



# Atención Primaria de Salud Viña del Mar

DICIEMBRE 2018

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

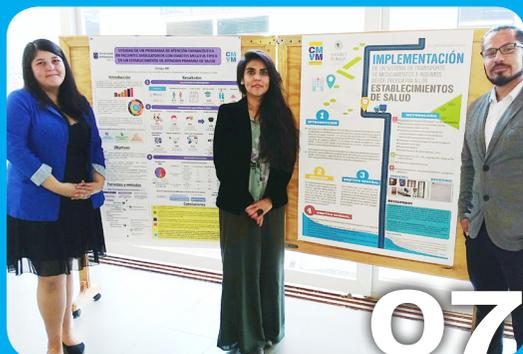
AÑO 5 - NÚMERO CUARENTA Y OCHO



## SAPUS de Reñaca Alto y Las Torres cuentan con nuevas ambulancias donadas por el Gobierno Regional

A las dos nuevas unidades que están operativas se sumará una tercera para Nueva Aurora

Presentan tesis realizadas en Atención Primaria de Salud de Viña del Mar



07

Oxigénate en verano haciendo actividad física



03

Se constituyó Primer Consejo Consultivo de Salud Adolescente de la comuna



04

## Comunidad en Acción

### Facilitador intercultural para la comunidad haitiana

#### ¿Qué es?

El Área de Salud de la CMVM, frente al aumento del número de personas migrantes en Viña del Mar, ha considerado indispensable contar con Facilitadores Interculturales que permitan generar una relación dinámica entre la población migrante y la red de Atención Primaria de Salud para asegurar el Derecho a la Salud de todas las Personas Migrantes de habla créole que residen en la comuna.



Explicando los derechos y deberes del paciente durante el proceso de inscripción en APS de una usuaria haitiana.

#### ¿Cuál es su objetivo?

Jean Jourdain Dariste, de nacionalidad haitiana, cumple la labor de facilitador intercultural en la red APS de Viña del Mar. Su función principal es informar, orientar y apoyar a los usuarios/



El facilitador intercultural apoya a los profesionales de salud en atención en box como traductor de español al créole y cumpliendo con protocolos de resguardo de la privacidad y confidencialidad del paciente.



Facilita la comprensión de indicaciones médicas y cuidados de los usuarios atendidos en los centros de salud viñamarinos.

as provenientes de Haití que asistan a los establecimientos de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar, en el proceso de inscripción, atención de salud y/o derivación a otros niveles de atención. Así como, coordinar las prestaciones con los diferentes servicios clínicos y administrativos de los CESFAM.

#### ¿Qué actividades desarrolla?

- Facilita la comprensión de indicaciones médicas y cuidados de los usuarios atendidos en los establecimientos de salud, contribuyendo de esta forma al vínculo del usuario con el establecimiento de salud.

- Participa en Visitas Domiciliarias y atención en box en el marco del modelo de salud familiar que requieran traducción español-creole, apoyando a los profesionales de salud y cumpliendo con los protocolos de privacidad y confidencialidad.

- Participa en acciones de promoción y prevención de la salud a nivel comunitario, enfatizando el conocimiento de la cultura local y el enriquecimiento con otras culturas.

- Participa en actividades de difusión de deberes y derechos a población migrantes en ferias ciudadanas, reuniones informativas con grupos comunitarios, taller de difusión.

- Colabora en la elaboración de material de difusión educativo sobre derecho a la salud.

## Editorial

#### Queridas amigas y amigos:



En primer lugar, quiero enviarles un especial saludo con motivo de las festividades y desearles un buen y feliz Año Nuevo 2019.

Finalizamos 2018 con la entrega de dos nuevas ambulancias para los Servicios de Atención Primaria de Urgencia (SAPU)

Dr. Jorge Kaplán, de Reñaca

Alto; y Las Torres, de Forestal, por un monto de \$90 millones aprobado por el Consejo Regional (CORE) de Valparaíso, vía Fondo Nacional de Desarrollo Regional (FNDR). A lo que se sumó una tercera ambulancia para el SAPU de Nueva Aurora.

Se trata de vehículos de alto estándar, equipados con los elementos necesarios para atender urgencias, por lo cual estamos muy contentos de contar con estas dos ambulancias para atender las necesidades que tienen los vecinos de estos importantes sectores de Viña del Mar. Como la alcaldesa reitero mi compromiso y el del municipio de continuar trabajando para mejorar el bienestar y la calidad de vida de nuestra comunidad.

En otro orden quiero felicitar la creación de un comité científico impulsado por la unidad Campos Clínicos Formadores del Área de Salud de nuestra Corporación Municipal. Esta instancia está integrada por los directores de los Centros de Salud Familiar y profesionales del Área de Salud, así como representantes de Universidades de la región para incentivar la investigación en Atención Primaria de Salud en la comuna.

