



# Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

AGOSTO 2018 Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar AÑO 4 - NÚMERO CUARENTAY CUATRO



## Centros de Salud Viñamarinos renovaron su compromiso con la Lactancia Materna

Con actividades educativas, recreativas y concursos se promovió este método de alimentación natural en la comuna.

En Esc. Ministro Zenteno autoridades lanzan vacunación contra el VPH



06

“El 80% de los cánceres se diagnostica en etapa avanzada”



03

250 corredores tuvo Cross Country Escolar del Mes del Corazón



05

## Comunidad en Acción

### Fundación Cardiovascular Dr. Jorge Kaplán Meyer

#### ¿Quiénes son?

La fundación fue creada el 14 de mayo de 1992 por el Dr Jorge Kaplán Meyer en conjunto con otros profesionales con el nombre de FUNDACIÓN REGIONAL PRO DESARROLLO DE LA ATENCIÓN DE LA PATOLOGÍA CARDIOVASCULAR DEL ADULTO Y DEL NIÑO, organización sin fines de lucro que tiene por objetivo promover y fomentar el desarrollo de la investigación y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Para ello desarrolla acciones de prevención, tratamiento, recuperación y rehabilitación en el enfermo cardiovascular, con apoyo de un equipo multidisciplinario y los aportes financieros de la comunidad. Está a cargo de un directorio que preside el Dr. Oneglio Pedemonte, jefe UTI Cardiovascular del Hospital G. Fricke.

#### ¿Cuál es su objetivo?

- Promover y fomentar el desarrollo de la investigación y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.



La fundación está ubicada en Calle Limache 1558, Viña del Mar



Su Centro de Rehabilitación Cardiovascular está habilitado con tecnología de punta.



implementar nuevas técnicas en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares es otro de sus objetivos

- Capacitar profesionales del área de la salud en la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.
- Incorporar e implementar nuevas técnicas en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.
- Difundir toda la información referente a los cuidados y riesgos de las enfermedades cardiovasculares.

#### ¿Qué actividades desarrollan?

Brindamos apoyo a la comunidad en temas relacionados con el tratamiento y el conocimiento de las enfermedades cardiovasculares en Chile, a partir del desarrollo de tres actividades básicas:

1. La asistencia, promoción y fomento de la salud cardiovascular.
2. Capacitación de nuevas generaciones de profesionales en el área cardiovascular.
3. La investigación clínica y científica.

La fundación además cuenta con un Centro de Rehabilitación Cardiovascular, habilitado con tecnología de punta, para atender a 10 pacientes en forma simultánea. En él trabaja personal altamente calificado y personalizado en el área de la nutrición, psicología, cardiología y kinesiología. Está orientado principalmente a pacientes vulnerables, del punto de vista social y de la salud, derivados del Servicio de Salud Viña del Mar - Quillota. Esencialmente del área de la Insuficiencia Cardíaca y post operados del área de la Cirugía Cardiovascular.



**Contacto: Dr. Oneglio Pedemonte**  
**Cargo: Presidente**  
**Dirección: Calle Limache 1558, Viña del Mar**  
**Teléfono: 32 3188529**  
**Mail: contacto@fundacionkaplan.cl**  
**Sitio web: www.fundacionkaplan.cl / Facebook: Fundación Kaplan**

## Editorial

Queridas amigas y amigos:



Agosto está marcado por dos importantes fechas en materia de salud pública, la Semana Mundial de la Lactancia Materna, instituida por la OMS y la OPS; y el Mes del Corazón donde nuestro municipio se une con la Fundación Dr. Kaplán para promover el cuidado de este órgano vital fomentando la actividad física y la alimentación saludable.

Queremos potenciar la salud de las futuras generaciones, por ello estamos fomentando la lactancia materna como modo exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses de vida del bebé, dentro de los principales ejes de acción del Plan Comunal de Salud. Para ello, nuestros equipos de salud brindan atención personalizada a las madres en las salas de lactancia habilitadas en los consultorios, y a través de talleres educativos a cargo de diversos profesionales.

Todos los Centros de Salud Familiar de nuestra comuna realizaron diversas actividades educativas y motivacionales sobre este método de alimentación natural, cuyos beneficios para la salud madre-hijo y en la prevención de enfermedades como la obesidad, por ejemplo, son avalados por numerosas investigaciones científicas.

