# Atención Primaria de Salud Viña del Mar

OCTUBRE 2018 | Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar | AÑO 4 - NÚMERO CUARENTA Y SEIS

## Microbasural de Reñaca Alto se transforma en la Eco-Plaza Los Pinos

**Jóvenes y agrupaciones han participado activamente en su recuperación y en la realización de talleres socioeducativos abiertos a la comunidad**

### Viña del Mar iluminó edificios por campaña preventiva del cáncer mamario

05

### Cómo enfrentar el stress laboral de fin de año

03

### 150 estudiantes de G. Carreño participan en Día del Adolescente

07

# Comunidad en Acción

## Corporación Nacional del Cáncer CONAC

**¿Quiénes son?**
Somos una entidad de derecho privado sin fines de lucro destinada a servir a la comunidad a través de la educación, prevención, diagnóstico precoz, investigación y tratamiento de cáncer en nuestro país. Con presencia en 30 filiales del país de Arica a Punta Arenas, proporcionamos servicios con recursos propios en las siguientes áreas: apoyo asistencial e institucional, detección precoz, educación y capacitación.

**¿Cuál es su objetivo?**
Nuestro objetivo es entregar un trato digno a todas las personas que son atendidas en Conac, sin importar su procedencia geográfica o ingreso económico. También buscamos apoyar a instituciones y privados en las diferentes áreas que trabajamos.

*Sede CONAC en Valparaíso*

**¿Qué actividades desarrollan?**

• Realizamos mamografías, ecografías mamarias, biopsias mamarias y toma de PAP, entre otros exámenes para las mujeres, así como muestras de antígeno prostático y biopsias para los hombres, que son usuarios de Isapre, Fonasa o por convenios con los centros de Atención Primaria de Salud.

• Atenciones oncológicas y venta de medicamentos con precios subvencionados en nuestra farmacia abierta a todo público.

• Atención en nuestro Hogar para los pacientes oncológicos derivados por el Hospital Carlos Van Buren.

• Campañas masivas de educación y prevención de cáncer de piel, mamas, cérvico uterino y próstata, entre otras actividades.

• Red Nacional de Medición de Radiación Ultravioleta y entrega de Índices diarios a medios de comunicación www.indiceuv.cl

*CONAC ofrece servicios de Ginecología, Urología, Oncología y Dermatología.*

*Campaña preventiva de CONAC contra el cáncer de próstata*

**Contacto:** Patricio Herrera Mitelman
**Cargo:** Gerente de Administración y Gestión, filial V región
**Dirección:** Blas Cuevas 965, subida El Litre, Valparaíso
**Teléfono:** 32-2258626 / **Mail:** patricioherrera@conac.cl
**Facebook:** https://www.facebook.com/conac.chile / **Sitio web:** www.conac.cl

CONAC CORPORACION NACIONAL DEL CANCER ®

# Editorial

Queridas amigas y amigos:

El 19 de octubre se conmemoró el Día Internacional del Cáncer de Mama, y nuestro municipio se sumó a esta importante campaña internacional impulsada por Estée Lauder Companies junto a Breast Cancer Research Foundation iluminando de color magenta las fachadas de emblemáticos edificios de la ciudad para hacer un llamado a la prevención y la detección temprana de esta enfermedad, que arrebata la vida a 3 de 4 mujeres en Chile.

Un diagnóstico oportuno puede hacer la diferencia. Por ello, nuestro municipio renovó el convenio con el Hospital Clínico de Viña del Mar para la realización de 200 mamografías, durante octubre y noviembre, a fin de reducir la lista de espera en la Atención Primaria de Salud de la comuna. A esto, se suma la coordinación con la Escuela de Kinesiología de la U. Andrés Bello que beneficia a 70 pacientes post-operadas de cáncer de mama, a quienes se les brinda atención de masoterapia, talleres de maquillaje, pelucas y turbantes, además de contención y terapia psicológica.