Así, con participación de la academia, estudiantes y funcionarios podremos avanzar de manera colaborativa incentivando el desarrollo de tesis e investigaciones que contribuyan a enfrentar de mejor manera las principales problemáticas que afectan la salud de los viñamarinos y juntos podamos tener un rol más activo en la prevención y el tratamiento de las dolencias.

Con el cariño de siempre un abrazo afectuoso,

**VIRGINIA REGINATO BOZZO**

**Alcaldesa de Viña del Mar**

**Presidenta del Directorio**

**Corporación Municipal Viña del Mar**

# Oxigénate en Verano haciendo actividad física

TE PRESENTAMOS 5 PROPUESTAS PARA ACTIVAR TU CUERPO SIN LÍMITE DE EDAD, GANANDO ENERGÍA Y SALUD

Todo nuestro organismo, necesita para funcionar armónicamente de Oxígeno. El aire acondicionado del auto, del mall o lugares pocos ventilados es aire reciclado. Provoca cansancio o mareos. No tiene la misma calidad que salir a caminar a lugares oxigenados en contacto con la naturaleza en el campo o la playa.

Un organismo oxigenado tiene más resistencia a las enfermedades, la oxigenación alcaliniza y permite que el cerebro se nutra y genere los neurotransmisores relacionados con estados de bienestar, evitando el estrés y la ansiedad. Caminar, andar en bicicleta, nadar, mover el cuerpo al aire libre, hacer actividad física grupal son algunas de las propuestas de Esteban Díaz, kinesiólogo del programa Vida Sana para ganar energía y salud a cualquier edad.

**1) CAMINATA.** El kinesiólogo dijo que “si la persona es sedentaria se recomienda comenzar de a poco. Antes de correr hay que caminar. Propongo partir con una caminata agradable como rutina, para romper la inercia. “Las caminatas son un ejercicio cardiovascular importante en la quema de grasas, siempre que se mantenga el ritmo y la duración con actitud deportiva. Si saca a pasear al perro y para a cada rato no obtendrá muchos resultados”.

Señaló que “se puede partir con una frecuencia de 30 minutos 2 veces a la semana y aumentar progresivamente el ejercicio hasta llegar, idealmente, a 1 hora 4 veces a la semana. Así conseguirá una quema de calorías importante, que se liberen hormonas como las endorfinas que regulan nuestros niveles de dolor físico, ayudan a controlar el estrés, y mejorar nuestro ánimo.” Este es un ejercicio apto para todas las edades.

**2) ACTIVIDAD GRUPAL.** También sugirió “practicar algún deporte colectivo que le guste o lo motive como zumba, baile entrenado, fútbol, volleyball, y body combat, entre otros, ya que a la mayoría de las personas les gusta hacer actividades colectivas.”



“El beneficio de estos ejercicios es que se ejercitan todos los músculos del cuerpo. En el caso del body combat o aerobox se mezclan posiciones y tácticas de diversas artes marciales. Este ejercicio pone énfasis en el entrenamiento de la musculatura abdominal, piernas y brazos”. Además, explicó que “así como en la zumba los gritos y golpes que acompañan los movimientos sirven para liberar el estrés ya que ayudan



a la descarga emocional, al ritmo de una música motivadora y energizante.”

Lo ideal es practicar cualquiera de estas actividades 60 minutos, 3 veces a la semana, o 90 minutos 2 veces a la semana. Recordó que en Viña del Mar, a través del Programa Activados de la Casa del Deporte existen diversos talleres gratuitos, abiertos a la comunidad, principalmente en la Playa del Deporte, durante la temporada de verano que se pueden aprovechar.

**3) NATACION O HIDROGIMNASIA.** Todos los deportes generan beneficios y la natación es un deporte completo donde ejercita todo el cuerpo. Sin embargo, sostuvo que realizar ejercicios en el agua tiene el plus de que las articulaciones reciben menor impacto, razón por la cual se recomienda la hidrogimnasia para las personas mayores o con exceso de peso. Este ejercicio contribuye a la termorregulación corporal, transpirar me produce menos molestia y se siente menos la fatiga del ejercicio, añadió.

“Este ejercicio contribuye a la corrección postural, a fortalecer los músculos de la

## RECOMENDACIONES:

-Emplea ropa cómoda. Preferir colores claros, vestirse en capas de ropa. Ponerse plástico bajo la ropa no contribuye a quemar grasas sino a una mayor deshidratación.

-Bebe agua antes, durante y después del ejercicio. Recuerda beber 2 litros diarios.

-Después de ejercitarte te da hambre come fruta natural o frutos secos, sin sal o azúcar añadida. Evita las bebidas azucaradas y golosinas

-Protégete adecuadamente del sol. Emplea, lentes, gorra y protector solar, sobre todo en el caso de los niños. Los bebés no deben exponerse al sol.

