrofia de la articulación. Luego, una vez que cese el dolor debe trabajar flexibilidad y fortalecimiento.

En algunos casos suele darse el síndrome post caída que es cuando el adulto mayor desarrolla miedo a volver a sufrir otra caída y por ello evitar moverse y hacer sus actividades cotidianas. Esto va generando dependencia, lo cual queremos evitar.



Alcaldesa relevó la importante contribución de los adultos mayores a la familia y la sociedad.

Promover un trato digno y respetuoso hacia las personas mayores, reconociendo su sabiduría y sensibilizar a la comunidad sobre el proceso de envejecimiento fue el propósito de las acciones realizadas por la Oficina Comunal del Adulto Mayor y los Centros de Salud viñamarinos con las que se conmemoró el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez.

"Los adultos mayores son un gran aporte y una importante contribución, con su experiencia, en el desarrollo de nuestras familias y de la comunidad. Por eso, durante este mes, realizamos una campaña para promover el buen trato hacia ellos cuya finalización coincide justamente en el día en que internacionalmente se conmemora el Día Contra el Maltrato y Abuso en la Vejez y nuestro llamado es a respetar los derechos de nuestros adultos mayores, pues merecen un trato digno de parte de todos", puntualizó la alcaldesa Virginia Reginato.

La edil viñamarina participó en el cierre de la campaña municipal de promoción del Buen



Consultorios entregaron volantes sobre promoción de derechos de los adultos mayores

Municipalidad renovó su compromiso con el Buen Trato al Adulto Mayor

CENTROS DE SALUD ORGANIZARON ACTIVIDADES Y OFICINA COMUNAL DEL ADULTO MAYOR EFECTUÓ CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN





El bienestar físico y sociomocional son aspectos clave del autocuidado de las personas mayores

Trato, desarrollada por la Oficina Comunal del Adulto Mayor que concluyó en la Plaza O'Higgins, con una feria informativa sobre programas y servicios orientados a la tercera edad, en la que participó con un stand el CES-FAM Cienfuegos. En la ocasión, además hubo presentaciones de gimnasia entretenida y otras manifestaciones artísticas realizadas por personas mayores adscritas a diversas agrupaciones.

CENTROS DE SALUD

Por su parte, con motivo de esta fecha, en todos los consultorios de la comuna donde se está ejecutando el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, se realizaron talleres de yoga, de bienestar socioemocional y se repartieron volantes informativos sobre los derechos de las personas mayores.

"Muy acertado que se conmemore este día porque por mucho tiempo los viejos hemos sido maltratados e ignorados. A veces hay poca empatía de los jóvenes con nosotros en los buses, en la calle, o en oficinas públicas. Es bueno que haya más deferencia con la tercera edad porque al final todos vamos para allá", expresó Boris Rojas, profesor jubilado, partici-



Diversas agrupaciones efectuaron presentaciones artísticas en cierre de campaña contra el abuso y maltrato al adulto mayor

pante de los talleres del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, en Achupallas.

LABOR MUNICIPAL

La Oficina Comunal del Adulto Mayor, dependiente del Departamento de Atención a Grupos Prioritarios, realiza programas en beneficio de la calidad de vida y protección de los derechos de este importante sector de la comunidad, como el Programa de Prevención de Violencia Intrafamiliar (VIF) y el Programa Vínculos. A lo que se suman apoyos técnicos y socioeducativos, asesorías, capacitaciones y talleres a organizaciones de adultos mayores.

DÍA MUNDIAL CONTRA EL MALTRATO Y ABUSO EN LA VEJEZ

La conmemoración de esta fecha, instaurada el 15 de junio, por la Asamblea de las Naciones Unidades busca visibilizar un problema social que afecta la salud y los derechos humanos de millones de personas en todo el mundo. Este tipo de violencia constituye una violación de los derechos humanos e incluye el maltrato físico, sexual, psicológico o emocional; violencia por razones económicas o materiales; abandono; negligencia; y el menoscabo grave de dignidad y la falta de respeto.