En esta edición además hemos querido destacar la inauguración de la Eco Plaza Los Pinos en Reñaca Alto, obra patrocinada por el CESFAM Dr. Jorge Kaplán, que se concretó con aportes del concurso de Buenas Prácticas en Salud 2018 del MINSAL y con la activa participación de 21 organizaciones sociales del sector.

Felicito a la comunidad organizada ha dado muestras de su compromiso y cariño por el barrio, transformando el microbasural existente en el lugar en un área verde, que hoy es un punto de encuentro y participación abierto a todos los vecinos del sector. Nuestro compromiso como municipio es seguir trabajando en conjunto con SECPLA, el Área de Salud y el Departamento de Medio Ambiente para apoyar iniciativas de la comunidad destinadas a la recuperación y mantención de áreas verdes, para que juntos sigamos construyendo una comuna más saludable.

Con el cariño de siempre un abrazo afectuoso,

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

**BOLETÍN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD VIÑA DEL MAR. Año 4 - Número 46. 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.**

# Consejos para evitar **el stress laboral de fin de año**

CULTIVAR EL AUTOCUIDADO, EVITAR SOBRECARGARSE DE TAREAS Y MANTENER UNA VIDA SIMPLE.

*Paula Alvarez, sicóloga del CECOSF Santa Julia*

Hacia los últimos meses del año se van conjugando una serie de factores que pueden afectar el desempeño laboral o estado emocional de las personas, debido a un aumento de actividades y de gastos relacionados con el cierre del año escolar, las fiestas de Navidad, Año Nuevo y las vacaciones, entre otras cosas, que puede agregar stress adicional.

Paula Alvarez, sicóloga del CECOSF Santa Julia señaló que este stress "está asociado a la sobrecarga laboral, pero más que nada a cómo yo me tomo esa carga laboral". Por ello, llama a reforzar el autocuidado durante todo el año, "que la persona se organice, tome su horario de colación como se debe, respete sus pausas para ir al baño, y haga pausas de estiramiento para evitar las malas posturas que le puedan generar dolores de espalda o tendinitis."

*Medita y respira para relajarte*

Con respecto a los síntomas del stress afirmó que "en el cuerpo se expresan todas nuestras ansiedades, como dolores al cuello, la espalda, o de cabeza; tener insomnio o dormir y despertar igualmente cansados; andar irritables, o faltos de motivación."

Explicó que como las personas cumplimos muchos roles tanto en el terreno laboral como familiar, si se quieren reducir los síntomas del stress, "es preciso bajar el ritmo y no sobrecargarse de actividades. Cuando estamos con stress nos ponemos más tensos y agitados, nuestra respiración se acelera, se pone entrecortada". En este caso, recomendó como método de relajación "hacer una respiración consciente en 4 tiempos: Inhalar por la nariz, mantener la respiración, botar el aire por la nariz, mantener y repetir este ciclo hasta calmarnos". Dijo que hacer esta pausa de relajación puede ser útil para recuperar nuestra tranquilidad y reorganizar las tareas de mejor manera, priorizando lo que es realmente importante.

La sicóloga del CECOSF Santa Julia hizo un llamado a simplificar nuestra vida y programarse para dar cumplimiento a aquellas tareas que son ineludibles. "Centrarse en el día a día. No estar pensando en el pasado ni en el futuro, ya que si vamos por la vida mucho más conscientes del aquí y del ahora tenemos muchas menos posibilidades de tener stress". Agregó que "cuando se tienen en mente tantas metas por cumplir es mejor bajar expectativas. Tratar de hacer menos es lograr más. Sobrecargarnos de actividades a fin de año no tiene ningún sentido, porque se pierde un montón de energía, que se podría aprovechar en cosas más sencillas y disfrutar más."

## TIPS PARA EL AUTOCUIDADO

*Haz una lista de planificación de tareas y gastos para organizarte mejor*

No sobreexigirme. "Saber decir que no", si nos piden algo. Primero, pensar si tengo tiempo, si no me atraso con mis cosas, no decir que sí inmediatamente para evitar sobrecargarme de tareas.