- Usa calzado adecuado a la rutina. Si vas a correr emplea zapatillas deportivas con buena amortiguación para evitar el impacto en las articulaciones. Evita las sandalias y zapatos con taco para evitar lesiones.

- Mantén una alimentación saludable. Con 4 comidas al día y 2 colaciones para activar tu metabolismo.

-De acuerdo al ciclo circadiano, la mejor hora para hacer ejercicio es durante la mañana puesto que tenemos más energía después de hacer dormido adecuadamente.

columna, del tronco y la espalda. El brazo, que es el movimiento de los brazos ayuda a mejorar el rango de movimiento de las extremidades, principalmente de los brazos. Por ejemplo, el hombro congelado es una de las patologías más frecuentes en las personas mayores que se puede mejorar con la natación”, precisó el kinesiólogo.

La natación se puede practicar desde los 6 años, sin límite de edad, 3 veces por semana durante una hora. En la página [www.ciudadeldeldeporte.com/seccion/6/piscinas-municipales.html](http://www.ciudadeldeldeporte.com/seccion/6/piscinas-municipales.html) puede revisar el horario de funcionamiento de las piscinas municipales de Viña del Mar

**4) BICICLETA Y RODADOS:** “Otra opción es el uso de la bicicleta o de rodados como patines, skates, y el monopatín mecánico, no eléctrico”, puntualizó. “Los más pequeños, de 2 años, incluso pueden partir con una bicicleta sin pedales, para fortalecer el equilibrio. Usando principalmente casco de seguridad para protegerse la cabeza como indica la ley de convivencia



Esteban Díaz, kinesiólogo Programa VIDA SANA

vial y bajo la supervisión de los padres en el caso de los más pequeños que se inician en los rodados”, enfatizó.

En el caso de la bicicleta, explicó que “las piernas funcionan como el motor, pero al mantenerse erguido se fortalece también la musculatura de brazos (tríceps) y abdomen, ya que se realiza la flexión constante de caderas y rodillas. Este es un ejercicio excelente para la salud del corazón y de bajo impacto articular ya que el peso de mi cuerpo lo soporta el asiento de la bicicleta”

## 5) RUTINA EN LAS PLAZAS ACTIVAS.

También recomendó el uso de las máquinas de ejercicios disponibles en las Plazas Activas implementadas en los barrios o el borde costero. “Haz una rutina de 2 minutos en cada máquina y vas rotando, hasta realizar una media hora de ejercicio en el lugar. Lo ideal es salir caminando desde la casa hasta la plaza y completar una hora de ejercicio de ida y vuelta con la caminata incluida.”

Indicó que las Plazas Activas “cuentan con maquinaria para ejercicios de bajo impacto articular y buen logro muscular, fortalecen los músculos del tren inferior y tren superior, la movilidad articular de brazos, piernas y cintura. Estos aparatos habilitados en espacios públicos pueden ser utilizados por adolescentes desde 15 años hasta adulto mayores.”

Finalmente llamó a recuperar los juegos infantiles, como el luche, saltar la cuerda, el aro o jugar a la pinta. Actividades que alejen a los niños del sedentarismo que generan los aparatos electrónicos, y que fomenten la convivencia con sus familiares y amigos del barrio, expresó el profesional.

Esteban Díaz aprovechó de invitar inscribirse gratuitamente en el programa Vida Sana, dirigido a personas de 2 a 64 años que se está efectuando en el CECOSF S. Donoso y en los CESFAM G. Carreño, Miraflores y J.C. Baeza. Intervención de 6 meses, con evaluación y monitoreo médico, psiconutricional y kinesiológico, rutina para evitar desarrollo de enfermedades cardiovasculares asociadas con altos niveles de colesterol, glucosa e hipertensión. Todo esto con miras a lograr un cambio de hábitos para mantenerme activo y funcional.



La prevención del suicido adolescente es otro de los temas abordados por los profesionales

## En Liceo Cortés Brown se constituyó Primer Consejo Consultivo de Salud Adolescente de la comuna

EL OBJETIVO ES QUE LOS PROPIOS JÓVENES TENGAN INCIDENCIA EN LAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE SALUD QUE LOS AFECTAN

Con la intención de ser la voz de los jóvenes en este ámbito en la comuna, se constituyó el primer Consejo Consultivo de Salud Adolescente en el Liceo José Cortés Brown, como un espacio de participación social para asesorar autoridades ministeriales en decisiones de políticas públicas en salud orientadas hacia su segmento que abarca de los 10 a los 19 años.