Alimentación saludable y práctica regular de actividad física son hábitos que tenemos que seguir reforzando para tener una buena salud a lo largo de nuestra vida y revertir los altos índices de obesidad, diabetes e hipertensión, enfermedades que ponen en riesgo la salud de nuestro corazón. Por eso, felicitamos el entusiasmo de los jóvenes que corrieron en el 2° Cross Country Escolar, organizado por el CESFAM Cienfuegos, al que este año se sumaron usuarios del Programa Vida Sana, así como a los participantes de la Caminata del mes del Corazón, organizada en conjunto con la Fundación Kaplán. Acciones en las que todos ganamos en salud.

Con el cariño de siempre,

**VIRGINIA REGINATO BOZZO**  
**Alcaldesa de Viña del Mar**  
**Presidenta del Directorio**  
**Corporación Municipal Viña del Mar**

# “El 80% de los cánceres se diagnostica en etapa avanzada”

COMER SANO, NO FUMAR NI BEBER ALCOHOL ES LO PRIMORDIAL PARA PREVENIR EL CÁNCER GÁSTRICO, PRIMERA CAUSA DE MUERTE POR TUMORES MALIGNOS EN CHILE

“Debido a los malos hábitos de vida ha aumentado la tasa de cáncer en el mundo y en Chile ha sido tan importante que ha tenido que incorporarse dentro de las patologías AUGE para dar mayor grado de prioridad en los hospitales públicos al cáncer de colon y al cáncer gástrico, dada su alta incidencia, por ello es muy importante prevenir”, declara el gastroenterólogo Juan Pablo Harire, jefe de la Unidad de Endoscopia del Hospital Gustavo Fricke.

“No es normal que me caigan mal los alimentos, salvo que tenga alguna alergia alimentaria. Aún así hay que chequearse ente cualquier malestar, hinchazón o dolor”, recomienda el profesional, argumentando que el 80% de los cánceres se diagnostica en etapa avanzada con lo cual se ensombrece el pronóstico”.

Sostiene que comer sano, no fumar ni beber alcohol es lo primordial para prevenir el cáncer gástrico, la primera causa de muerte por tumores malignos en nuestro país, que afecta principalmente a hombres entre los 50 y 60 años, aunque también se presenta en edades más tempranas.

“Todo gira en torno al alcohol, al aperitivo, que el pisco sour es sano; que el vino, es antioxidante. Eso es falso, genera daño. El organismo no necesita de alcohol. La dieta equilibrada no es comer de todo un poco, algunas cosas sencillamente no comerlas, aunque sea radical”, enfatiza el cirujano digestivo de Urgencias del hospital viñamarino.

## ¿Por qué se produce el cáncer de estómago?

El cáncer es un crecimiento anormal de las células del estómago que pueden generar un tumor o una úlcera y comenzar a invadir otros tejidos a distancia, a través de la sangre. Al igual que todos los cánceres es una enfermedad hereditaria, en la que los genes se alteran por múltiples factores. Uno de ellos es si los padres han tenido cáncer gástrico; otro, es la etnia y el lugar geográfico, Chile por ejemplo tiene alta incidencia en este tipo de cáncer; y un tercero es el tipo de alimentación, basada en el consumo de alimentos procesados, de pocos productos frescos de la estación, y el abuso de alcohol.

También está relacionado con la presencia de *Helicobacter pylori*, una bacteria que normalmente se encuentra en la flora del estómago, y que gran parte de la población la tiene en estado asintomático.

## ¿Frente a qué síntomas hay que acudir al médico?

En una etapa precoz la persona puede no tener síntomas. En su avance puede presentarse como una anemia, que es la pérdida de sangre microscópica a través de las deposiciones; como un dolor en la parte alta del estómago, sensación de malestar persistente al consumir algunos alimentos, o con una baja de peso continua. En etapa avanzada, puede haber una disfagia, que es un malestar a tragar ciertos alimentos o una obstrucción causada por un tumor que impide que los alimentos pasen hacia el intestino ocasionándole vómitos al paciente.

## ¿Haber tenido gastritis o cirugía gástrica aumenta el riesgo de cáncer?

Sí, cuando se ha sacado un segmento del estómago (gastricometría parcial) hay mayor riesgo de presentar un cáncer gástrico en lo que le queda de estómago.

