



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

SEPTIEMBRE 2018

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 4 - NÚMERO CUARENTA Y CINCO



Juegos tradicionales reunieron a la comunidad en la celebración de Fiestas Patrias

Fiesta Costumbrista del CESFAM Nva. Aurora fomentó la recreación saludable y la participación social.

Area de Salud presentó iniciativas innovadoras en Atención Primaria de Viña del Mar



05

Dislipidemia: ¿Por qué es malo tener el colesterol alto?



03

CESFAM G. Carreño llama a bailar cueca para evitar el sedentarismo



07

Comunidad en Acción

GOTA DE LECHE MIRAMAR

¿Quiénes son?

La Gota de leche Miramar es una Corporación de beneficencia privada, creada en Septiembre de 1918, como una iniciativa comunal coherente con las ya surgidas en Santiago y otras regiones del país, todas orientadas a la solución de la grave desnutrición infantil de la época e importantes problemas de salubridad, derivados de la masiva migración campo ciudad, que afectó mayoritariamente a grupos familiares de menores recursos, ubicados en áreas periféricas de la comuna. En la actualidad la institución es dirigida por un Directorio, elegido por un grupo de socias voluntarias, abocadas a la atención semanal de lactantes y niños en etapa preescolar.

¿Cuál es su objetivo?

Promover acciones que favorezcan el adecuado desarrollo de lactantes, y preescolares en situación de carencia económica, brindándoles apoyo nutricional complementario al otorgado por los programas estatales, y contribuir a la difusión de acciones socioeducativas vinculadas al fomento de la autogestión familiar y de prácticas de crianza saludables.

¿Qué actividades desarrollan?

- Apoyo nutricional a lactantes, menores de 2 meses, en condiciones de bajo peso, de familias en situación



Control de peso quincenal hasta los 2 años



Entrega de caja de mercadería como apoyo a las familias de los lactantes



Se brinda atención psicosocial a familias vulnerables, principalmente, mediante la entrega de leche y pañales.



Socias voluntarias de la Gota de Leche Miramar, entidad que cumple 100 años de labor social

de vulnerabilidad socioeconómica, pertenecientes a la comuna de Viña del Mar. Se les brinda atención, principalmente, mediante la entrega de leche, pañales y control de peso quincenal, durante un periodo de 2 años.

- Apoyo en medicamentos para tratamientos menores, solo en casos calificados, derivados de consultorios. (Se exceptúan aquellos destinados para tratamientos permanentes de alto costo)
- Atención Psicológica / Atención Social
- Desarrollo de Talleres y Charlas dirigidas al adulto responsable, orientados a desarrollo de temáticas de interés general y de apoyo a las habilidades parentales, entre otros.



Contacto: Gloria Meza
Cargo: Presidenta

Dirección: Calle 5, N° 2065, Santa Inés, Viña del Mar

Teléfono: 32 2696472

Mail: gotadeleche1918@gmail.com / **Facebook:** Gota de Leche Miramar

Editorial

Queridas amigas y amigos:



Espero que hayan disfrutado de unas alegres fiestas patrias, en compañía de su familia y amistades. Un largo feriado durante el cual, únicamente, entre el 14 y el 19 de septiembre se realizaron un total de 4.396 atenciones (3.115 en los SAPUS y 1.281 en consultorios)

Septiembre es un mes de importantes fechas para nuestro país y nuestra comuna. Una de ellas corresponde al Día de la Atención Primaria de Salud (APS) que se conmemora en todo Chile el 6 de septiembre. Esta es una celebración nacional e internacional para relevar la importancia de la atención primaria como puerta de entrada al sistema de salud como un derecho de todas las personas. Por eso, aprovecho de hacer en reconocimiento a los cerca de 1.200 profesionales que integran la red de Atención Primaria de Salud de nuestra comuna que cumplen esta importante labor de atención y prevención de la salud familiar.

Este año, para dar el vamos a las celebraciones dieciocheras, nuevamente asistimos a la 3ª Cuecatón, organizada por el CESFAM Gómez Carreño, para apoyar como municipio la realización de actividades de promoción de estilos de vida saludable que promuevan la práctica de la actividad física de manera entretenida y en familia.