En Chile, la Ley Nº 20.427 incorporó el maltrato al adulto mayor en la legislación nacional, modificando la ley de violencia intrafamiliar, que tipifica los tipos de maltratos, que pueden ser físico, psicológico, abuso patrimonial, negligencia, abandono, abuso sexual y maltrato estructural.

Al tomar conocimiento que una persona mayor está siendo víctima de algún tipo de maltrato por un familiar u otra persona, o se encuentra en situación de abandono, puede acercase a las oficinas de SENAMA o llamar al Fono Mayor de SENAMA al 800 400 035.



Consultorios viñamarinos están preparados para atender la demanda durante los meses de invierno

TRAS UNA EXITOSA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN ANTIINFLUENZA EL 86% DE LA POBLACIÓN ESTARÍA EN MEJORES CONDICIONES PARA ENFRENTAR LOS VIRUS

ara atender la manera oportuna y expedita el aumento de enfermedades respiratorias, los establecimientos de atención primaria de la comuna ya implementaron las medidas de refuerzo necesarias para enfrentar las patologías respiratorias, en el marco de la campaña de invierno 2018.

Este año, el plan lanzado por el Ministerio de Salud, cuenta con el slogan "Entre todos le ganamos al invierno", apuntando a incentivar las medidas de autocuidado personal y familiar para evitar el aumento de enfermedades que se producen en invierno a causa de las bajas temperaturas.

La alcaldesa Virginia Reginato informó que "se han tomado todas las medidas para atender a los miles de usuarios de este sistema de salud, reforzando los servicios. En esta época, los centros de salud, centros comunitarios y SAPU tienen mayor demanda por las enfermedades respiratorias principalmente, y para ello se ha dispuesto una respuesta organizada para enfrentar su aumento, con el objetivo de contribuir a descongestionar las unidades de emergencia hospitalarias".

Medidas de Refuerzo

En el marco de la campaña de invierno 2018, se encuentra operativa la red de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar, integrada por sus 10 Centros de Salud Familiar (CESFAM), 5 Servicios de Atención Primaria de Urgencia (SAPU) y 4 Centros Comunitarios de Salud Familiar (CECOSF).

Los CESFAM cuentan con atención en salas IRA y ERA (Enfermedades e infecciones respiratorias en niños y adultos) de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 horas.

Mientras que los SAPU han sido reforzados con médico, kinesiólogo y técnico de nivel superior en Enfermería y se ha dispuesto la atención focalizada en los establecimientos de salud con horarios y espacios diferidos para controles sanos y usuarios de enfermedades crónicas.

Horarios de Atención

En cuanto a los CECOSF, horarios de atención son los siguientes: el CECOSF de Achupallas atiende de lunes a viernes de 08:00 a 20:00; Las Palmas Chilenas de Forestal, de lunes a viernes de 08:00 a 21:30 horas; Santa Julia, de lunes a jueves de 08:00 a 20:00 horas y viernes, de 08:00 a 19:00 horas; y Villa Hermosa, de lunes a miércoles, de 08:00 a 20:00 horas, jueves de 08:00 a 19:00 horas y viernes, de 08:00 a 16:00 horas.

El horario de atención de los SAPU de



Las Salas IRA cuentan con apoyo de kinesiólogo para el tratamiento de las afecciones respiratorias infantiles.

- ¿CÓMO PREVENIR?

Evitar la contaminación intradomiciliaria

Ventilar diariamente su casa Protegerse del frío y evitar los cambios bruscos de temperatura

Lavarse las manos en forma frecuente

Utilizar pañuelos desechables

Al estornudar protéjase con el brazo y no con las manos No concurra a lugares donde exista hacinamiento o gran afluencia de público

Evitar aglomeraciones Evitar contacto con personas enfermas

Miraflores y Nueva Aurora es las 24 horas. Mientras que el SAPU de Las Torres de Forestal, Gómez Carreño y Reñaca Alto atienden de lunes a viernes de 17:00 a 00:00 horas; sábado, domingo y festivos, de 08:00 a 00:00 horas.

