



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

NOVIEMBRE 2018

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 4 - NÚMERO CUARENTA Y SIETE

FOTO: Casa del Deporte



En Viña del Mar Primera Dama Cecilia Morel lanza Programa Nacional "Plaza Mayor"

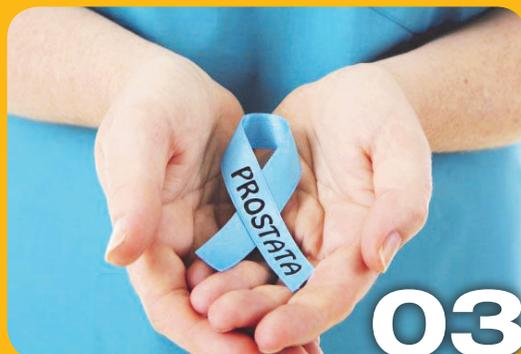
Contará con talleres gratuitos al aire libre para promover el envejecimiento positivo

3ª Expo Adulto Mayor presentó oferta comunal para la tercera edad



07

Cáncer de Próstata: con antecedentes familiares contrólate desde los 40 años



03

250 estudiantes participan en 5ª Gala Deportiva y Artística de Nva. Aurora



06

Comunidad en Acción

Unión Comunal de Consejos Locales de Salud de Viña Del Mar (UNCO CLS)

¿Quiénes son?

Fundada el 19 de julio de 2011, bajo el registro público N°16, folio 153 de Organizaciones Comunitarias N° 4712, la UNCO está integrada por dirigentes que son representantes de los usuarios de la red de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar que consta de 9 CESFAM (Centro de Salud Familiar) y 4 CECOSF (Centro Comunitario Salud Familiar). La Directiva de la UNCO CLS tiene vigencia de 2 años y está integrada por 5 representantes. Su presidenta es Nancy Aguilera Bruna, dirigente del CECOF Santa Julia; secretario Ignacio Loyola Bascuñán, dirigente del CECOF Miraflores; Tesorera María Vera Zamora dirigente del CESFAM Lusitania y el director Carlos Pinto, dirigente del CESFAM J.C Baeza

¿Cuál es su objetivo?

Nuestra misión es coordinar el trabajo de los Consejos de Salud de la comuna, promoviendo el fortalecimiento de participación ciudadana en los territorios y la vinculación con otros actores relevantes de la salud pública, en especial con los gremios de trabajadores y médicos de la atención primaria. Queremos contribuir en Viña del Mar al logro de una comunidad sana con reconocimiento pleno a su derecho a una salud pública de calidad, en la cual los usuarios como demandantes y vinculantes tengan una participación activa en las propuestas de mejoramiento en la atención de salud.

¿Qué actividades desarrollan?

Participamos en las reuniones con la gerencia y



Directiva UNCO CLS Viña del Mar: Al centro la presidenta Nancy Aguilera, presidenta; Ignacio Loyola, secretario UNCO CLS y a la izquierda Luis Mori, Consejero de la Sociedad Civil representante de Litoral, COSOV.

Director del Área de Salud de la Corporación Municipal, para supervisar y opinar en el presupuesto de salud de la comuna, así como en los planes y programas de los Centros de Salud; con opinión y propuestas.

Integramos la mesa de trabajo en Defensa de la Salud Pública, con la Confusam, y Médicos de Atención Primaria y participamos en el Consejo de la Sociedad Civil COSOV, de la Dirección de Salud Viña del Mar Quillota.

Además, participamos activamente en las reuniones periódicas con la Dirección del SSVQ en defensa de la construcción de los 2 SAR (Servicio de Alta Resolución), para el sector de Nueva Aurora y Miraflores, así como en reuniones con parlamentarios, el Consejo Regional y el Consejo Comunal relacionados con el mejoramiento de programas de infraestructura presentados por el Ministerio de Salud para la comuna y la región.