Felicitemos también al CESFAM Nueva Aurora que junto a la comunidad del sector organizó la 2ª Feria Costumbrista para celebrar las fiestas patrias, apostando al rescate de nuestros juegos tradicionales como instancia para la recreación familiar y el encuentro entre los vecinos. En una sociedad tan invadida por la tecnología, creemos que es necesario seguir fortaleciendo estos espacios de convivencia para recuperar el diálogo cara a cara, así como las redes de solidaridad y mutua colaboración que enriquecen y hacen más grata la vida en cada uno de nuestros barrios.

Con el cariño de siempre un abrazo afectuoso,

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

DISLIPIDEMIA: ¿Por qué es malo tener el colesterol alto?

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en Chile y dentro de los factores de riesgo se encuentran las dislipidemias, la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2, enfermedades que junto a la obesidad, son consecuencia de los hábitos alimenticios, el sedentarismo, y el consumo de cigarrillo o alcohol de una parte de la población. Para Ana María Quiroz, médico asesor del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar, esto hace necesario "insistir en el enfoque preventivo desde temprana edad, ya que la presencia de colesterol alto debiera considerarse como una alerta de enfermedad cardiovascular".

¿Qué es el colesterol y para qué sirve?

El colesterol son moléculas cubiertas de grasa presentes en todas las células de nuestro organismo, que son necesarias para la formación de hormonas, el metabolismo de la vitamina D, la absorción de calcio y ácidos biliares. Existe el colesterol de baja densidad (LDL), llamado colesterol malo y el colesterol de alta densidad (HDL) conocido como colesterol bueno, cuya su función es eliminar el colesterol del organismo y a mayores niveles ofrece mayor protección. De ahí que para evitar la aterosclerosis se necesita mantener una proporción alta de colesterol HDL y baja de colesterol LDL.

Sin embargo, cuando hay exceso de colesterol éste se acumula en las arterias produciendo aterosclerosis al obstruir el flujo de sangre; lo cual puede tener consecuencias nefastas como el infarto, o el accidente cerebrovascular.

¿Qué causa el aumento del colesterol en el organismo?

El colesterol aumenta por diversos factores, uno de ellos es la herencia genética. Si algún familiar tiene elevados niveles de colesterol o triglicéridos que son los tipos de grasa existentes en la sangre, existe mayor riesgo de tener colesterol alto. Otras causas se relacionan con factores externos como la alimentación poco saludable, la baja actividad física, el consumo de alcohol y el tabaquismo; por ello desde que uno nace debe cuidar sus hábitos de vida.

También algunos medicamentos como anticonceptivos, diuréticos y antidepresivos pueden elevar los niveles de colesterol, principalmente en aquellas personas que tiene cierta predisposición a tener colesterol más elevado, por lo tanto, es importante que éstas monitoreen sus niveles de colesterol regularmente.

¿El stress puede generar un aumento de colesterol?

Sí. Hay estudios que señalan que el stress produce alteraciones en el perfil lipídico tanto en el colesterol como en los triglicéridos.

¿A qué se llama dislipidemia?

A un conjunto de patologías causadas por la presencia de altos niveles de lípidos o grasas en la sangre, ya sea colesterol, triglicéridos, o ambos. Es decir pueden registrarse niveles elevados de colesterol total, de lipoproteínas de baja densidad (LDL, el colesterol «malo») o de los triglicéridos, así como a una concentración baja de las lipoproteínas de alta densidad (HDL, el colesterol «bueno»).

Que son los triglicéridos?

Son otro tipo de moléculas de grasa, también producidas por el hígado que pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Aquí hay un componente hereditario familiar importante y la principal consecuencia de tener niveles de triglicéridos muy altos niveles es la pancreatitis (inflamación del páncreas)

Hay que considerar que los triglicéridos provienen de alimentos ricos en azúcar como el pan, los pasteles y el alcohol; por lo tanto, si todo este azúcar no

se gasta, nuestro organismo lo acumula y lo convierte en grasa.

Cuál es el riesgo de tener el colesterol alto?

El colesterol alto se relaciona fundamentalmente con las enfermedades cardiovasculares, entre las que se encuentran los infartos y accidentes cerebrovasculares, como principal causa de muerte.