Conviene recordar que como parte de la la estrategia preventiva en marzo se inició el Programa Nacional de Inmunización contra la Influenza, que priorizó la vacunación a grupos de alto riesgo: embarazadas desde las 13 semanas, niños de 6 meses a 5 años, y adultos mayores y enfermos crónicos.

La campaña tuvo gran eco en la comunidad, lo cual permitió que se administraran 90.263 dosis de vacunas, alcanzando una cobertura total del 86% de la población inicial estimada, según lo cual estaría en mejores condiciones para enfrentar los virus de esta temporada.

Tesista de Costa Rica visitó CECOSF Las Palmas Chilenas

REALIZA ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LATINOAMÉRICA

utoridades del Servicio de Salud Viña del Mar Quillota relevaron las buenas prácticas de promoción de la salud implementadas por el Centro Comunitario de Salud Familiar (CECOSF) Las Palmas Chilenas para formar parte de un estudio comparativo acerca de la planificación y la gestión de la Promoción de la salud en Latinoamérica.

Con este propósito, Lucía Godines, egresada de la Licenciatura de Promoción de la Salud de la Universidad de Costa Rica realizó una visita a terreno al CESFAM Las Palmas acompañada por Constanza Harvey, profesional de la Dirección de Atención Primaria del Servicio de Sa-

lud Viña del Mar- Quillota, y Angel Calzia, subdirector del Área de Salud de la Corporación Municipal.

La tesista explicó que investiga cómo se integra la Promoción de la Salud a partir de la reforma propuesta en los 90's por la



Iniciativa destacada: Ex microbasural transformado en área verde con rampa de

OMS en Costa Rica, Colombia, Brasil, Argentina, Canadá y Chile. Esto, con la intención de mejorar la articulación de las políticas públicas costarricenses y compartir los resultados con los países participantes del estudio.

La doctora Laura Hernández, encargada del establecimiento, los acompañó en el recorrido presentándoles las diversas iniciativas ejecutadas, tales como el Taller de Cocina, el Huerto Saludable, el Rincón de lectura para niños, entre las cuales destacó la reciente recuperación de un microbasural, hoy transformado en área verde donde se instaló una rampa de acceso universal hacia el centro de salud.



La doctora Laura Hernández presentó a la tesista Lucía Godines las buenas prácticas de promoción implementadas a la fecha

Al término de su visita, Lucía Godines manifestó de que "a pesar de que los recursos son escasos existe una mirada desde a planificación que hace que no sean iniciativas aisladas sino que tengan continuidad en el tiempo". Además, destacó, "la cercanía de los equipos con los usuarios, ya que es importante que la comunidad tenga mayor empoderamiento y participación en el cuidado de su salud, antes de que desarrolle alguna enfermedad crónica", concluyó.

Primeros Auxilios aprenden

alumnos de Colegio Lord Cochrane

INICIATIVA DEL CESFAM G. CARREÑO SE REPLICARÁ EN OTROS ESTABLECIMIENTOS DEL SECTOR

Saber qué hacer para prestar ayuda a otras personas en situaciones de emergencia o accidentes fue el objetivo del Taller de Primeros Auxilios en el que participaron alumnos de 7° a 4° medio del Colegio Lord Cochrana

La iniciativa, impulsada por el equipo de salud del CES-FAM G. Carreño, fue realizada por la interna de la carrera de Medicina de la Universidad Andrés Bello, Begoña López.



Estudiantes practican técnica de reanimación

Con caminatas deportivas usuarios de Achupallas mejoran su condición física

PROGRAMA VIDA SANA ADEMÁS INCLUYE APOYO NUTRICIONAL, PSICOLÓGICO Y SEGUIMIENTO MÉDICO.

na caminata desde Achupallas hasta el Parque Natural Gómez Carreño efectuaron los participantes del Programa Vida Sana, destinado a fomentar alternativas simples y entretenidas de hacer ejercicio y prevenir las enfermedades cardiovasculares.

"Va mejorando la condición física de los usuarios que están participando en las caminatas deportivas del Programa Vida Sana en Achupallas", comentó Esteban Díaz, kinesiólogo y profesor de educación física a cargo de programa. Él realiza un seguimiento de cada participante, brindándoles asesoría para que se hidraten de manera adecuada y evitar que se lesionen.