En cuanto a la gastritis, hay que diferenciar un cuadro agudo transitorio, es decir comer mucho en un asado y despertar con malestar; de una gastritis crónica atrófica que genera daño en la mucosa, la cual puede generar a mediano o largo plazo un cáncer.

## ¿Qué tipo de exámenes se realizan para pesquisar esta enfermedad?

Lo primero es el examen físico, si se palpa una masa en el abdomen, tiene evidente baja de peso y una serie de síntomas asociados uno sospecha que puede haber un tumor de base. Eso se complementa con exámenes de laboratorio, como el hemograma para detectar anemia, o marcadores tumorales en sangre elevados. Y un tercer elemento es el estudio de imágenes mediante endoscopia, ecografía, o scanner.

## ¿En qué consiste actualmente el tratamiento del cáncer gástrico?

Todo dependerá de la etapa en que se pesquise. Si se pesquiza precozmente, que lamentablemente es el menor porcentaje, si hay una lesión incipiente se puede hacer un tratamiento endoscópico reseccando la lesión por dentro sin necesidad de cirugía o de otro tratamiento complementario.

Obviamente que si está en etapa más avanzada se realiza cirugía para la extracción del tumor, complementado con radioterapia o quimioterapia dependiendo del tipo de tumor, su grado de avance y el estado del paciente.

Si hay ganglios comprometidos se hace un manejo localizado con radioterapia y para un manejo más sistémico se usa la quimioterapia. Ambas se emplean de manera complementaria a la cirugía.

Actualmente existe las terapias biológicas que van dirigidas al tumor pero que son caras, bastante ex-



La bacteria *Helicobacter pylori* es una de las causas principales del cáncer de estómago



Juan Pablo Harire Traverso, cirujano digestivo de urgencias Hospital G. Fricke, jefe unidad de Endoscopia

perimentales y dependerá del tipo de tumor si se pueden utilizar o no.

## ¿Cómo se puede prevenir el cáncer?

Esta enfermedad se puede prevenir manteniendo ciertos hábitos saludables como no fumar, no consumir alcohol, tener hábitos de alimentación saludable, es decir no consumir procesados, embutidos como mortadelas y salchichas, ya que está demostrado que aumentan el riesgo de cáncer, no sólo de estómago, debido a que muchos de sus componentes alteran nuestros genes, lo cual hace que se genere cáncer.

En lo esencial hay que consumir productos frescos de la estación como frutas, verduras, hortalizas. Incluir legumbres, pescados y tratar de consumir carnes rojas muy a lo lejos, no más de una vez a la semana. El concepto es consumir más vegetales y menos animales.

## ¿Tiene algún riesgo el consumo de productos ahumados?

Muchos países nórdicos emplean el ahumado para preservar pescados y no necesariamente tiene tasa de incidencia de cáncer gástrico. El concepto es más multifactorial porque muchas veces estos productos contienen otros componentes en su procesamiento que son los que generan daño y no el ahumado en sí.

## ¿Qué productos debería dejar de comprar?

Es difícil la pregunta porque el 95% de los productos que están en un supermercado no son sanos. Lo principal es evitar productos con azúcares añadidos, harinas refinadas, y los alimentos procesados en general como hamburguesas en sobre, platos preparados, bollería, pastelería porque generan daño a mediano o largo plazo.



## Centros de Salud Viñamarinos renovaron su compromiso con la Lactancia Materna

CON ACTIVIDADES EDUCATIVAS, RECREATIVAS Y CONCURSOS SE PROMOVIO ESTE MÉTODO DE ALIMENTACIÓN NATURAL EN LA COMUNA.

Con la frase “Lactancia Materna, pilar de la vida”, este año se conmemoró la Semana Mundial de la Lactancia Materna, del 1 al 8 de agosto, ocasión en que la Organización Panamericana de la Salud hizo un llamado a los gobiernos a seguir en sus esfuerzos para fortalecer las medidas regulatorias dirigidas a proteger y promover el derecho a amamantar.

Conscientes de la importancia de seguir apoyando este método de alimentación natural por los múltiples beneficios que reporta para la salud madre-hijo, los equipos de los consultorios viñamarinos organizaron un amplio programa de actividades de carácter educativo y recreativo, tales como concursos de fotografía y microcuentos, talleres de yoga y charlas, entre otros eventos, donde las madres pudieron aclarar dudas, recibir orientación profesional y compartir sus vivencias.