Cuando hay exceso de colesterol éste se acumula en las arterias, igual que el sarro en las cañerías, produciendo un proceso inflamatorio que finalmente las tapa, impidiendo que llegue el adecuado flujo de sangre a ciertos órganos fundamentales, como el corazón y el cerebro. Y si no llega sangre a estos tejidos, se mueren. Cuando se forman los ateromas que son placas que obstruyen las arterias, éstas se pueden alojar en cualquier parte del cuerpo desde la cabeza a los pies, pueden tapar las arterias que van al riñón y producir insuficiencia renal, o enfermedades vasculares en las piernas, lo cual puede llevar a amputaciones.

Cuáles son los síntomas que advierten el colesterol alto?

El colesterol alto no presenta síntomas muy evidentes. Pero, si uno ha tenido malos hábitos alimentarios, obesidad infantil, familiar joven que sufrió infarto, o consume medicamentos con estrógenos debiera controlarse al menos una vez al año. Mareos, migrañas, sensación de entumecimiento de las extremidades, lesiones en la piel como pequeñas pelotitas blancas de grasa alrededor de los párpados o alrededor del iris, son síntomas que dan cuenta de altos niveles de colesterol, por lo tanto, lo ideal es no esperar tener estos síntomas para empezar a cuidarse.

Los cambios hormonales y metabólicos pueden ocasionar un aumento del colesterol en las mujeres?

Por supuesto, los niveles de colesterol pueden elevarse debido a los cambios hormonales y metabólicos tanto durante el embarazo como en la menopausia. Si esto ocurre se deben realizar los chequeos correspondientes, ya que si no se trata a tiempo puede afectar al feto. En la Menopausia, al disminuir los estrógenos baja también el colesterol "bueno" y aumenta el "malo", por lo que se debe mantener un control regular para evitar otras complicaciones de salud.

¿Qué examen detecta mis niveles de colesterol y cada cuánto tiempo debo realizármelo?

A través de un examen de sangre, denominado perfil lipídico se pueden medir los niveles de colesterol total, los dos tipos de co-



NIVELES DE COLESTEROL NORMAL SEGÚN EDAD Y RANGO ETARIO		
PERFIL LIPÍDICO	RANGO ACEPTABLE NIÑOS/ADOLESCENTES	RANGO ACEPTABLE MUJERES / HOMBRES
COLESTEROL TOTAL	Menor a 170	Menor a 200
HDL ("Bueno")	Mayor a 45	Mayor o igual a 50 / Mayor o igual a 40
LDL ("Malo")	Menor a 110	Menor a 100
TRIGLICÉRIDOS	Menor a 75 (de 0 a 9 años) Menor a 90 (de 10 a 19 años)	Menor a 150



Dra. Ana María Quiroz, médico asesor del Área de Salud de la CMVM.

lesterol HDL ("bueno") y LDL ("malo") y los triglicéridos. Dependiendo de los resultados del examen es la periodicidad en que tengo que repetirlo. Si los niveles están elevados, es necesario realizar un cambio de hábitos, evaluar si es necesario un tratamiento farmacológico para manejar los niveles y repetir el examen de 3 a 6 meses. Si los resultados están dentro del rango normal, hay que chequearse al menos una vez al año.

¿Cómo se puede reducir el colesterol?

Teniendo hábitos de vida saludables, alimentándose de manera sana comiendo muchas frutas y verduras así como alimentos ricos en grasas buenas, como pescados, algas, frutos secos, palta, aceitunas y aceite de oliva. En el caso de los pescados indispensable tener en cuenta su preparación, que no sea frita para que no pierda su efecto. Además, hay que evitar los alimentos procesados, los embutidos, los pasteles y el alcohol, porque contienen exceso de grasas y azúcares.

También, es fundamental realizar actividad física aeróbica, al menos 3 veces a la semana, ejercitándose mínimo entre 30 a 40 minutos y realizándose controles de peso, periódicamente.

Las personas con índices muy altos de colesterol van a requerir tratamiento farmacológico dependiendo de su situación de riesgo cardiovascular.

¿Qué estrategia se está aplicando en APS de Viña del Mar para prevenir las enfermedades asociadas al exceso de colesterol?