Directiva UNCO CLS Viña del Mar en reunión con la Subsecretaria de Redes Asistenciales por licitación de SAR Miraflores



Reunión con los dirigentes de los Consejos Locales de Salud de Viña del Mar



Contacto: Nancy Aguilera Bruna

Cargo: Presidenta

Dirección: Calle Nueva Esperanza N° 20, Santa Julia Norte

Teléfono: 975361693

Mail: nancyaguilera48@hotmail.com

Editorial

Queridas amigas y amigos:



Este mes contamos con la visita de la primera dama Cecilia Morel quien lanzó en Viña del Mar el Plan Nacional "Plaza Mayor", con el cual el gobierno busca fomentar la actividad física en la tercera edad. Una visita que nos enorgullece porque visibiliza nuestra acción como ciudad del deporte, dirigida a toda la familia viñamarina.

Con esta misma intención realizamos la 3a versión de la Expo Adulto Mayor, evento creado por nuestra Municipalidad junto con la Corporación para difundir la amplia oferta de programas, talleres y beneficios sociales disponibles, de manera gratuita, para la tercera edad de nuestra comuna. Actividades que realiza anualmente la Dirección de Salud, DIDECO, Oficina Comunal del Adulto Mayor, Departamento de Grupos Prioritarios, Departamento de Cultura y Seguridad Ciudadana, Fomento Productivo y la Casa del Deporte, entre otros.

Esta iniciativa forma parte de nuestra política comunal orientada al adulto mayor para que participen activamente en nuestra comunidad en los diversos talleres culturales y artísticos, practiquen deporte y cuiden su salud con el entusiasmo que los caracteriza y de esta manera poder anticiparnos a las problemáticas que puedan existir en salud en los próximos años, considerando que Viña del Mar es una de las ciudades con mayores índices de envejecimiento del país, lo que hemos asumido como un desafío y un compromiso.

También, quiero destacar la inversión en la red de radiocomunicación digital implementada por el Servicio de Salud Viña Quillota en los Consultorios de Atención Primaria de la región. La prueba de los nuevos equipos se efectuó en el SAPU de Nueva Aurora lo que significa un avance en mayor nitidez y alcance de la comunicación en situaciones de emergencia de gran magnitud, ya que la red Viña del Mar es la principal fuente de derivación y apoyo al Hospital G.Fricke.

En la comuna, este sistema se ha implementado en los cinco SAPUS, dos de los cuales funcionan 24 horas, lo que implica un avance importante al trabajo en la red de urgencia primaria de radiocomunicaciones, y de esta manera estar mejor preparados ante emergencias o desastres, en que pudieran fallar los canales de telefonía móvil.

Con el cariño de siempre un abrazo afectuoso,

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

Cáncer de Próstata: con antecedentes familiares contrólate desde los 40 años

ES LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE POR CÁNCER ENTRE LA POBLACIÓN MASCULINA NACIONAL.

El cáncer de próstata es el segundo más común en la población chilena masculina y la probabilidad de padecerlo aumenta rápidamente desde los 50 años, aunque se han detectado casos a menor edad en personas con antecedentes genéticos de cáncer del padre o la madre. Si bien el cáncer de próstata no se puede prevenir, detectarlo en una etapa temprana permite un tratamiento mucho más eficaz, con altas probabilidades de curación.

Carolina Carmona, médico uróloga de la Corporación Nacional del Cáncer, CONAC, explicó que el cáncer de próstata se produce por una mutación de células tumorales que hace que se reproduzcan de forma anormal, riesgo que aumenta con la edad ya que la próstata es uno de los pocos órganos que sigue creciendo durante toda la vida, lo que se denomina hiperplasia.

A CONTROL DESDE LOS 40

Según datos de la CONAC, después del cáncer de estómago, el de próstata es el segundo más común en la población masculina, seguido por el de pulmón y el colorectal.

La uróloga explicó que “un 10% de los cánceres está asociado a factores genéticos. Es decir, personas con antece-

dentos de cáncer de próstata o cáncer de mama de un familiar cercano, deben controlarse desde los 40 años. En caso contrario, a contar de los 45 años”

El cáncer de próstata no da síntomas sino cuando está en etapa avanzada o existen metástasis, por eso, la doctora hizo hincapié en la detección temprana mediante dos exámenes complementarios: el tacto rectal, que se realiza en consulta médica como parte del examen físico y, el otro, que es una prueba sanguínea de Antígeno Prostático. “Lo ideal es que estos exámenes se realicen a contar de los 45 años, una vez al año”, insistió.