El Programa Vida Sana está en ejecución en todos los centros de salud de la comuna con el propósito de contribuir a reducir los factores de riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en los niños, niñas, adolescentes, adultos y mujeres postparto, a través de una intervención en los hábitos de alimentación

y actividad física. Esta labor está a cargo de un equipo multidisciplinario integrado por médico, sicólogo, nutricionista y kinesiólogo.

En el CECOSF Sergio Donoso los talleres de actividad física del programa, se realizan los días lunes y miércoles, de 09.00 a 10.30 hrs., en la sede de la JJ.VV. Santa Fe, ubicada en Manuel Guerrero con Huelén, paradero 7, Achupallas. Los interesados en inscribirse pueden consultar en el CECOSF.

El kinesiólogo y profesor de educación física, Esteban Díaz, acompaña y asesora a los participantes para evitar que se lesionen.



Caminando desde Achupallas hasta el Parque Natural Gómez Carreño llegó este entusiasta grupo del programa Vida Sana



Gerente de la Corporación Municipal Viña del Mar visita establecimientos de Atención Primaria

PARA INTERIORIZARSE DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LAS UNIDADES DEL ÁREA DE SALUD COMUNAL

n recorrido por los establecimientos que integran la red de Atención Primaria de Salud de la comuna, inició el gerente de la Corporación Municipal Viña del Mar para el Desarrollo Social, Leonardo Gálvez, tras asumir el mes pasado la jefatura máxima de dicha entidad municipal.

El director del Área de Salud de la CMVM, Dr. Georg Hübner, lo acompañó en una de sus primeras visitas efectuada al Centro de Salud



Aprovecho de conocer el trabajo que desempeñan los equipos de salud en la atención de usuarios.



El gerente de la Corporación Municipal Viña del Mar, Leonardo Gálvez, junto a Georg Hübner, director del Área de Salud y Jimmy Torres, director CESFAM G. Carreño.

Familiar (CESFAM) Gómez Carreño, donde los recibió el director del establecimiento, Jimmy Torres.

La realización de estas visitas a terreno por parte de la autoridad municipal tiene por finalidad interiorizarse de los diferentes aspectos vinculados a la gestión de los recintos bajo su dependencia, correspondientes a 10 CESFAM, 14 CECOSF y 5 SAPUS, entre otras unidades integrantes del Área de Salud.

Usuarios identificaron principales problemáticas de salud en Gómez Carreño

LEVANTAMIENTO APUNTA A LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES JUNTO A LA COMUNIDAD

I equipo de salud del CESFAM G. Carreño junto a los vecinos y usuarios del establecimiento efectuaron un Diagnóstico Participativo con la finalidad de identificar los principales problemas de salud que afectan a la comunidad del sector y generar propuestas para su intervención.

La actividad, desarrollada el sábado 23 de junio en el mismo establecimiento, reunió a unas 25 personas, en su mayoría dirigentes de unidades vecinales y organizaciones territoriales de Gómez Carreño, quienes dialogaron sobre sus necesidades en salud y otros temas que los afectan e inciden en su calidad de vida para la búsqueda de soluciones en conjunto.

La drogadicción, la falta de coordinación y participación de las organizaciones, los cambios sociales y demográficos del sector, así como el acceso a las prestaciones de salud, principalmente de morbilidad, fueron las principales problemáticas detectadas en este diagnóstico participativo de la salud comunitaria y que fueron recogidas por la Dirección del CES-FAM Gómez Carreño para fortalecer la atención en salud.



Área de Salud establece **trabajo conjunto con Comunidad Mapuche de Forestal**

PARA INTERIORIZARSE SOBRE LA MEDICINA MAPUCHE Y SU COSMOVISIÓN

stablecer un primer acercamiento para trabajar en conjunto a fin de favorecer la inclusión y acercar la Atención Primaria de Salud a los pueblos originarios en concordancia con su cultura y sus creencias fue el objetivo de la visita efectuada por el Area de Salud a la ruca de la comunidad mapuche Nag Mapu, en el sector de Las Palmas Chilenas, en Forestal.