Contamos con varias estrategias de promoción y prevención. Una de ellas es el Programa Vida Sana, dirigido a niños, adultos y mujeres post-parto de 2 a 64 años, beneficiarios de FONASA, que con apoyo de médico, nutricionista, sicólogo y kinesiólogo busca promover hábitos de alimentación y actividad física para reducir el riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares.

También existe el Programa Cardiovascular para personas con dislipidemias, hipertensión y diabetes, inscritas en nuestros centros de salud para control con médico, nutricionista y entrega de fármacos.

Y para la población sana contamos con el Examen de Medicina Preventiva EMPA para personas menores de 64 años y el EMPAM para los adultos mayores, que incorporan mediciones preventivas de colesterol para pesquisar cualquiera de estas patologías y darles tratamiento oportuno.



Fiesta Costumbrista del CESFAM Nva. Aurora fomentó la recreación saludable y la participación social

CESFAM NUEVA AURORA GENERA ESPACIOS DE RECREACIÓN SALUDABLE QUE FOMENTAN LA COLABORACIÓN Y LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

Alrededor de 500 personas participaron en la 2a Feria Costumbrista, organizada por el Centro de Salud Familiar Nueva Aurora en conjunto con la comunidad educativa e instituciones del sector, con el fin de generar espacios de recreación saludable que fortalezcan la colaboración y la participación social.

En el marco de la celebración de las fiestas patrias se instalaron stands con juegos tradicionales como la rana, la rayuela, y la pesca milagrosa, entre otros, a cargo de apoderados y docentes de los jardines infantiles Sol Naciente, Tres Ositos, Pumitas, Aprendemos jugando, Escuela Ilusión, Escuela de lenguaje San valetín y Colegio Adriano Machado. La atención se concentró en el escenario central donde sus alumnos presentaron diversos bailes del folclor chileno, y la comunidad en ge-



J. I. Aprendemos Jugando instaló stand con la tradicional pesca milagrosa



La feria costumbrista ofreció un momento para compartir y jugar en familia.



Afinando la puntería en el juego de la rana

neral participó en carreras de ensacados y a tres pies, entre otras competencias de entretenimiento familiar.

Además, se efectuaron controles de salud preventivos para adultos y un operativo veterinario gratuito con entrega de vacunas y antiparasitarios para perros y gatos.

“Aprovechamos esta instancia para que la red que integramos junto a Carabineros, SENDA Previene y otras organizaciones de Nueva Aurora potencien sus objetivos transversales como prevención del delito, promoción y autocuidado en salud, y recreación como base del desarrollo del niño”, expresó Bárbara Ulloa, encargada

Carreras a tres pies y de ensacados entusiasmaron a niños y vecinos del sector.



de Promoción del CESFAM Nva. Aurora.

Al respecto, Paulina Almonacid, presidenta de 5° Básico del Colegio A. Machado, indicó que “esta es una actividad muy buena, que ayuda a que los vecinos se conozcan y a que los niños, en vez de estar siempre con el teléfono, tengan alternativas más saludables.”



Párvulos se lucieron con bonitos trajes y coreografías de danzas folclóricas

Area de Salud presentó iniciativas innovadoras aplicadas en la Atención Primaria de Viña del Mar

JURADO PREMIÓ LAS 4 MEJORES BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD FAMILIAR IMPLEMENTADAS POR LOS CONSULTORIOS DE LA COMUNA

En el marco de la 2ª Jornada de Buenas Prácticas en Atención Primaria de Salud de Viña del Mar, el Área de Salud de la Corporación Municipal premió 4 de las 12 mejores iniciativas implementadas en la red comunal para abordar de manera innovadora las problemáticas locales y contribuir al fortalecimiento de las políticas públicas en este ámbito.

El director del Área de Salud, Georg Hübner manifestó su satisfacción por la participación de los centros de salud a través de las diversas iniciativas presentadas en esta instancia,



La psicóloga Priscila Reyes presentó el Espacio Amigable que efectúa visitas itinerantes a los establecimientos educacionales de la comuna.

El objetivo de la 2ª Jornada de Buenas Prácticas en Atención Primaria de Salud es promover la sistematización de las actividades de los centros de salud, a fin de generar material que sea útil tanto para Viña del mar como para otras comunas.