Organizar mi tiempo. Hacer una lista de lo más necesario y urgente que tengo que hacer durante el día y hacerle un ticket a medida que voy realizando cada tarea. Planificar el día a día, no demasiado a futuro, sino avanzar paso a paso.

Evitar sobreendeudarme. Planificar mis gastos, priorizando aquellos que son ineludibles. Que la Navidad no sea una competencia de regalos. Optar por compartir con nuestra familia, cantar, reír, conversar y pasar un tiempo tranquilo para reflexionar cómo ha sido mi año, qué quiero repetir y qué no.

Respetar mis horas de sueño. Dormir 8 horas diarias para tener un sueño reparador. Se recomienda apagar las pantallas del celular, del computador y del televisor una hora antes para inducir el sueño. Optar por leer o escuchar música suave.

Alimentarme adecuadamente. Llevar una dieta saludable evitando el exceso de tabaco, cafeína y alcohol. Respetar el horario de las comidas, no saltársela, ni reemplazarlas por golosinas u otras comidas calóricas que dañan la salud. Preferir verduras y alimentos livianos por la noche. Comer unas 2 horas antes de irse a acostar.

Recrearme y hacer deporte. Cuando tenemos stress nuestra cabeza no descansa, nos mete mensajes de temor en el futuro y de comparación, que afectan nuestra autoestima. Por eso, es recomendable tener algún hobby como leer, jardinear, pintar mandalas, ya que hacer cosas manuales ayuda a relajarnos. También ayuda meditar o hacer yoga. A otras personas en cambio, les puede servir una rutina diaria de ejercicios, una caminata o hacer deportes más energéticos.

Separar lo laboral de lo personal. No llevarse el trabajo para la casa. Principalmente, desconectarse del celular, tener más diálogo y momentos para compartir con los hijos. Que tu casa sea un lugar grato y tranquilo para estar en familia o compartir con los amigos.

*Respeta el horario de tus comidas, no te las saltes ni las reemplaces por golosinas.*

*Recréate y haz deporte en familia*

# Buscan **ampliar redes de apoyo para el Alzheimer**

## MÉDICOS Y FAMILIARES COINCIDEN EN NECESIDAD DE FORTALECER LA ARTICULACIÓN INTERSECTORIAL EN PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Presentar a los usuarios la red existente en Atención Primaria de Salud desde que se presenta alguna sospecha de demencia hasta las instancias de derivación para su tratamiento o rehabilitación fue el objetivo del II Seminario sobre Alzheimer y otras demencias, organizado por el CESFAM Marco Maldonado y el Grupo de Apoyo a Familiares de Personas con Alzheimer, GAFA, en la U. Santo Tomás.

La segunda versión de este seminario reunió a familiares de pacientes con Alzheimer y otras demencias con médicos de nivel secundario y especialistas de la red APS, con el propósito de fortalecer la articulación intersectorial en materia de prevención y tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas, las cuales han ido incrementándose debido al aumento de la esperanza de vida.

Georg Hübner, director Área de Salud de la Corporación Municipal manifestó sus felicitaciones al equipo de salud del CESFAM Maldonado, promotor del seminario y de la conformación del grupo GAFA, el cual, dijo, "es un soporte importante para familiares y usuarios con algún tipo de demencia", y agregó que, "a través del Plan de Salud 2019, se trabaja para abordar como línea estratégica el proceso de envejecimiento, para lo cual estamos generando lazos con organizaciones de salud, municipales y otros organismos vinculados al adulto mayor para enfrentar esta situación de manera mucho más proactiva"

Por su parte, Cecilia Palacios, presidenta del Grupo de Apoyo a Familiares de Personas con Alzheimer, GAFA, contó que la entidad obtuvo recientemente su personalidad jurídica, bajo dos figuras, como grupo de atención a la salud y otra como Asociación. Dijo que han tomando experiencias de Chile, España y de Argentina para definir sus objetivos, tres de los cuales trabajarán en 2019. El primero, dijo, es "la Salud Integral de los familiares y cuidadores; el segundo, incidir en que el Alzheimer sea incluido como enfermedad AUGE-GES de derecho universal, para facilitar el acceso a la batería de exámenes como el scanner cerebral, prestación determinante para la pesquisa de Alzheimer, que en el sector privado superan los $200 mil pesos, y tercero, el desarrollo de una Estancia de Día", donde la persona se encuentre atendida y dé tranquilidad al familiar para que éste pueda trabajar y realizar sus actividades.