PRUEBA SANGUINEA DE ANTIGENO PROSTÁTICO

“Antes el cáncer de próstata sólo se detectaba con el examen rectal y muchas veces para que pudiera ser palpable habían pasado 5 o 10 años desde que empezó. En cambio, ahora con el examen sanguíneo del antígeno hemos logrado detectar cánceres en etapas tempranas y que son mucho más fáciles de tratar”, aseguró.

Claudia Carmona manifestó que afortunadamente, cada vez hay más conciencia en los varones de realizarse un examen médico preventivo anual. Invitó a derribar mitos y a “perderle el susto al examen rectal, no les va a cambiar la tendencia sexual ni van a perder su masculinidad. Es un examen que dura menos de un minuto. Y el cáncer de próstata detectado en etapa temprana es curable”.

En cuanto a la biopsia, indicó que “es recomendable en caso de tacto rectal anormal en la zona consistente de la próstata, o cuando el antígeno está alto, se mantiene elevado o sube un punto de un año a otro. Los niveles normales dependen de la edad, en términos generales el antígeno prostático no debe ser superior a 4, pero en menores de 45 años no debe ser superior a 1.25. En mayores de 65 se pueden tolerar índices de hasta 6, por ello hay tablas con indicadores según la edad”, precisó.

FACTORES DE RIESGO



Carolina Carmona, médico uróloga de CONAC

Otros factores de riesgo son la raza, dijo por ejemplo, que “los negros son más propensos que los blancos a esta enfermedad y que el riesgo aumenta con la edad. 4 de 10 hombres mayores de 60 años puede tener cáncer de próstata. Sin embargo, hemos comenzado a detectar pacientes de 42 años enfermos, debido a causas genéticas, ya que la madre también puede transmitirlo a sus hijos”, explicó.

Sostuvo que tener el colesterol alto también aumenta el riesgo, por ello recomendó realizar actividad física de manera periódica y mantener fundamentalmente una dieta sana.

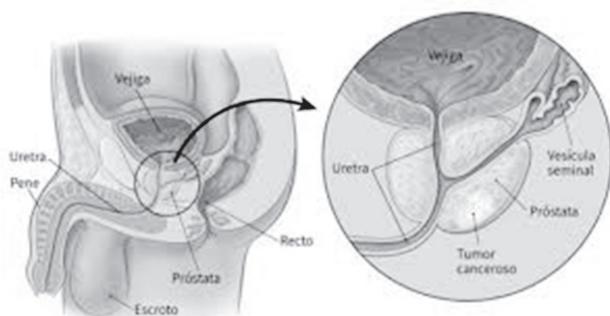
PEPAS DE CALABAZA Y TOMATE

Otro factor importante es la alimentación. “Hay que hacer hincapié en evitar consumo de grasas saturadas, ya que tienen relación directa con el cáncer de próstata, lo mismo que el excesivo consumo de carnes rojas y lácteos altos en grasas saturadas”.

Como aporte a la nutrición indicó que “hay estudios serios que confirman que el selenio y el zinc (que contienen las nueces y el pescado, entre otros alimentos), ayudan a disminuir el riesgo; así como las sustancias derivadas de los licopenos, de color rojo, que se concentra en las verduras de colores, principalmente en el tomate.” También recomendó como muy beneficioso, “el consumo de pepa de calabaza porque ayuda a que la próstata crezca menos”

SINTOMAS DE ALERTA

La persona debe acudir de inmediato al médico “en caso de orinar con sangre, tener dolores óseos o fracturas. Por ejemplo, si sufrió una caída menor y se fracturó sin razón aparente, debería acudir a control con el urólogo porque la primera parte donde el cáncer de próstata genera metástasis es en los huesos, en lo que se denomina esqueleto axial, costillas, columna y caderas”, enfatizó la doctora.



Orinar con sangre, tener dolores óseos o fracturas sin causa aparente es motivo de consulta inmediata.