Con este propósito, este año el Área de Salud seleccionó 12 iniciativas, 10 de CESFAM y CECOSF, y 2 correspondientes al sector transversal: Programa Más Adultos Mayores Autovalentes y Espacio Amigable del Programa Adolescente. Tras su presentación a los asistentes, las buenas prácticas en salud familiar fueron evaluadas, en base a criterios de sustentabilidad e indicadores de resultados



El CESFAM Gómez Carreño, representado por su director Jimmy Torres fue premiado por la buena práctica Vida Sana en Vivo

por un jurado que premió las 4 mejores, con la finalidad de que puedan ser replicadas en otros centros de salud.

El jurado estuvo integrado por Angel Calzia, subdirector del Área de Salud; Constanza Harvey, directora (S) de Atención Primaria del Servicio de Salud Viña del Mar-Quillota; Sonia Godoy, jefa carrera Enfermería UST; Carolina Reyes jefa de Medicina Familiar U. de Valparaíso y Nancy Aguilera, presidenta de la UNCO Consejos Locales de Salud de Viña del Mar.

INICIATIVAS PREMIADAS

Este año, se premiaron 4 buenas prácticas en salud familiar. El 1er lugar lo obtuvo Vida Sana en Vivo, del CESFAM Gómez Carreño, experiencia que consiste en entregar consejos de alimentación saludable con apoyo de una nutricionista en las ferias agrícolas de sector, efectuando su transmisión en vivo por redes sociales. El 2º lugar fue para Enfoque integral en el proceso de selección de la demanda de morbilidad, del CESFAM Marco Maldonado y el 3º lugar fue para Selección de demanda de morbilidad con medición de parámetros clínicos, del CESFAM J.C. Baeza. En categoría transversal, se premió al Espacio Amigable en modalidad Itinerante, perteneciente al Programa Adolescente, cuya finalidad es mejorar el acceso a la atención de salud integral de este grupo etario.

“lo cual nos permite fortalecer el proceso de vinculación que estamos impulsando, es decir, cómo somos capaces de colaborar desde los centro de salud, de vincularnos con las diferentes organizaciones sociales y articularnos con los distintos sistemas sanitarios de la red”.

Sostuvo que “las experiencias positivas y buenas prácticas que se realizan en cada uno de los centros son sumamente importantes para que los equipos amplíen la mirada y puedan adaptarlas a su realidad local”.

Por su parte, Constanza Harvey, directora (S) de Atención Primaria del Servicio de Salud Viña del Mar-Quillota en su exposición se refirió al rol y desafíos en este ámbito enfatizando en la importancia del fortalecimiento del vínculo entre el profesional de la salud y el usuario como herramienta de cambio. “Ya no podemos seguir haciendo las cosas de la misma manera, tenemos que empoderar a las personas en su autocuidado y esto no va a resultar si no va acompañado de la calidad humana, ya que lo que genera cambios en las conductas de las personas son otras personas que se preocupan de ellas y las acompañan”, declaró



Las buenas prácticas en salud familiar fueron evaluadas por un jurado, en base a criterios de sustentabilidad e indicadores de resultados.

Comunidad de Achupallas participa en caminata del Mes del Corazón

PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR PROTECTOR DE LA SALUD CARDIOVASCULAR

Encabezados por una murga y una comparsa con disfraces la comunidad preescolar de Achupallas participó en una caminata organizada por el equipo de salud del CECOSF Sergio Donoso en conjunto con el Consejo Local de Salud para promover la actividad física como factor pro-

tector cardiovascular durante el Mes del Corazón.

La caminata, efectuada desde el Centro Comunitario de Salud Familiar hasta Cancha del Club

Deportivo Halcones Rojos, ubicada en el paradero 5, contó con la entusiasta participación de los alumnos y apoderados del Jardín Infantil Banderita,



La Murga Revolución Carnavaleira y Colectivo Teatral La Mandrágora le pusieron ritmo al recorrido por las calles de Achupallas



Los preescolares junto a sus apoderados participaron en la caminata del Mes del Corazón.