Esto se concreto en el marco del Espacio Adolescente Itinerante, iniciativa piloto impulsada por el Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar que visitó diferentes establecimientos educacionales de la comuna con el propósito de brindarles atención en control de salud integral y Consejerías en Salud Sexual y reproductiva, en coordinación con el Programa Detección Intervención y Referencia asistida en alcohol, tabaco y otras drogas (DIR)

“Ellos están llamados a ser la voz de los adolescentes en salud, que levanten temáticas que son de su interés y sean escuchados también por las autoridades porque hoy las prestaciones en salud están hechas desde



Directiva de 1er Consejo Consultivo de Salud Adolescente, integrada por Nicole Valdés, Fernanda Torrealba, Angélica Villegas, Antonia Ortíz, y Emilie Millar, les acompañan las profesionales Priscila Reyes y Adriana Altamirano.



Hubo interés por el diálogo en prevención de salud

el adulto”, precisó Priscila Reyes, psicóloga Espacio Amigable, Área Salud CMVM

### SALUD EN COMUNIDAD

“El adolescente está siendo considerado, pero aún así es excluido porque la salud se determina ente infancia y adultez, y la adolescencia se encuentra en una etapa intermedia donde no se sabe cómo dar ese salto. Esta es una manera de generar nuevas ideas y que el adolescente pueda participar más en sociedad a través de la salud, presentando sus necesidades”, indicó Fernanda Torrealba, alumna de 2° medio B del Liceo Cortés Brown y presidenta del Consejo Consultivo de Salud Adolescente.

Añadió que como parte de sus futuras acciones está “promover la vida saludable y el autocuidado mediante charlas sobre estos temas, porque a veces se piensa que se tienen claro, pero falta mucho reforzar en información y orientación. Queremos crear espacios naturales dentro del liceo, impulsar que el adolescente cuide el plantea y participe más, no sólo por un tema de salud personal sino de salud en comunidad”, especificó.

Marcela Jara, directora de Liceo José Cortés Brown, señaló que “esta es una oportunidad de crecimiento y de fortalecer los conceptos de vida sana, autocuidado y prevención que son vitales para que sean adultos responsables y como establecimiento tengamos una sana convivencia.” Anunció, además, que “el consejo consultivo estará inserto dentro del plan de mejora 2019 para darle sustentabilidad. Hay que darles espacios a los jóvenes para ver como ampliamos este concepto de vida sana con participación de profesores y apoderados. Estamos muy entusiasmados”, puntualizó.

La actividad contó con la participación de stands a cargo de profesionales del Programa Vida Sana sobre prevención de riesgo Cardiovascular por mal nutrición por exceso; el Programa de Acompañamiento sico-social a niños y jóvenes de 0 a 24 años; el Programa Detección, Intervención y Referencia asistida en alcohol, tabaco y otras drogas (DIR), el Programa Adolescente con el Espacio Amigable y también la carrera de enfermería del AIEP.

En esta pequeña feria de salud incluyó una charla sobre Sexualidad Responsable con el matrn Emanuel Aranda y otra sobre Prevención de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas con la asistente social Daniela Cortés.

Este corresponde al segundo Consejo Consultivo de Salud Adolescente de la comuna, surgido al alero del Espacio amigable y el Programa DIR, puesto que la Escuela Teodoro Lowey también cuenta con su primer Consejo Consultivo de Enseñanza Básica, integrado por una directiva y 15 alumnos de dicho establecimiento.



El programa Vida Sana realizó controles de salud para la medición del riesgo cardiovascular

# SAPUs de Reñaca Alto y Las Torres cuentan con nuevas ambulancias donadas por el Gobierno Regional

GRACIAS A ESTA REPOSICIÓN, A LAS DOS NUEVAS UNIDADES QUE ESTÁN OPERATIVAS SE SUMARÁ UNA TERCERA PARA NUEVA AURORA

Con dos nuevas ambulancias cuentan los Servicios de Atención Primaria de Urgencia (SAPU) Dr. Jorge Kaplán, de Reñaca Alto; y Las Torres, de Forestal, las que fueron postuladas al Fondo Nacional de Desarrollo Regional (FNDR) y aprobadas por el Consejo Regional (CORE) de Valparaíso por un monto de \$90 millones.

La alcaldesa Virginia Reginato manifestó que “como municipalidad estamos preocupados de contar con todos los implementos necesarios en salud, por lo cual estamos muy contentos de contar con estas dos ambulancias para atender las necesidades que tienen los vecinos de estos importantes sectores de Viña del Mar”.



El gerente de la CMVM, junto a la alcaldesa viñamarina y el Consejero Regional inspeccionaron los vehículos para traslados de emergencia.



A las dos ambulancias de los SAPU Dr. Jorge Kaplán, de Reñaca Alto; y Las Torres, de Forestal que ya están plenamente operativas se sumará prontamente otra para el SAPU Nueva Aurora.