*Directiva del Grupo GAFA junto a los médicos de nivel secundario y especialistas de la red APS que expusieron en el seminario sobre Alzheimer*

*Isabel Caro, Catalina Guerrero, Mauricio Weiss, Lorena Martínez, Juan Carlos Molina, integrantes del panel final que dialogó con los asistentes.*

### Articular y ampliar redes de apoyo

En el seminario fueron invitados a exponer sobre los desafíos del Alzheimer en APS, la doctora Catalina Guerrero, encargada del Programa Dependencia Severa del SSVQ; Lorena Martínez, médico familiar de la U. de Hospitalización Domicilaria del Hospital G. Fricke; el doctor Gustave Rohe, jefe Depto. Neurología Hospital G. Fricke, y docente de la UV; el doctor Mauricio Weiss, jefe del Hospital Geriátrico, La Paz de la Tarde, de Limache, y el doctor Juan Carlos Molina director del Observatorio Nacional de Envejecimiento.

En su exposición, Gustave Rohe, se refirió a los test de evaluación que se aplican para diagnosticar a pacientes con trastornos neurológicos, y llamó a no confundir la demencia con la depresión u otros problemas, puesto que "hay muchas situaciones clínicas donde hay trastorno de memoria, pero eso no significa que haya una demencia".

El neurólogo sostuvo que para una adecuada intervención del Alzheimer a nivel de Atención Primaria, es necesario "que se formen grupos de trabajo con diferentes profesionales para que se encarguen, no solamente del paciente sino también de su entorno familiar, y se fomente la creación de grupos de apoyo".

El doctor Mauricio Weiss, también coincidió en que además de realizar una intervención integral al paciente y su familia, es preciso "articular y ampliar la red de Atención Primaria para darle continuidad a su tratamiento". El profesional difundió las prestaciones que entrega el Hospital La Paz de la tarde, habilitado con 65 camas. Expresó que "es el único de la región dedicado 100% a la rehabilitación geriátrica de fracturas de caderas, accidentes vasculares, patologías neurológicas como Parkinson, Alzheimer, incluso recientemente hicimos un diagnóstico de ELA, lo cual nos permite estar a la vanguardia con un equipo de profesionales médicos especialistas".

### Prevenir con ejercicios

Al cierre, habló el doctor Juan Carlos Molina, director del Observatorio Nacional de Envejecimiento, promotor del envejecimiento activo, basado en la buena alimentación y la práctica de actividad física para evitar la pérdida funcional.

"La persona que hace ejercicio moderado, regularmente, tiene un 50% menos de posibilidad de tener demencia", dijo, enfatizando que "las demencias de tipo vascular crecen debido a la inactividad física".

Precisó que "los ejercicios aeróbicos ayudan a oxigenar el cerebro, los de equilibrio y flexibilidad a evitar caídas, y los de peso y resistencia a fortalecer la masa muscular" Como ésta se va perdiendo con la edad lo mismo que la fuerza, reiteró que ejercitarse adecuadamente es fundamental.

# Microbasural de Reñaca Alto se **transforma en la Eco-Plaza Los Pinos**

## JÓVENES Y AGRUPACIONES HAN PARTICIPADO ACTIVAMENTE EN SU RECUPERACIÓN Y EN LA REALIZACIÓN DE TALLERES ABIERTOS A LA COMUNIDAD

Con batucadas, teatro y acrobacias se inauguró la Eco Plaza Los Pinos, en Reñaca Alto Norte, un ejemplo de trabajo comunitario, donde alrededor de 21 organizaciones sociales, culturales y deportivas decidieron unirse para transformar un microbasural, en un espacio comunitario, recreativo y ecológico en beneficio de todos los vecinos del sector.