La prueba Sanguínea de Antígeno Prostático es más efectiva para pesquisar el cáncer de próstata, antes de que presente molestias y anomalías.



3ª Expo Adulto Mayor 2018 presentó oferta comunal de Programas, actividades y beneficios para la tercera edad

HUBO ADEMÁS TALLERES PRÁCTICOS GRATUITOS Y PRESENTACIONES ARTÍSTICAS

La Municipalidad de Viña del Mar junto a la Corporación Municipal para el Desarrollo Social organizó la 3ª versión de la Expo del Adulto Mayor, donde difundió los programas, talleres gratuitos y



La agrupación folclórica Aguas Vivas de Calama ofreció una muestra de bailes nortinos.

beneficios que dispone la comuna para este grupo etario a través de sus distintos departamentos.

La alcaldesa Virginia Regina-



Coro de Adultos Mayores de la Casa de Las Artes

to, junto al gerente de la Corporación Municipal Leonardo Gálvez recorrieron los stands informativos, instalados en Plaza O'Higgins, pertenecientes a la Dirección de la Salud, DIDECO, Oficina Comunal del Adulto Mayor, Departamento de Grupos Prioritarios, Departamento de Cultura y Seguridad Ciudadana, Fomento Productivo y la Casa del Deporte, entre otros.

"Nuestra intención es darles a conocer todos los servicios

que entrega a los adultos mayores nuestra comuna especialmente el Área de Salud y la casa del Deporte para que conozcan los beneficios a los que pueden acceder y puedan practicar deporte y cuidar su salud porque el adulto mayor requiere y se merece nuestro apoyo todo el tiempo", declaró la jefa comunal, quien además se mostró muy satisfecha por la participación y entusiasmo de los adultos mayores presentes en el evento.

MAÁS ADULTOS MAYORES AUTOVALENTES

Por parte del Área de Salud se difundieron los talleres de yoga, alimentación saludable, y bienestar emocional que incluye de manera gratuita el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, para las personas mayores de 60 años inscritas en un centro de salud de la comuna. También hubo un stand de la Farmacia Comunal y del Centro de Resolución de Especialidades



Las participantes tuvieron un momento de relax con los servicios de belleza integral gratuitos ofrecidos por el Instituto John Kennedy

Ambulatorias, CREA, que entrega por derivación desde los centros de salud prestaciones de cirugía menor, endodoncia, radiografías, rehabilitación oral, ecografías, oftalmología y atención ginecológica por climaterio.

También participaron diversas instituciones privadas entre las que destacó la Universidad de las Américas con un stand de atención de fonoaudiología, y el Instituto John Kennedy que agasajó a las participantes con servicios gratuitos de belleza integral como podología, masajes de cuello y espalda, limpieza facial y maquillaje.

El evento fue amenizado por el Coro de Adultos Mayores de la Casa de Las Artes, la presentación del grupo Unión y Amistad, BAFOAM, así como una muestra de bailes nortinos la agrupación folclórica Aguas Vivas, delegación visitante de la ciudad de Calama, entre otros cantantes que animaron la Expo Adulto Mayor.



El Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, el CREA y la Farmacia Comunal fueron los stands más visitados

En Viña del Mar Primera Dama Cecilia Morel lanza Programa Nacional “Plaza Mayor”

CONTARÁ CON TALLERES GRATUITOS AL AIRE LIBRE PARA PROMOVER EL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

En Viña del Mar, la ciudad del deporte, la primera dama Cecilia Morel efectuó el lanzamiento del plan “Plaza Mayor” con el que el gobierno busca fomentar la actividad física en la tercera edad.

Cecilia Morel expresó que “esta iniciativa que se enmarca dentro de nuestro programa Adulto Mejor, que pretende mantener a las personas mayores activas, sanas de cuerpo, alma, socialmente, porque quienes tienen una vida sana, tienen una mejor salud, no sólo física sino que también psicológica y social.”



La alimentación y la actividad física en espacios amigables es vital para contar con adultos mayores sanos y participativos.

gica y social.”

La alcaldesa Virginia Reginato agradeció a la Primera Dama por haber elegido a la comuna para realizar este lanzamiento, y le regaló una polera con la inscripción “Viña ciudad del deporte”.