En tanto, el Consejero Regional Percy Marín, indicó que “hemos hecho un importante aporte a la salud en este último tiempo: aprobamos recursos extraordinarios para la celebración de un convenio de programación con el Ministerio de Salud y lo que vemos hoy son dos ambulancias por un monto de \$90 millones de pesos, mediante a la circular 33, que corresponde a un proyecto presentado por el municipio, al cual como Gobierno Regional le asignamos los recursos”.

En la ceremonia de entrega de las nuevas ambulancias la alcaldesa Virginia Reginato junto al presidente del Consejo Regional Valparaíso Percy Marín, efectuaron el corte de cinta acompañados por el gerente de la Corporación Municipal, Leonardo Gálvez; el director (I) del Área de Salud, Angel Calzia, representantes de los directivos de los centros de salud así como dirigentes vecinales de cada sector, entre otras autoridades e invitados, quienes recibieron con satisfacción las nuevas unidades entregadas por el GORE para la atención de urgencias.



Patricio Navarro, conductor SAPU Las Torres; Gima Vilavicencio, subdirectora del CESFAM Dr. Kaplán; Director (I) Salud Angel Calzia; Alcaldesa Virginia Reginato; Gerente Leonardo Gálvez; Ma. Pía Ibarra, subdirectora CESFAM Las Torres y Leyla Astorga, directora CESFAM Nva. Aurora



Las unidades de urgencia están equipadas con moderna tecnología para el traslado de pacientes.

## NUEVAS UNIDADES

Se trata de vehículos de alto estándar, equipados con los elementos necesarios para atender urgencias, además de red de oxígeno, resucitador manual adulto y pediátrico, equipo inmovilizador, kit de hemorragias, fonoendoscopio y esfigmomanómetro, entre otros elementos necesarios para estabilizar la condición de salud del paciente durante su traslado.

Las ambulancias están plenamente operativas en los servicios de urgencia de los sectores ya mencionados. Cabe señalar que el nuevo vehículo para el SAPU Las Torres reemplazó al anterior que estaba por cumplir su vida útil, mientras que la unidad destinada al SAPU Dr. Kaplán, sustituyó a la ambulancia que había registrado fallas mecánicas en diversas oportunidades.

Además, hay una tercera ambulancia para el SAPU de Nueva Aurora, en proceso de trámites para dejarla operativa para su funcionamiento en los próximos días.

# CESFAM Miraflores organizó Día Preventivo de la Salud Mental

LA FINALIDAD ES PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA PARTICIPACIÓN EN ESPACIOS RECREATIVOS PARA TODAS LAS EDADES

Para promover la generación de espacios que favorezcan el bienestar emocional a través de diversas actividades, el equipo de salud del CESFAM Miraflores organizó el Día Preventivo de la Salud Mental con actividades abiertas a toda la comunidad tales como stand informativos, charlas y talleres sobre el tema.

Destacaron los talleres de Danza: Bailando con las Emociones; de Mindfulness: Manejo del Estrés y Circuito de Bienestar Emocional Infantil: Educación Emocional para Niños con

la participación de preescolares de jardines infantiles del sector. Todo bajo un enfoque tanto lúdico como educativo, ya que son prácticas cotidianas



Se organizaron actividades recreativas diseñadas especialmente para la educación emocional de los niños

nas que unidas a la práctica periódica de actividad física y alimentación saludable contribuyen a liberar el estrés de la vida diaria y a cuidar nuestra



Personas de todas las edades participaron en el taller de danza, bailando al ritmo de sus emociones

salud tanto física como mental, de acuerdo a lo reportado por la psicóloga del centro de salud, Carolina Meza.

También se montaron stands



Comunidad de Miraflores participó en Día Preventivo de la Salud Mental

donde profesionales expertos en cada una de sus áreas abordaron temas de salud preventiva tales como el Uso Racional de las Benzodiazepinas, y el Programa de Detección e Intervención Breve en Consumo de Alcohol y Drogas. Además, estuvo presente el Grupo de Autoayuda de Pacientes con Alzheimer y el Sename con el Programa de Prevención Focalizada (PPF) que atiende niños, niñas y adolescentes de entre 0 y 17 años de edad y sus adultos responsables, orientados a la prevención del maltrato.

## Juego del Palín incluyó Encuentro Deportivo de Achupallas

ALUMNOS PRACTICARON, MALABARES Y FÚTBOL, ENTRE OTROS JUEGOS Y SE INFORMARON SOBRE AUTOCUIDADO DE LA SALUD

En las dependencias de la Escuela La Parva se realizó el Encuentro Deportivo de Achupallas, donde también participaron niños de los Jardines Infantiles Brotes Nuevos, y Banderita, iniciativa de promoción de estilos saludables organizada por la Comisión Mixta Salud-Educación que integran los establecimientos de educación de Achupallas, el Consejo Local de Salud y el CECOSF Sergio Donoso Rodríguez.