Bajo el patrocinio del CESFAM Dr. Jorge Kaplán, 21 agrupaciones de Reñaca Alto Norte

*Con la erradicación del microbasural los niños y sus familias ganaron en salud*

postularon al concurso de Buenas Prácticas en Salud 2018 del MINSAL, mediante el cual se adjudicaron 5 millones de pesos para la transformación en área verde del sitio eriazo, ubicado en el paradero 2 con calle 4, en Reñaca Alto Norte, con la consiguiente disminución del riesgo sanitario para la comunidad.

La primera etapa del proyecto de recuperación de área verde consistió en la preparación del terreno, limpieza y desmalezado, instalación de juegos infantiles reutilizados y neumáticos para delimitar el sitio, labores en las que los jóvenes han tenido participación destacada.

Así lo señaló Marco Castillo, presidente de la Unión Comunal de Reñaca Alto. “Estamos muy contentos por la recuperación de este espacio, gracias a un gran trabajo del CESFAM y especialmente de los jóvenes. Uno, a veces, critica a la juventud que anda por mal camino, pero aquí se pusieron las pilas. Ahora, que los vecinos lo cuiden y boten la basura donde corresponde para conservarlo limpio”, puntualizó.

Pablo González, representante del Colectivo Cultural Renganko, indicó que “hemos trabajado para recuperar un sitio eriazo, que era un microbasural, foco de infección, foco delictual, donde hoy hacemos talleres gratuitos de batucadas, acrobacias, malabares y comenzaremos a implementar baile entretenido”. Acotó que la intención es reactivar la acción comunitaria para fortalecer la comunicación en el barrio. “Yo ni siquiera sabía el nombre de mi vecino porque el individualismo está muy inculcado acá, y nosotros queremos un Reñaca Alto más inclusivo y solidario”.

### INTEGRACION COMUNITARIA

Por su parte, Lorena Vera, presidenta del Consejo Vecinal de Desarrollo de Reñaca Alto, dijo que “hay muchos niños felices porque acá no habían plazas ni espacios verdes” Y aprovechó de mencionar “la activa colaboración del Centro de Madres Los Pinos”, lo que demuestra que la Eco Plaza ha motivado a personas

*El Area de Salud CMVM destaco a los jóvenes de Renganko por su compromiso en la recuperación de esta área verde.*

*En la huerta comunitaria Carolina Cabello, encargada Promoción CMVM; Georg Hübner, director Salud CMVM; Marco Castillo, presidente UNCO Reñaca Alto; Lorena Vera, presidenta CVD Reñaca Alto; y Héctor Aguilar, director CESFAM Dr. Kaplán*

*Felices con sus diplomas las participantes de los talleres de Mandalas, Huerto Comunitario, Compostaje y Plantas medicinales*

*Eco Plaza Los Pinos, ejemplo de integración comunitaria*

de todas las edades.

La segunda etapa del proyecto incluyó la arborización e implementación de actividades comunitarias, deportivas y recreativas tales como Talleres de Batucada, Mandalas, Plantas Medicinales y Compostaje, entre otros, a cargo de monitores vecinales y de la Consultora COTRA.

También, se instaló una huerta comunitaria de plantas medicinales, cuyo invernadero está al cuidado de los propios vecinos, así como un punto verde para reciclaje de residuos orgánicos, que permita reducir, reutilizar y reciclar los residuos de la comunidad, además de educar sobre los beneficios que trae consigo este sistema ecológico y natural.

Durante la inauguración se entregaron diplomas de reconocimiento a los vecinos que participaron en los talleres mencionados y a los jóvenes del Colectivo Cultural Renganko, quienes para finalizar ofrecieron una muestra de acrobacias.

El plan de recuperación de Áreas Verdes de la comuna se inserta dentro de los ejes del Plan Comunal de Salud, que involucra la coordinación con SECPLA, y el Depto. Medioambiente, entre otros actores, donde la organización de los vecinos es fundamental en su inicio y su continuidad para enfrentar con éxito la erradicación de los microbasurales existentes en la comuna.