Plaza Mayor, que se inserta en el programa “Adulto Mayor, Adulto Mejor” de la Pre-



La alcaldesa le regaló a la primera dama la polera de “Viña ciudad del deporte”.

sidencia de la República, contará con 56 talleres gratuitos de Baile Entretenido, Tai Chi, Yoga, Caminatas y Acondicionamiento Físico, en espacios públicos de 25 comunas de país.

Para el 2019 se contempla una mayor frecuencia de talleres en plazas y parques en 270 comunas y la presencia del Ministerio de Salud para evaluaciones médicas, con una cobertura de 7 mil personas.



Red de radiocomunicación digital implementó SSVQ con Consultorios de Atención Primaria

INVERSIÓN DE 46 MILLONES EVITARÁ CORTES DE COMUNICACIÓN ANTE EMERGENCIAS SANITARIAS DE GRAN MAGNITUD

Para mejorar la articulación e interconexión entre las unidades de emergencias en eventos sanitarios de gran magnitud el Servicio de Salud Viña del Mar Quillota realizó una inversión de 46 millones de pesos para dotar de 22 nuevos equipos de radiocomunicación digital a 18 comunas de la región.

“Este es un hito importante, pionero a nivel nacional, de tener esta capacidad de comunicarnos y solicitarnos



El nuevo sistema de radiocomunicación digital ante cualquier emergencia no se verá afectado por cortes de luz ni caída de celulares

ayuda mutua desde los centros de Atención Primaria hacia el SAMU y viceversa”, manifestó Jorge del Campo, médico director SAMU SSVQ.

La implementación de este nuevo equipamiento, es considerada un importante avance ya que la red Viña del Mar es la principal fuente de derivación y apoyo al Hospital Gustavo Fricke. Por lo tanto, la interconexión radial, como complemento a los medios señalados, permite facilitar y actuar con mayor oportunidad cuando un usuario lo requiera. En Viña del Mar este sistema se ha implementado en los cinco SAPUS, dos de los cuales funcionan 24 horas.

PRUEBA DE EQUIPOS

En el SAPU de Nueva Aurora se efectuó la prueba de equipos a cargo del paramédico Gustavo Tapia, encargado de la radiocomunicaciones de esa unidad, y ante la presencia del Seremi de Salud Francisco Álvarez; el direc-



El encargado de radiocomunicaciones SAPU Nva. Aurora realiza la prueba de equipos en compañía de las autoridades

tor del SAMU del Servicio de Salud Viña del Mar Quillota, Jorge del Campo; la directora (S) SSVQ, Constanza Harbin; y el director del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar, Georg Hübner.

Gustavo Tapia, paramédico del SAPU Nueva Aurora comentó que “se está

dando un paso desde la tecnología analógica a la digital. Esto nos favorece en una mayor nitidez y alcance de la comunicación vía wifi, ya que los equipos cuentan con GPS lo que permite una mejor orientación geográfica. Incluso, desde esta base podemos comunicarnos, fácilmente, hasta Peñablanca, con postas rurales, SAPU y servicios de urgencia hospitalarios de la región”

El proyecto de dotación de radiocomunicaciones viene gestionándose a través de la Dirección de Atención Primaria de la Dirección del SSVQ, con inversión de Apoyo a la Gestión, desde el año 2016. A la fecha, se ha logrado cubrir el 100% de la red de urgencia primaria con equipos de radio comunicaciones, lo que permite conexión directa con el Centro Macro Regulador del SAMU, ante eventos sanitarios de gran magnitud, emergencias o desastres, en que pudieran fallar los canales de comunicaciones de telefonía móvil.

250 estudiantes participan en 5ª Gala Deportiva y Artística de Nueva Aurora

COMPITIERON EN BÁSQUETBOL, VOLLEYBALL, HÁNDVOL, Y FUTBOLITO EN CATEGORÍA DAMAS Y VARONES

En un gesto de respaldo a la promoción de la actividad física entre la comunidad escolar, el gerente de la Corporación Municipal Leonardo Gálvez, inauguró la 5ª versión de la Gala Deportiva y Artística de Nueva Aurora que convocó a 250 estudiantes de establecimientos públicos y privados de la comuna en el Estadio Español de Recreo.