El Jardín infantil Brotes Nuevos tuvo participación destacada con una demostración del Palín, juego tradicional del pueblo mapuche, que contribuyó a difundir esta práctica ancestral a los demás estudiantes. Por su parte, el Jardín Infantil Banderita realizó juegos de motricidad para los preescolares, mientras que la Escuela La Parva organizó un circuito de motricidad para los más grandes, donde algunos alumnos actuaron como monitores.

El Consejo Local de Salud se encargó del stand de alimentación saludable, aportando con frutas e hidratación y el juego de la pesca milagrosa, y el CECOSF Sergio Donoso con stands a cargo de profesionales sobre autocuidado en educación sexual para adolescentes, stand de nutrición con medición y orientaciones en dicha etapa del ciclo vital, además de juegos típicos como el luche, y la ruleta de la actividad física, entre otros.

En la actividad también colaboró el Cen-

tro cultural La Mandrágora con un taller de malabares y el team de la Casa del Deporte con baile entretenido y fútbol.

Katherine Burgos, asistente social del CECOSF S. Donoso, manifestó que "con esta instancia se busca promover estilos de vida saludables y que los niños compartan con otros niños a través de la recreación, rescatando el juego, comprendiendo su simpleza mediante el empleo de elementos sencillos, lo que en estos tiempos se pierde debido a los artículos electrónicos como celulares o tablets."



Jardín infantil Brotes Nuevos hizo demostración del palín, juego mapuche



Stand de autocuidado y educación sexual del CECOSF Sergio Donoso

## Ponen énfasis en la pesquisa precoz de niños con Autismo

TEMA DESPERTÓ GRAN INTERÉS ENTRE PROFESIONALES DE SALUD, EDUCACIÓN Y FAMILIARES

Alrededor de 207 personas, participaron en una Jornada de Extensión sobre el Trastorno del Espectro Autista, efectuada por el programa de Salud mental del CESFAM Miraflores y CECOSF Sergio Donoso, con la participación como relator de Nelson Nilo, terapeuta ocupacional del Hospital. G. Fricke.

La actividad, de carácter gratuito, despertó gran interés por parte de profesionales del área salud, del área educación, profesionales de jardines infantiles, padres y familiares de niños con espectro autista, así como público general, que repletó el salón del Colegio Castiliano, ubicado en Villa Dulce Norte, Viña del Mar; lo cual revela la importancia de seguir informando y educando sobre este tema.

En la ocasión, el terapeuta ocupacional experto en este ámbito, Nelson



Equipo organizador, profesionales del Programa Salud Mental CESFAM Miraflores-CECOSF Sergio Donoso.



Nelson Nilo enfatizó en la importancia de la pesquisa precoz de la condición autista en la infancia para su mejor abordaje

Nilo, proporcionó información precisa y atinente en relación al Trastorno del Espectro Autista (TEA) bajo una mirada integral, con énfasis en la importancia del diagnóstico precoz y en la entrega de las mejores herramientas para su desarrollo psicosocial desde la primera infancia.

La Jornada de Extensión nace del trabajo Intersectorial entre equipo de Salud Mental del CESFAM Miraflores y profesionales del área de Salud Mental de la Red comunal, con el propósito de generar un espacio educativo y de apertura a la comunidad, que favorezca el diálogo y la entrega de información acerca del Trastorno del Espectro Autista.

## Presentan tesis de pre y post grado realizadas en Atención Primaria de Salud de la comuna

INVITAN A REALIZAR ESTUDIOS SOBRE ENVEJECIMIENTO, PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, Y ATENCIÓN DE DISMOVILIZADOS, ENTRE OTROS.

Con participación de académicos, tesis de diferentes universidades y profesionales de los Centros de Salud Familiar de Viña del Mar se efectuó la 2ª Jornada Científica, iniciativa impulsada por el Área de Salud de la Corporación Municipal para incentivar el desarrollo de investigaciones que contribuyan a enfrentar las principales problemáticas que afectan la salud de los usuarios de la salud pública comunal.

Angel Calzia, director (I) Área de Salud CMVM, sostuvo que “nos interesa disponer de toda la información proporcionada por las tesis de pre y post grado efectuados por los alumnos de las universidades e institutos con los que tenemos convenio, con el propósito de contar con información local y actualizada respecto de la salud de nuestra población, a partir de la cual poder tomar decisiones y plantear estrategias que nos favorezcan un mayor impacto en el mejoramiento de la calidad de vida de la población”.