Se espera incorporar la atención de medicina mapuche en los centros de salud

Mónica Liempi, vocera de la Comunidad Mapuche junto a miembros de su directiva recibieron al subdirector del Área de Salud de la CMVM Angel Calzia, quien acudió acompañado por Sandra García, directora CESFAM B. Zavala; Jenny Barría directora CESFAM Las Torres; Myriam Donoso, encargada de Pueblos Originarios de la Seremi de Salud; y Carolina Cabello, encargada de Promoción del Área Salud CMVM.

Ángel Calzia expresó que en el marco del Programa Especial de Salud y Pueblos Indígenas (PESPI), del Ministerio de Salud, era necesario establecer este primer acercamiento para entender la visión de la salud mapuche. "Como comuna y centros de salud reconocemos la importancia de los pueblos indígenas en su aporte a la recuperación de la salud de nuestra población, lo cual es tarea de





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

diversas instituciones, así como de la comunidad en su conjunto. También es muy interesante la visión que ellos puedan darnos y así enriquecer la forma en que nosotros trabajamos con la comunidad", manifestó.

Con esta finalidad, se pretende acercar a los equipos de salud a la medicina mapuche y a sus métodos, complementarios a los que se realizan en los centros de salud familiar, para lo cual se realizarán reuniones y visitas a terreno a la ruca, ubicada en el eje de Forestal, donde actualmente se atiende tanto a usuarios de pueblos originarios como a la población en general.



Beneficios de la lactancia materna

Alimentar con los mejores nutrientes a tu bebé puedes hacerlo desde que tu hijo nace sólo con lactancia materna, pues es el único alimento capaz de satisfacer todas las necesidades nutricionales durante los primeros 6 meses de vida, y luego hasta los 2 años, acompañada con los alimentos que te indique la

nutricionista y enfermera de tu Centro de Salud, como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Para lograrlo se necesita una actitud positiva pues requiere tiempo dedicación y mucha paciencia, ya que estás dando lo mejor a tu bebé.

Beneficios para la madre

- -Favorece el establecimiento del vínculo madre hijo.
- -Refuerza la autoestima
- -Menor grado sangrado postparto.
- -Menor riesgo subsiguiente de padecer anemia.
- -Mayor espaciamiento entre embarazos.
- -Menor riesgo de padecer cáncer ginecológico.
- -Menor depresión posparto.
- -Más rápida recuperación física.
- -Más práctico para la alimentación nocturna, en viajes, etc.
- -Ayuda a estilizar su silueta utilizando la grasa de reserva postparto para producir leche

Beneficios para el bebé

-Es un estímulo para los sentidos del tacto, vista,

oído y olfato permitiendo un desarrollo más pleno de las capacidades del bebé.

- -Ayuda a un mejor desarrollo del cerebro y los nervios, porque contiene sustancias especiales que otras leches no contienen.
- -Previene enfermedades porque protege al bebé contra diarreas, gripes, infecciones y alergias.
- -Permite una relación estrecha entre la mamá y el bebé .Esto hace que él se sienta más seguro y más querido.
- -Es el mejor alimento y el único adecuado para el estómago del bebé, por eso él padece menos cólicos constipación y diarreas.

Consejos para una adecuada técnica de lactancia.

Para lograr alimentar sólo con tu leche a tu bebé se necesita una adecuada técnica de la lactancia que implica:

Correcta posición de la madre.

Correcta ubicación del niño o niña con respecto al cuerpo de la madre.

Frecuencia de las mamadas, según demanda del niño.

Duración de las mamadas que aseguren la extracción de los dos tipos de leche.



Signos de una adecuada lactancia materna

- -Sonido de deglución audible
- -Actitud del niño satisfecho.
- -Sueño tranquilo.
- -Producción de leche constante.
- -Aumento del peso normal.
- -Al menos 6 pañales mojados.
- -Deposiciones amarillas y fluidas.
- -Pezones y pechos sanos.





Todo los 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 Retransmisión Vienes, de 13 a 14 horas

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

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