“Me pareció una experiencia super linda porque soy primeriza. Es maravilloso lo que se siente al darle pecho a tu bebé y el apoyo del equipo de salud ha sido fundamental en esta etapa, ya que la nutricionista me aclaró hartas dudas sobre la alimentación”. Esto señaló Constanza Soza, madre de Amber, una de las 15 usuarias del CECOSF Santa Julia que recibió su diploma por haber dado Lactancia Exclusiva hasta el 6° mes de vida a su hija. Fue una emotiva y simbólica ceremonia, donde además se leyeron micro relatos, escritos por las participantes sobre esta etapa donde se construye ese vínculo amoroso madre-hijo que perdura toda la vida.

La leche materna es la forma de alimentación natural más adecuada para asegurar un buen desarrollo anatómico y funcional del bebé, por esta razón, tanto la Organización Mundial de la Salud como el Ministerio de Salud, recomiendan alimentar a



CESFAM BRIGIDA ZAVALA PREMIÓ LA MEJOR FOTO DE LACTANCIA. Macarena Torres Jaime amamantando a su hija Catalina, fue la foto ganadora del concurso organizado por el equipo de salud. Hubo regalo para todas las participantes de esta bonita iniciativa.



CEREMONIA DE GRADUACION DE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA HASTA EL 6° MES EN CECOSF STA. JULIA. Así lucían con su birrete de graduación los pequeños junto a sus orgullosas madres y los profesionales del centro de salud que los acompañaron en esta etapa.

los bebés con leche materna de manera exclusiva durante los 6 primeros meses. Además de ser gratuita, es altamente nutritiva, por lo cual ha sido considerada un superalimento hecho a la medida para cada niño y niña. Si bien, ha ido aumentando paulatinamente, sigue siendo bajo el porcentaje de lactancia materna exclusiva hasta el 6to mes. Por eso, una de las principales metas sanitarias del Ministerio de Salud es extender esta práctica y alcanzar el 60% entre los lactantes que se controlan en el sistema público.



CON PINTAGUATITAS Y BABY-SHOWER LÚDICO CELEBRÓ CESFAM LAS TORRES. De manera original y creativa, se realizó un baby shower con temática educativa para derribar mitos y dudas sobre la lactancia materna y un artista decoró el vientre de las futuras mamás que están esperando la cigüeña.



# 250 corredores tuvo Cross Country Escolar del Mes del Corazón

ORGANIZADO POR CESFAM CIENFUEGOS Y FUNDACIÓN DR. KAPLÁN PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE LOS ESTUDIANTES.

Correr 2,5 kilómetros alrededor de la laguna Sausalito fue el desafío que emprendieron 250 alumnos de 7° a 4° año medio de establecimientos educacionales públicos, subvencionados y particulares, inscritos en el 2° Cross Country Escolar, organizado por el CESFAM Cienfuegos de Santa Inés, en conjunto con la Fundación Kaplán, en el marco del Mes del Corazón.

“Nuestra apuesta es potenciar la actividad física y la alimentación saludable contribuyendo a generar nuevos espacios que fomenten estilos de vida saludable entre los jóvenes”, señaló Andrea Rastello, directora del CESFAM Cienfuegos, establecimiento que impulsó la corrida escolar con motivo del Mes del Corazón. Evento, que se desarrolla por segundo año consecutivo, además contó con el patrocinio de la Municipalidad viamarina y la colaboración de la Casa del Deporte.

Oscar Arancibia, profesor de Ed. Física del colegio Ministro Zenteno, felicitó la iniciativa del CESFAM Cienfuegos manifestando su deseo de que continúe. “Solamente tenemos las Olimpiadas Escolares que organiza la Casa del Deporte, por lo tanto, es muy bueno que la comunidad educativa unida con la de Salud participemos en conjunto para que los alumnos bajen el porcentaje de obesidad y así evitemos otras enfermedades a futuro”, indicó el docente.

El Cross Country Escolar 2018 contó con la



Rosa Barea. Glenda Ortega; Arnaldo Marambio, gerente Fundación Kaplán; Georg Hübner, director del Área de Salud CMVM; Patricia Montalva, Andrea Rastello, directora CESFAM Cienfuegos, e Yves Doris.