El equipo de salud del Cesfam Nueva Aurora en conjunto con la Comisión

deportiva en categoría damas y Futbolito en categoría varones sub 10 y sub 15

Los Jardines Infantiles Sol Naciente y Escuela de Lenguaje San Valentín, participaron en circuitos deportivos, mientras que la Escuela J. M. Balmaceda efectuó una presentación de hip hop y el Colegio Friendly High School una muestra de karate. Todos recibieron diplomas y un set de implementación deportiva.



Los debutantes de la gala fueron Friendly High School y el Colegio Profesor Huguet



Saludo del gerente de la Corporación Municipal Leonardo Gálvez

DEPORTE Y ALIMENTACION SALUDABLE

También participaron la Escuela 21 de Mayo, el Colegio San Andrés y se sumaron por primera vez al evento, el Colegio Profesor Huguet y el Friendly High School. Nicolás Cerda, profesor de Ed. Física de dicho establecimiento, expresó que "esta es una instancia muy interesante para sociabilizar, recrearse y compartir con niños de otros establecimientos". Agregó que lo deportivo no



Muestra de karate del Friendly High School

era el fuerte del colegio pero que ahora se está trabajando a través de la asignatura actividad física y salud para potenciar la alimentación saludable desde los más pequeños, el consumo de fruta y agua y estamos abriéndonos a otros deportes como el karate, danza y talleres para apoderados"

"Me parece super bueno que se incentive la actividad física, nosotros siempre participamos en todas las actividades del CESFAM", declaró Luis Peralta, inspector Escuela Teodoro Lowey. Señaló que el establecimiento además de brindar apoyo integral a sus alumnos a través del trabajo con la dupla psicossocial, se promueve la buena alimentación y el deporte, por ello cuenta con un kiosco saludable para apoyar a sus alumnos en este sentido.



Teodoro Lowey obtuvo el 1er lugar tanto en Futbolito Damas

GANAR EN SALUD

La Escuela Teodoro Lowey obtuvo el 1er lugar tanto en Futbolito Damas como en Futbolito Varones Sub 10; mientras que Friendly High School ganó el primer puesto del Futbolito Varones Sub 15.

En cuanto a los resultados otras las otras disciplinas, en Handball varones, así como en Volley Damas y Varones los primeros lugares fueron para la Escuela Teodoro Lowey; mientras que en Básquetbol Damas y Varones, en ambas categorías ganó: Friendly High School.

Los organizadores reforzaron que más allá los resultados, el espíritu de la Gala Deportiva es generar espacios de encuentro recreativos que aporten a la salud de los escolares. La actividad contó con el apoyo del team de la Casa del Deporte de la Municipalidad de Viña del Mar y de Carabineros de Chile, que tuvo una aplaudida presentación de sus canes amaestrados.

Mantenerse activos y con una nutrición adecuada previene las demencias

CESFAM CIENFUEGOS REALIZÓ CONVERSATORIO SOBRE ALZHEIMER

Mantenerse activos, reunirse a conversar, practicar yoga o arte terapia son estrategias que favorecen la prevención de las demencias entre los adultos mayores, señaló la doctora Ana María Quiroz, médico del Área de Salud de la CMVM durante un Conversatorio sobre Alzheimer, donde junto a usuarios y funcionarios del CESFAM Cienfuegos identificaron los primeros signos y síntomas para reconocer esta enfermedad.

Durante la actividad efectuada como parte del Programa de Salud Mental, la Dra. Quiroz, precisó que "hay que diferenciar entre la pérdida de memoria normal de aquella que es más preocupante, que es recurrente o afecta nuestra actividad diaria porque olvidamos qué día es o dónde estamos." Explicó que "hay pérdidas de memoria que pueden originarse por otras causas, por eso es importante acudir a control médico para descartar si se debe al efecto de algún

fármaco, una deficiencia de vitamina, un problema de tiroides, trastornos del

ánimo o ansiedad si se trata de algún tipo de demencia"



Ana María Quiroz, médico del Área de Salud de la CMVM durante la actividad efectuada como parte del Programa de Salud Mental

Angel Calzia asume como Director interino de Área de Salud

DECISIÓN RESPONDE A NECESIDAD DE REESTRUCTURACIÓN INTERNA

La alcaldía viñamarina solicitó la renuncia al director del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar, Georg Hübner, quien se desempeñó hasta noviembre en el cargo.