Los animalitos del CECOSF animaron a los niños durante esta actividad de promoción y prevención de la salud

Jardín Infantil Brotes Nuevos, Escuela La Parva, y Escuela de Lenguaje Patito Marino, quienes marcharon al ritmo alegre y festivo de los jóvenes integran la Murga Revolución Carnavaleira, el Centro Cultural y Colectivo Teatral La Mandrágora, y de los "animalitos del CECOSF"

Niños pintan afiches con consejos para cuidar la salud del corazón

CESFAM J.C. BAEZA BUSCA COMPROMETER A LAS FAMILIAS EN LA PREVENCIÓN Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Seis establecimientos de educación preescolar de El Olivar participaron en un Concurso de Diseño



Comprometer a los niños y sus familias en la prevención y los estilos de vida saludable fue el foco de la actividad.

de Afiches como actividad de cierre del Mes del Corazón, destinada a sensibilizar a los más pequeños sobre la im-



Comunidad educativa se sumó a acciones preventivas durante el Mes del Corazón en el CESFAM Juan Carlos Baeza

portancia de cuidar la salud de este órgano vital.

Con este propósito, el CESFAM Juan Carlos Baeza y el CECOSF Villa Hermosa, en coordinación con la Mesa mixta Salud-Educación realizaron una Feria de la Salud con stand informativos sobre prevención cardiovascular. El evento reunió a un centenar de niños, acompañados por sus apoderados y profesores, lo cuales presentaron sus trabajos a la comunidad y participaron en números artísticos alusivos al Mes del Corazón.

"Tratamos de estimular a los niños, que son los principales agentes de cambio en la familia para lograr que ésta se

comprometa con la prevención y un estilo de vida más saludable", expresó la directora del CESFAM J.C. Baeza, Pamela Lambert, refiriéndose a la labor de promoción y prevención que realiza el establecimiento.

Manifestó que a través del Programa Cardiovascular el centro de salud atiende a alrededor de 2.100 pacientes con este tipo de patologías en sus controles regulares. Además, realiza acciones preventivas como la toma de exámenes, EMPA, para detección temprana así como actividades educativas de prevención en sala de espera y en establecimientos educativos del sector.

Cesfam Gómez Carreño llama a bailar cueca para evitar el sedentarismo

COMO HÁBITO SALUDABLE Y PREVENTIVO DE LA OBESIDAD Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Escolares, usuarios y funcionarios participaron en la 3ª Cuecatón, evento organizado por el Centro de Salud Familiar Gómez Carreño con la intención de promover nuestro baile nacional como actividad física alternativa para practicar en familia y, de esta manera, combatir los altos índices de sedentarismo, obesidad y enfermedades cardiovasculares que afectan a nuestra comunidad.

La alcaldesa Virginia Reginato, junto al Gerente de la Corporación Municipal Leonardo Gálvez, y el concejal Carlos Williams inauguró esta actividad de carácter familiar. La edil manifestó que “esta es una muy buena iniciativa que realiza el CESFAM de Gómez Carreño en la que participaron parejas de todas las edades, lo que nos llena de satisfacción porque junto con promover una vida sana, destaca, además, nuestra danza nacional”.

Este año, destacó la participación de alumnos de pre-básica, básica y enseñanza media de la Escuela Unesco, Escuela Almirante Luis Gómez Carreño, Escuela Orlando Peña, Escuela Luisa Nieto de Hamel, Colegio Castilla y Aragón y Escuela Especial Dr. Adolfo Tannenbaum.



Edith Ogaz, Eleazar Muñoz, Damilezi Díaz, y Matías González, alumnos de 8º básico de la Escuela Unesco.



Alumnos de enseñanza media y apoderadas del Colegio Castilla y Argón



En la Escuela Orlando Peña todos sus alumnos aprendieron cueca en clases de educación física



quien motivó a todo su plantel para acudir ya que “toda actividad física es buena para la salud, sobre todo ahora que hay mucha obesidad”, enfatizó.



COMO UN DEPORTE MÁS

Con el lema “Baila cueca, gana salud”, la iniciativa busca promover nuestro baile nacional, como actividad física saludable para realizar en familia durante las fiestas patrias, y aprovechar de quemar el exceso de calorías de las comidas que se consumen en fiestas patrias.