Usuarios Programa Vida Sana acompañados por su monitor, el kinesiólogo Esteban Díaz.



Jóvenes y adultos se pusieron la camiseta por la salud del corazón



Alumnos de 7° y 8° Básico del colegio Ministro Zenteno de Achupallas junto a su profesor de Ed. Física, Oscar Arancibia.



Felices con sus medallas este grupo de las alumnas de la Escuela República de Colombia, Salomé San Martín, Francisca Villarroel y Julieta Muñoz.

participación alumnos de la Escuela especial Las Dalias, Colegio Saint Benedict, Escuela República de Colombia, Colegio Juanita Fernández, Escuela Pedro Aguirre Cerda, Escuela La Parva, Escuela Rapa Nui y Escuela Ministro Zenteno, y de los usuarios del Programa Vida

Sana, destinado a prevenir las enfermedades cardiovasculares entre la población.

Al término se entregaron diplomas y medallas a los 3 primeros lugares, damas y varones, en cuatro categorías: 7° y 8° básico, 1° y 2° medio, 3° y 4° medio y Adultos.

GANADORES POR CATEGORÍA

CATEGORÍA	ADULTO: MAYORES DE 18 AÑOS		CATEGORÍA JUVENILES: ALUMNOS 3º Y 4º MEDIO	
	DAMAS	VARONES	DAMAS	VARONES
1º	Ammatty Morales - Juanita Fernández	Kevin Zaldivar - Univ. Católica	Salomé San Martín - Col. Rep. Colombia	Carlos Aballay - Saint Benedict
2º	Angélica Astudillo - Agrupación Vida Sana	Ricardo González - CESFAM Cienfuegos	Francisca Villarroel - Col. Rep Colombia	Martín Orostizaga - Saint Benedict
3º	María Fernanda Catbero - Agrupación Vida Sana	Ricardo Sepúlveda - Colegio Saint Benedict	Julieta Muñoz - Col. Rep Colombia	Dilan Maturana - Saint Benedict
CATEGORÍA CADETES: 7º Y 8 BÁSICO	CATEGORÍA MENORES: ALUMNOS 1º Y 2º MEDIO			
	DAMAS	VARONES	DAMAS	VARONES
1º	Javiera Villarroel - Escuela Ministro Zenteno	Benjamín Caro - Escuela Ministro Zenteno	Valentina Cerda - Saint Benedict	Félix Rivas - Saint Benedict
2º	Valentina Villarroel - Escuela Ministro Zenteno	Michael Montecinos - Escuela La Parva	Plia Fuentes - Saint Benedict	Martín Pearce - Saint Benedict
3º	Constanza Rossellot - Escuela Ministro Zenteno	José Ramírez - Ministro Zenteno	Desierto	Javier Gonzalez - Saint Benedict

## Apoderados de Jardín Infantil Rayito de Sol fortalecieron sus habilidades de Crianza

RECIBIERON ORIENTACIÓN PROFESIONAL E INTERCAMBIARON EXPERIENCIAS

**E**n un punto de encuentro entre profesionales del CESFAM Miraflores y apoderados del Jardín Infantil Rayito de Sol

se transformó el Taller de Habilidades Parentales, "Nadie es perfecto", una instancia para compartir experiencias y despejar dudas en torno

a la crianza, a fin de poder satisfacer mejor las necesidades afectivas, sociales, físicas y de estimulación de sus hijos e hijas.

El taller Nadie es Perfecto, es una prestación incluida en el Programa Chile Crece Contigo dirigida a padres, madres y cuidadores de niños o niñas de 0 a 5 años, con el objetivo de promover habilidades parentales o de crianza en los adultos encargados del cuidado de niños pequeños, a través del aumento de conocimientos sobre el desarrollo infantil y la promoción de conductas positivas.

Las sesiones estuvieron a cargo de la enfermera Marlene Gómez y la psicóloga Carolina Meza, ambas profesionales del centro de salud, quienes actuaron como fa-



ilitadoras del taller. Las temáticas abordadas se relacionaron con áreas importantes para el adecuado crecimiento de los hijos e hijas, tales como el desarrollo físico, mental, comportamiento, cuidado y seguridad dentro y fuera del hogar, entre otros aspectos relacionados con la resolución de conflictos de manera positiva y respetuosa.