Desde el municipio, se informó que la medida responde a la necesidad de reestructurar la Dirección de Salud, por lo cual el subdirector de dicha unidad, el matron Angel Calzia, asume la jefatura como director interino.

CESFAM Juan Carlos Baeza realizó 1er Encuentro con Adolescentes

JÓVENES Y PROFESIONALES DIALOGARON SOBRE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA, ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Una feria educativa, informativa y artística organizó el CESFAM Juan Carlos Baeza para estrechar vínculos con los jóvenes, conocer sus inquietudes y orientarlos en temas de salud en su Primer Encuentro con los Adolescentes del sector de El Olivar.

La actividad contó con la participación de los establecimientos municipalizados Gastón Ossa, Villa Independencia, Canal Beagle,

y John Kennedy. Se dispus-



La recreación y el baile como componente de la actividad física motivan a los jóvenes para mantenerse activos y sanos.

sieron stand informativos muchos de los cuales fueron atendido por los propios alumnos quienes se prepararon para desarrollar temas e informar a sus pares sobre salud preventiva en temas de nutrición y estilos de vida saludable.

En esta ocasión, también se sumó un stand del colegio de rectores de universidades, y se difundió información sobre el Programa Detección, Intervención y



Informar y educar son componentes claves de la prevención de la salud adolescente

Referencia asistida en alcohol, tabaco y otras drogas (DIR), así como sobre el programa Vida Sana, destinado a prevenir las enfermedades cardiovasculares con un plan de atención integral de médico, psicólogo, nutricionista y kinesiólogo, al que se puede acceder de manera gratuita inscribiéndose previamente en el centro de salud familiar de su barrio.

Con Set Pikler estimulan la psicomotricidad de párvulos

CON APORTES DEL PROGRAMA DE APOYO A BUENAS PRÁCTICAS 2018

Con la propuesta "Movimiento Libre en primera Infancia basado en la pedagogía Pinkler" los jardines infantiles Mi Dulce Villa, Pequeño Mundo Semillitas de Esperanza y Tía Cecilia, dependientes de la Corporación Municipal de Viña del Mar se adjudicaron fondos del Programa de Apoyo a Buenas Prácticas 2018 para la compra de mobiliario que estimule el desarrollo sicomotor espontáneo de los párvulos.

El Área de Salud a través de su Unidad de Promoción, con el fin de incentivar la actividad física desde temprana infancia y el desarrollo de estilos de vida saludables, invitó a los establecimientos educacionales a postular a dicho fondo, cuya adjudicación, permitió además capacitar al personal en la metodología desarrollada por Emmi Pikler (1902-1984)

La pediatra húngara observó que los niños que aprenden los nuevos movimientos por sí mismos tienen mejor equilibrio, mayor coordinación, mayor seguridad en sus activida-

des y por eso son menos propensos a sufrir accidentes. Además, vivencian más a fondo el proceso de aprendizaje y tienen mayor seguridad en sí mismos.



Los niños de la Sala cuna y Nivel Medio jardín Infantil Semillitas de Esperanza disfrutando del set de estimulación psicomotriz

CESFAM G. Carreño presentó alternativas para celebrar cumpleaños infantiles saludables

ATRACTIVOS COLORES Y DISEÑOS TENÍAN LAS PREPARACIONES ELABORADAS CON FRUTAS, VERDURAS Y OTROS INGREDIENTES DE BAJO COSTO

“Existe una moda en época preescolar y básica donde se ha generado una cultura de celebrar los cumpleaños de infantiles con productos que contienen exceso de calorías y grasas, como pizzas, completos, bebidas azucaradas, helados, y chocolates, entre otros dulces. Hemos calculado que un niño en promedio va a unos 15 cumpleaños en el año lo que implica una gran ingesta calórica”, precisó Jimmy Torres, director del CESFAM Cienfuegos, expresando su preocupación al respecto debido a los altos índices de obesidad infantil que presenta nuestra población.