La jornada fue inaugurada por la matrona Ingrid Vargas, docente Escuela de Obstetricia de la U. de Valparaíso, con una clase magistral de sobre la Investigación salud como herramienta de desarrollo para la Atención Primaria. Luego, se presentó la tesis de magister de María José Arce, nutricionista del Depto. Manejo Integral del Cáncer del MINSAL quien realizó una comparación de la incidencia y prevalencia de nacional del cáncer cérvicouterino entre beneficiarias priorizadas y no priorizadas por la política de salud sexual vigente en el sistema público entre 2013 y 2016.

### TEMÁTICAS PRIORITARIAS EN APS

Ana María Quiroz, asesora técnica del Área de Salud CMVM, presentó a la academia una propuesta de líneas

de investigación en la Atención Primaria de Salud de Viña del Mar.

Manifestó que “de acuerdo al diagnóstico integral de la comuna que da cuenta de nuestra situación en tres aspectos: epidemiológico, demográfico y participativo. Viña del Mar es una comuna envejecida donde predominan las patologías no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, con gran cantidad de pacientes dismovilizados, y desafíos sociales relacionados con los inmigrantes y los asentamientos precarios urbanos.” Y, junto con ello, añadió que “la comunidad planteó la necesidad de mejorar la promoción de salud, es decir, el autocuidado, la corresponsabilidad en salud, aspectos que están interrelacionados”. Por ello, la profesional reiteró su invitación enfocar la investigación académica en estas temáticas prioritarias para la comuna.

### PRINCIPALES ESTUDIOS

Este año se incorporaron tesis desarrolladas por personal de Área de Salud CMVM. Este es el caso del Técnico Nivel Superior en farmacia, Boris Monsalve, que investigó la implementación de un sistema de transporte de medicamentos e insumos desde la Droguería comunal hasta los botiquines de cada centro de salud. Al respecto, el profesional señaló que el medicamento llega al usuario cumpliendo al 100% los procedimientos que garantizan su integridad y calidad, de manera eficiente y efectiva.

Además, hubo dos tesis que analizaron el rol e impacto de la incorporación de dos nuevos profesionales que este año iniciaron funciones en los centros de salud comunal: el tecnólogo médico en urgencias oftalmológicas, implementado en el Centro de Resolutividad de Especialidades Ambulatorias, CREA, y el químico farmacéutico en la atención de pacientes am-

bulatorios con Diabetes Mellitus tipo 2, efectuado en el CESFAM Marco Maldonado. En ambos casos, el resultado de los estudios fue positivo para la atención integral del paciente, tanto en promoción y prevención de patologías, como en su seguimiento farmacológico.

También empleando la metodología de presentación en poster, Jennifer Aranda y Jennifer Godoy de la carrera de Nutrición de la UST desarrollaron una cuarta investigación. Esta versó sobre Educación nutricional de gestantes para determinar la relación que existe entre el consumo de micronutrientes críticos (calcio, hierro, zinc, vitamina A, ácidos grasos y mega 3) y las indicaciones alimentarias entregadas por los profesionales de salud, para una mejor adherencia al tratamiento, aplicada a usuarias bajo control en los CESFAM Dr. Jorge Kaplán, de Reñaca Alto y Las Torres, de Forestal.

Entre las tesis de pre-grado seleccionadas este año se presentó una sobre “Deter-

minación de adherencia terapéutica en pacientes crónicos del CESFAM Gómez Carreño”, efectuada por Constanza Ibáñez, estudiante de Química y Farmacia de la UNAB y otra sobre la “Implementación de un sistema de registro y seguimiento de usuarios que retiran medicamento sujeto a control legal del Programa Salud Mental”, efectuada por Tamara Basualto y Gloria Reyes, estudiantes de TENS de Farmacia UST.

### COMITÉ CIENTIFICO

En la ocasión, se constituyó el Comité Científico que tendrá como misión la selección de tesis atingentes a las problemáticas sanitarias locales, instancia que está integrada por los directores de los Centros de Salud Familiar y profesionales del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar, así como representantes de Universidades de la región para incentivar la investigación en Atención Primaria de Salud en la comuna, de manera colaborativa, con participación de la academia, estudiantes y funcionarios.



Tesista Ma. José Ortega; Pamela Torres, jefa Droguería Comunal y el funcionario Boris Monsalve.



Integrantes del Comité Científico

## Llaman a viajeros a vacunarse contra el Sarampión

RECUERDAN MANTENER CALENDARIO DE VACUNACIÓN AL DÍA

Frente al aumento de casos de Sarampión en el país, el Área de Salud de la CMVM, siguiendo los lineamientos del MINSAL reafirma el llamado a revisar el estado de vacunación de esta enfermedad de niños menores de 6 años, principalmente de aquellos que viajarán fuera del país.

Si los padres o tutores tienen dudas deben acudir al vacunatorio de su centro de salud para su revisión y eventual vacunación. La importancia de esta medida de protección radica en que el sarampión es una enfermedad que puede llegar a ser mortal.