Taller Nadie es perfecto fue un positivo punto de encuentro con apoderados del J.I. Rayito de Sol

## En Escuela Ministro Zenteno autoridades lanzan campaña de vacunación contra el VPH

ESTRATEGIA APUNTA A PREVENIR LA MUERTE DE MUJERES POR CÁNCER CÉRVICOUTERINO DURANTE LA VIDA

**E**l Seremi de Salud Francisco Álvarez junto al director del Área de Salud CMVM Georg Hübner encabezaron el lanzamiento regional de la campaña contra el virus del papiloma humano (VPH), vacuna que fue aplicada a alumnas de 4° y 5° año básico de la Escuela Ministro Zenteno.

La medida se está llevando a cabo, mediante la coordinación establecida entre salud y educación para avanzar en la prevención del cáncer del cuello del útero en la comuna.

"Toda nuestra red de salud en coordinación con los establecimientos educacionales de la Corporación Municipal Viña del Mar ha procedido a vacunar a este grupo etario para prevenir a futuro las muertes por cáncer cérvicouterino", manifestó el director del Área de Salud, Georg Hübner.

La autoridad indicó que "el virus del papiloma humano es el mayor causante del cáncer del cue-



La vacunación es gratuita y se aplicará a niñas de 4° y 5° básico en todo el país.

llo del útero, enfermedad que es más frecuente entre los 35 y 55 años. Debido a que el desarrollo de este cáncer es de a los menos 20 años, las personas con más riesgo a infectarse son los adolescentes y menores de 25 años por eso la vacunación pre-

coz es lo más importante."

El Ministerio de Salud a través de su Plan Nacional de Inmunización implementó desde 2014 la vacunación contra el virus del papiloma humano en las niñas de 4° y 5° Básico. Esta estrategia preventiva forma parte del ca-



Las personas con más riesgo a infectarse con el VPH son las adolescentes y menores de 25 años.

lendario de vacunación escolar y se realiza de manera gratuita, durante el segundo semestre de cada año, en todos los establecimientos educacionales públicos, privados y subvencionados del país.

# Párvulos de Nueva Aurora participaron en Olimpiadas del Compañerismo

DURANTE EL EVENTO SE REALIZARON EXÁMENES MÉDICOS A SUS APODERADOS

**A**lrededor de 600 personas convocó la II Olimpiada del Compañerismo de Nueva Aurora, evento masivo de promoción de la actividad física y el juego como herramienta para fortalecer las relaciones saludables dentro de la familia, la escuela y la comunidad.

El evento fue organizado, por segundo año consecutivo, por la Red de Trabajo para la Comunidad de Nueva Aurora, integrada por el Centro de Salud Familiar, la Tenencia de Carabineros y los Jardines Infantiles y salas cuna del sector: Aprendemos Jugando, Los tres Ositos, Los Pumitas, Escuela de Lenguaje San Valentín, Sol Naciente, Escuela Ilusión y Colegio Adriano Machado.

“Queremos seguir fortaleciendo esta red que articula a distintas organizaciones para ir avanzando en materias territoriales como la salud, la seguridad ciudadana y el desarrollo del sector. De manera que, a partir de un diagnóstico participativo se elabore un plan de acción



Ejercitaron sus habilidades de motricidad gruesa, equilibrio y coordinación.



Alrededor de 600 personas convocó la II Olimpiada del Compañerismo de Nueva Aurora.

conjunta con participación de todos los integrantes de la red”, declaró Leyla Astorga, directora del CES-FAM Nueva Aurora.

Los párvulos participaron un circuito



psicomotriz donde mostraron habilidades de motricidad gruesa, equilibrio y coordinación. Mientras que los más pequeños, en carrera de gateo organizada por el equipo de la sala de estimulación del Centro de Salud Familiar. Además, se realizaron 30 exámenes médicos preventivos (EMPA), a los apoderados y familiares de los preescolares, con sus respectivas derivaciones y consejerías. Por su parte, el estamento de nutricionistas, preparó degustaciones saludables y el team de la Casa del Deporte hizo bailar a todos con la Zumba kids.

A la actividad, efectuada en el polideportivo de Nva Aurora, asistió el



Los pequeños se lucieron con trajes y coreografías preparadas especialmente para este certamen.