Con la intención de presentar alternativas para la celebración de cumpleaños infantiles de manera atractiva, deliciosa y saludable el equipo de salud ofreció una degustación a los niños de nivel medio mayor



CREATIVIDAD Y DISEÑO. Este tren con bagones de pimentón rellenos con frutas pondrá color y sabor a tu mesa.



Niños y apoderados del J.I. Estrellita del Futuro comprobaron que es posible organizar un cumpleaños entretenido y saludable

del Jardín infantil Estrellita del Futuro junto a sus apoderados.

Jimmy Torres señaló que “los padres son nuestros el verdadero grupo objetivo”, por eso adelantó que el próximo año “nuestro objetivo es trabajar con la Comisión Mixta Salud Educación COMSE que integran jardines y colegios para instalar este tema y puedan organizar los cumpleaños de manera saludable.

RECETAS

Se elaboraron tortas de yogurt con jalea; sandwiches de

pan integral con palta y pollo; quequitos de avena, zanahoria y miel; bastoncitos de verduras: apio y zanahoria para untar con salsa de yogur con ciboulette; pinchos de queso, tomate y albahaca, y entre otras recetas simples y de bajo costo. Todo con la supervisión de la nutricionista del centro de salud, Paula Calderón, quien agregó además que otra buena alternativa es poner yogurt, cereales, frutos secos, y frutas para que los niños vayan armando su plato según sus preferencias.

Prevención de accidentes automovilísticos a fin de año y en vacaciones

Colaboración del Departamento Seguridad y Prevención de Riesgos CMVM

Porque queremos que te cuides y disfrutes con seguridad de las fiestas de fin de año y prepares adecuadamente tu vehículo para viajar en vacaciones, sigue estas recomendaciones;

1 Revisa tu vehículo antes de iniciar un viaje. El estado mecánico es importante en los desplazamientos: debes revisar frenos, neumático de repuesto, y chaleco de emergencia entre otros.

2 Acomoda bien tu equipaje, no obstruyas la visibilidad en la parte trasera, recuerda que los elementos mal asegurados en un accidente pueden transformarse en proyectiles.

3 No lleses exceso de pasajeros en tu vehículo. Recuerda que los niños menores de 9 años deben ir en el asiento trasero en una silla de seguridad.

4 Utiliza siempre tu cinturón de seguridad, preocúpate que tu familia también use el suyo.

5 Lleva siempre tu chaleco reflectante, recuerda utilizarlo al descender del vehículo en caso de emergencia.

6 Nunca uses el celular mientras conduces, utiliza sistema manos libres y mantente atento en la conducción.

7 Respeta las velocidades máximas, tanto en zonas urbanas como en carreteras, programa tu viaje y los tiempos de desplazamiento.

8 Conduce a la defensiva, siempre atento a las condiciones del tránsito y respeta las señales de tránsito.



9 Si has bebido alcohol NO conduzcas, Tomar bebidas alcohólicas disminuye las condiciones psicomotoras. Al beber bajo la influencia arriesgas una multa y pones en riesgo tu vida y la de otras personas.

10 Siempre mantén una distancia apropiada con el vehículo que te antecede.



11 Preocúpate de ti al manejar, siempre debes estar en óptimas condiciones. Evita hacerlo si tienes sueño, estás cansado o tomaste algún medicamento fuerte.

12 La pista izquierda es para adelantar. Es un muy mal hábito de algunos conductores utilizar la pista de adelantamiento como vía propia, debes circular por la pista derecha y dejar la izquierda únicamente para adelantamiento.



13 Respeta los límites de velocidad. En nuestras carreteras las máximas velocidades son de 100 km/h y 120 km/h. Considera que la mayoría de los vehículos logran su mayor eficiencia en consumo de combustible entre los 90 km/h a 100 km/h.

14 Planifica tu viaje, que no sea aburrido conducir. Apóyate en tu copiloto para consultar mapas y evitar distraerte.