# 150 estudiantes de G. Carreño participan en **Día del Adolescente**

HUBO TALLERES, CHARLAS, CONTROLES DE SALUD PREVENTIVOS, MÓDULOS EDUCATIVOS Y PRESENTACIONES ARTÍSTICAS.

*Nutricionistas advirtieron sobre la cantidad de azúcar, grasas y sal que contienen ciertos alimentos.*

Alrededor de 150 estudiantes participaron en el Día del Adolescente, acción de promoción y prevención de la salud que reúne a la comunidad usuaria y a la red intersectorial, impulsada por el equipo de salud del CESFAM G. Carreño en conjunto con la Mesa Mixta Salud-Educación del sector.

El gerente de la Corporación Municipal, Leonardo Gálvez, inauguró la actividad acompañado por el director de Educación (I), Ernesto Lizana, el subdirector de Salud, Angel Calzia y el director del CESFAM G. Carreño Jimmy Torres. Las autoridades, efectuaron un recorrido por los módulos educativos sobre alimentación saludable, salud sexual y reproductiva, actividad física, salud bucal y prevención de alcohol y drogas, entre otros, a cargo de profesionales del centro de salud, así como de la U. de Valparaíso, SENDA, la agrupación Actuemos por el planeta, el Parque Gómez Carreño,

Durante la jornada además se efectuaron talleres de reanimación cardiopulmonar, a cargo de profesionales del SAPU G. Carreño, conversatorios sobre prevención de ETS, VIH, alcohol y drogas, alrededor de 25 evaluaciones de salud preventivas para los adolescentes.

María Alejandra Levín, encargada del Programa Adolescente del CESFAM G. Carreño, indicó que también se realizó una charla de orientación vocacional acompañada de un recorrido para los que quisieran conocer en qué consiste el trabajo que desempeñan los profesionales en el centro de salud familiar.

La actividad, también incluyó una exposición plástica del Colegio Castilla y Aragón así como presentaciones artístico-musicales de los alumnos de las Escuelas Luisa Nieto de Hamel, Orlando Peña, Unesco, Colegio Lord Cocharne y Liceo San Antonio.

*Métodos preventivos de contagio de enfermedades difundió el módulo de educación sexual y reproductiva.*

*El Gerente de la Corporación Municipal visitó los stands junto a las autoridades de las direcciones municipales de Salud y Educación.*

*El Ballet folclórico de la Escuela Orlando Peña cerró la jornada con una aplaudida presentación de danzas mapuches.*

*Taller de Reanimación Cardiopulmonar a cargo del equipo del SAPU G. Carreño*

# Viña del Mar iluminó edificios para **concientizar sobre la prevención del cáncer mamario**

## MUNICIPIO VIÑAMARINO RENOVÓ EL CONVENIO PARA LA REALIZACIÓN DE 200 MAMOGRAFÍAS Y ATENCIÓN DE 70 PACIENTES POST OPERADAS

El Castillo Wulff y otros característicos edificios de Viña del Mar se iluminaron de color magenta en adhesión a la Campaña Internacional contra el Cáncer de Mama 2018, liderada por cosméticos Estée Lauder junto a la Breast Cancer Research Foundation para concientizar sobre importancia de la detección precoz de esta enfermedad, de la cual 3 de 4 mujeres mueren diariamente en Chile.

A fin de reducir la lista de espera en la Corporación Municipal de Salud de la comuna, el municipio viñamarino renovó el convenio con el Hospital Clínico de Viña del Mar para la realización de 200 mamografías, durante octubre y noviembre. A esto, se suma el trabajo con la Escuela de Kinesiología de la U. Andrés Bello que beneficia a 70 pacientes post-operadas de cáncer mamario, a quienes se les brinda contención y atención psicológica, así como masoterapia, talleres de maquillaje, pelucas y turbantes.

El lanzamiento fue encabezado por la alcaldesa Virginia Reginato junto con el gerente general de Estée Lauder Companies, Philippe Tellier, y la animadora del 60º Festival Internacional de la Canción de Viña del Mar, María Luisa Godoy y contó con participación de diversas autoridades.