Con zumba kids culminó el evento deportivo que reunió a la comunidad del sector.

concejal Carlos Williams; Tte. Rodrigo San Martín, Jefe Tenencia Nva. Aurora; David Stevenson, director de Seguridad Ciudadana; Maritza Guerrero, asesora Dpto. Grupos Prioritarios y Manuel González, gerente de Operaciones Rhona.

## Reinauguran biblioteca infantil del CECOSF Las Palmas Chilenas

CON TEXTOS DONADOS POR EL COLEGIO FUNDADORES DE QUILPUÉ

**500** libros nuevos, entre cuentos, enciclopedias y otros que son de lectura escolar obligatoria están a disposición de los niños y niñas que asisten a sus controles de salud en el CECOSF Las Palmas Chilenas de Forestal Alto, tras la reinauguración de su remozada biblioteca infantil.

Esta importante donación fue realizada por los alumnos del Colegio Fundadores de Quilpué, gracias a la gestión de Jenny Jorquera, profesora de lengua-

je del establecimiento, quien se enteró por las redes sociales que el centro de salud estaba en una campaña destinada a recolectar 400 libros para hacer una reposición de los ejemplares rotos y deteriorados.

Contenta y agradecida por el valioso aporte realizado por los estudiantes, se mostró la doctora Laura Hernández, jefa del CECOSF, quien además destacó la excelente calidad del material de lectura. A la reinauguración de este rincón de lectura infantil, además asistieron re-

presentantes del Consejo Local de Salud, vecinos, niños y niñas del sector, los cuales estaban



Niños y vecinos usuarios del CECOSF Las Palmas Chilenas asistieron a la reinauguración de su biblioteca infantil

felices con los libros y se comprometieron a cuidarlos para mantenerlos en buen estado.



Cuentos y enciclopedias están entre los 500 nuevos ejemplares donados por los alumnos del Colegio Fundadores de Quilpué

# Tips para celebrar fiestas patrias de manera saludable

Colaboración de Paulina Sierra, nutricionista CESFAM Cienfuegos

- Al momento de escoger carnes para la parrilla, elije cortes bajos en grasa como pechuga de pollo, pavo o lomo liso. Recuerda eliminar la piel del pollo y quitar el exceso de grasa visible de las carnes.
- Recuerda usar la sal con moderación. Puedes reemplazar su uso por condimentos tales como pimienta, eneldo, romero, ciboulette, y ajo, entre otros
- Evita las salsas elaboradas, prefiere el rico y tradicional pebre.
- Acompaña a las carnes con ensaladas frescas (lechuga, rúcula, berros, repollo, zanahoria, apio, pepino, entre otras) en vez de cereales como papa o arroz.
- Prefiere platos más saludables como la ensalada chilena, porotos con riendas, charquicán, carbonada, pebre, pescados o un buen caldillo.
- Evita las empanadas fritas, prefírelas al horno.
- Elije frutas naturales como postre.
- Bebe agua para acompañar las comidas o, en su defecto, bebidas no azucaradas. Evita el consumo en exceso de bebidas alcohólicas. El alcohol solo aporta "calorías vacías". 1 copa de vino o 1 vaso de cerveza es suficiente.
- Busca el equilibrio entre las diferentes comidas. Si vas a almorzar de manera contundente, toma desayuno u once liviana, con menor aporte calórico.

## MINUTA DIECIOCHERA

- **Desayuno:** 1/2 taza de avena + yogurt descremado y sin azúcar añadida + 1 fruta picada. o Taza de leche descremada + 1 1/2 rebanada pan integral con palta, tomate o queso.
- **Almuerzo:**  
Opción 1: Empanada de horno + ensaladas surtidas + 1 copa de vino  
Opción 2: Trozo de carne asada con ensaladas surtidas + 1 copa de vino.
- **Merienda de tarde:** porción de fruta o yogurt
- **Noche:** 2 anticuchos ó 1 porción de Pescado ó Pollo a la plancha, ó Asado. Acompaña cualquiera de estas 4 alternativas con ensaladas surtidas y de hoja verde.



Cuando termines de comer levántate de la mesa a bailar unos cuántos pie de cueca. Aprovecha de realizar actividades al aire libre que te permitan caminar en la naturaleza, oxigenar tus pulmones y disfrutar en familia