La vacuna Tres vírica contra el Sarampión, la Rubeola y las Paperas está indicada dentro del Plan Nacional de Inmunización (PNI) para ser administrada a los lactantes de 12 meses y 1ro básico. Por lo tanto, se recuerda que deben vacunarse los niños entre 1 a 7 años que no tengan dosis de vacuna o los que cursaron 1º año básico y no fueron vacunados en el colegio.

En el caso particular de los viajeros, se reafirma la indicación de vacunación con vacuna Sarampión- Rubeola- Parotiditis (SRP) a los siguientes grupos objetivos que pueden ser más vulnerables:

Los nacidos entre 1971 y 1981 que no tengan las 2 dosis de vacuna después de los 12 meses de edad

Los niños mayores de 1 años y menores de 7 años, que tienen solo 1 dosis y viajen deben ser vacunados por lo menos 2 semanas antes del viaje.

Los lactantes entre 6 y 11 meses 29 días que viajen, deben recibir una dosis por lo menos 2 semanas antes del viaje. Luego de eso deben seguir con el calendario de vacunación normal a las edades establecidas en el PNI.

### CONTAGIO

El virus del Sarampión es una enfermedad con síntomas similares a la gripe, que se transmite por contacto directo por gotitas de saliva que se diseminan por el aire. Dentro de sus manifestaciones clínicas están la fiebre alta, tos, conjuntivitis y, más tarde, por la aparición de manchas rojas en la piel que dura 4 a 7 días. Sus complicaciones son dolor de oídos, tos seca, congestión nasal, neumonía, diarrea; y, muy raramente, dolor de cabeza.

# Uso adecuado del condón

## EN CADA CONTROL SOLICITA TUS CONDONES

Recuerda que el uso correcto y sostenido del condón te protege de:

- ▶ Reinfectarte con otra variante o cepa del virus VIH.
- ▶ Hacer resistencia a tu tratamiento actual, si adquieres una cepa o variante del VIH resistente a los antiretrovirales.
- ▶ Contraer otras infecciones de transmisión sexual.



Usando condón también proteges a tu pareja y evitas que adquiera el VIH o una ITS.

## NAN CHAK KONTWÒL YO MANDE KAPÒT

Sonje ke itilizasyon kòrèk kapòt la pwoteje'w de:

- ▶ Reyenfekte'w ak lòt varyans oswa souch viris VIH la.
- ▶ Fè rezistans a tretman aktyèl ou a, si ou genyen yon souch oswa varyete VIH ki rezistan a antiretwoviral yo.
- ▶ Gen enfeksyon transmisyon lòt maladi seksyèl.



Itilize kapòt la tou pwoteje patnè ou a epi evite ke'w pran VIH oswa ETS (Enfeksyon transmisyon seksyèl)

## PASOS PARA EL USO CORRECTO DEL CONDÓN

Guarda siempre los condones en un lugar seco, fresco y sin exponerlos a su deterioro.



Verifica la fecha de vencimiento y asegúrate de su buen estado, comprobando que el envase esté íntegro.



Mantén la punta del condón apretada con los dedos para retirar el aire, colócalo sobre la cabeza del pene erecto y desenróllalo hasta su base.



Abre el envase por el costado prepicado con las yemas de los dedos. No utilices uñas, dientes o tijera para evitar que se rompa.



Después de eyacular y antes del fin de la erección, mantén el condón en su lugar sujetándolo por la base y retíralo con cuidado del cuerpo de tu pareja.



Colócalo inmediatamente cuando el pene se encuentre erecto y antes del inicio del contacto/juego sexual con tu pareja.



Anuda el condón y elimínalo en la basura.

 USA CONDÓN SIEMPRE

## NAN CHAK KONTWÒL YO MANDE KAPÒT

Toujou kenbe kapòt yo nan espas ki fre, sèch e san ekspoze yo



Verifye dat ekspirasyon epi asire'w ke li an bon eta, nan verifye ke po li n bon eta.



Kenbe pwent kapòt la byen sere avèk dwèt ou pou retire lè a, mete l sou tèt kòk la ki drese epi woule'l jis nan baz kòk la.



Louvri kapòt la nan bò ki make a ak men ou Pa sèvi ak zong ou, sizo oubyen dan'w pou evite l pa chire.



Apre ejakilasyon an e anvan kòk ou desann, kenbe kapòt la nan plas li soutni li depi nan baz kòk la epi retire'l ak swen nan kò patnè'w la.



Mete'l imedyatman lè kòk ou rès avan kòmansman kontak/ jwèt seksyèl ak patnè'w la.



mare kapòt la epi jete'l nan poubèl.

 TOUJOU UTILIZE KAPÒT