“Si van a comer empanadas, carne y choripán recuerden bailar cueca”, expresó el director del establecimiento Jimmy Torres, haciendo un llamado a la comunidad a “celebrar evitado los excesos y a consumir alcohol con moderación”.

“Es bonito bailar cueca. Es como un deporte porque cansa y se necesita coordinación” expresó Javiera Fuentes, alumna de 1º medio del Colegio Castilla y Aragón, quien bailó con Benjamín Inostroza. Su compañero también considera la cueca “como un deporte más”. Dijo que practica fútbol y básquetbol, entre otros.

“Preparamos la cueca desde pre-kinder a 8º con los profesores de educación física” dijo Ruby Muñoz, directora de la Escuela Orlando Peña del 4º sector de G. Carreño,



Oskar Pieringer, Paulina Salinas, Pabla Yaikin, Javier Espinal, profesionales del CESFAM G. Carreño.

¿Por qué usar celulares y tablets es nocivo para niños menores de 12 años?

El uso de esta tecnología sumerge a los niños en un mundo virtual que afecta neurológicamente el desarrollo del cerebro y los priva de establecer relaciones empáticas y afectivas con personas cercanas. Por eso, es importante controlar qué tipo de medios están viendo tus hijos, especialmente cuando tienen acceso a internet a través de su teléfono o tablet dondequiera que estén, con o sin ti.

1 PUEDE AUMENTAR LA AGRESIÓN. La exposición a videojuegos violentos y juegos en línea, activan un área del cerebro que genera tendencias antisociales, pensamientos, y acciones agresivas. Se recomienda que los niños jueguen videojuegos sólo los fines de semana y no tengan acceso a internet libre en sus teléfonos. Puedes consultar cuáles son los más adecuados para cada edad en el sitio www.esrb.org



2 DIFICULTADES DE APRENDIZAJE. Estudios de resonancia nuclear magnética han comprobado que jugar más de 2 horas videojuegos violentos afecta la atención y concentración de los niños, lo que sería causante de la actual epidemia de déficit atencional. El acceso a múltiples formas de entretenimiento a la vez, hace que se distraigan más fácilmente y desarrollen incapacidad de prestar atención en clase, sufran deterioro de la memoria visual, la imaginación, y la capacidad de trabajar de manera eficiente y eficaz o centrarse en una tarea.



3 DISMINUCIÓN DE HORAS DE SUEÑO. La luz de los aparatos electrónicos afecta la liberación de la melatonina, que es la hormona inductora del sueño. Entre los 4 y los 12 años los niños tienen que dormir 10 horas, entre los 12 y los 18 años, deben dormir 9. Para conseguir un sueño reparador apaga las pantallas 1 hora antes de dormir, ya que los niños necesitan dormir más que los adultos.



4 AFECTA SUS RELACIONES SOCIALES. La dependencia a la tecnología perjudica el desarrollo de las habilidades sociales cara a cara. Los mensajes de texto afectan la forma en que aprenden a expresarse a través del lenguaje corporal, el tono, el tacto, la voz y la expresión facial, así como la forma de entender esas señales de otras personas.

5 EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN. La cabeza de un niño tiene una capacidad dos veces mayor de absorber la radiación, y la médula ósea del cráneo absorbe diez veces la radiación de un adulto. Al usar el celular aumenta el riesgo de desarrollar tumores cerebrales y cáncer.

6 RIESGO DE OBESIDAD, MALAS POSTURAS Y TENSIÓN VISUAL. Pasar muchas horas frente al celular estimula el sedentarismo, la obesidad, la adopción de posturas sostenidas e incómodas que causan ciertos trastornos musculoesqueléticos, y puede dañar la visión causando dolores de cabeza, de ojos, y visión borrosa. Anima a tus hijos a pasar ese tiempo jugando afuera contigo, sus hermanos o sus amigos.

Establece acuerdos

Ten reglas sobre cuándo y dónde se puede utilizar la tecnología en su casa. Evita el uso de teléfonos o tablets en la mesa a la hora de comidas, a cambio estimula la conversación y la calidad del tiempo en familia.

Apaga teléfonos, PC y televisores 1 hora antes de dormir. Anima a tus hijos a pasar ese tiempo leyendo o conversando.