# Salud y Educación se unen para realizar **Campeonato Interescolar en El Olivar**

## HUBO FÚTBOL, GIMNASIA ARTÍSTICA, TENNIS DE MESA Y AJEDREZ

Fomentar la actividad física en los escolares como un medio para mejorar su calidad de vida fue el objetivo del Campeonato Interescolar, organizado por el CESFAM Juan Carlos Baeza en conjunto con la Comisión Mixta Salud Educación que integran los establecimientos educacionales del sector de El Olivar, en Viña del Mar.

El evento deportivo se efectuó en el gimnasio de la Escuela Canal Beagle, donde se congregaron alrededor de 80 estudiantes de las Escuelas Gastón Ossa, Villa Independencia, John Kennedy y Canal Beagle. Los alumnos se midieron en competencias de fútbol, categoría damas y varones, tennis de mesa y ajedrez y además hubo una presentación de gimnasia artística.

*Planificando la movida estratégica en el ajedrez*

*Alegría y compañerismo se vivió en el Campeonato Interescolar*

# Adolescentes **aportan ideas en Salud**

## CESFAM NVA. AURORA LOS CONVOCÓ PARA DISEÑAR ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Temáticas como Sexualidad y Afectividad, Consumo Problemático de Alcohol y Drogas, Violencia en las relaciones afectivas y sociales, fueron analizadas en profundidad por más de 35 jóvenes pertenecientes a 8 establecimientos educacionales de Nueva Aurora y Recreo, en el marco del 2° Diagnostico Participativo del Adolescente, convocado por la Red Psicosocial Salud Educación del sector.

Los participantes reflexionaron junto al equipo de Salud del CESFAM Nueva Aurora acerca de sus problemáticas de salud para luego diseñar estrategias efectivas en su prevención y diagnóstico temprano, las cuales deberán ser replicadas en sus establecimientos.

# Cómo prevenir incendios en casa y exteriores

Colaboración de Aníbal Gallardo, bombero voluntario y profesional administrativo CESFAM B. Zavala

Comúnmente los meses de diciembre, enero, febrero y marzo son los más críticos en términos de número de incendios forestales. Su origen, casi en su totalidad, se debe al descuido, la intencionalidad o accidentes, ocasionados por las personas en sus actividades. Aquí te entregamos algunos consejos preventivos.

## EN TU HOGAR

Mantén el orden y el aseo en casa o en tu lugar de trabajo. No acumules innecesariamente materiales que aumentan la carga combustible (papeles, cartones, cajas, etc.)

Revisa el óptimo estado de los enchufes, no los recargues usando triples, ni realices reparaciones provisorias.

Cerciórate de que los artefactos electrodomésticos (hervidores, microondas, ventiladores, estufas, radios, etc.) estén en buen estado.

No coloques estufas cerca de cortinas, muebles u otros materiales combustibles.

Apaga todos los artefactos eléctricos cuando salgas de tu casa o de su lugar de trabajo.

No dejes el calefón encendido si no lo estás usando.

Si sientes olor a gas no enciendas fósforos, artefactos eléctricos, ni acciones interruptores. Ventila y da aviso de inmediato a Bomberos al 132.

## EN EXTERIORES

Limpia las hojas de techos y canaletas. La vegetación cercana que no supere los 10 centímetros.

Elimina todas las ramas próximas a tu casa, poda los árboles para que no se topen entre sí, ni alcancen el tendido eléctrico. Riega constantemente para mantener la humedad.

Mantén las vías de acceso despejadas. Evita guardar en este espacio leña, gas o cualquier otro producto inflamable y mantenlo limpio de basura y desechos.

No tires basura, botellas o vidrios porque pueden iniciar el fuego creando el efecto lupa con los rayos del sol.

Nunca hagas fogatas bajo los árboles. Siempre mantén cerca agua, arena o tierra para apagarla, en caso de emergencia.

No arrojes fósforos o cigarros encendidos en carretera, zona de bosques o pastizales.