



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

ENERO 2019

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 5 - NÚMERO CUARENTA Y NUEVE

FOTO: Casa del Deporte



Más de 3.600 viñamarinos participaron en el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes

Talleres estuvieron enfocados al fortalecimiento de lazos de colaboración con la comunidad de cada sector

Con ceremonia mapuche inauguran Huerto de Plantas medicinales



07

Conoce los Pros y Contras del uso de las Benzodiazepinas



03

En Medicinas Complementarias se capacitó a profesionales de CESFAM y CECOSF



06

Comunidad en Acción

Corporación pulmón verde de Reñaca Alto

¿Quiénes son?

Corporación Pulmón Verde Reñaca Alto, es una entidad sin fin de lucro, con 9 años de existencia. Estamos compuestos por diferentes organizaciones sociales de base de la Población Reñaca Alto, que tienen uno o más representantes en la corporación, los cuales son el motor de la organización.

¿Cuál es su objetivo?

Nuestro objetivo es poder lograr un Parque Intercomunal de 103 hectáreas, que logramos gravar como tal en el Plano Regulador Metropolitano de Valparaíso (PREMVAL) en el año 2014, luego de 5 años de trabajo con el Consejo Regional. Este parque tiene como objetivo entregar a la comuna de Viña del Mar un espacio público que permita preservar el Patrimonio Natural de nuestra población y, a la vez, promover el cuidado del medio ambiente, a través de acciones de educación tales como talleres, visitas guiadas, y otras actividades similares, dirigidas a la comunidad local y comunal.



Desarrollan actividades orientadas a la educación ambiental y valorización comunitaria del Patrimonio Natural

¿Qué actividades desarrollan?

1. Para lograr la materialización definitiva del parque estamos actualmente participando en una Mesa Técnica de Trabajo en que se encuentra representado el Consejo Regional (CORE), la SEREMI MINVU, la SUBDERE (Subsecretaría de Desarrollo Regional), Municipalidad de Viña del Mar, representada por la SECLPA.

2. De manera complementaria, se desarrollan actividades orientadas a la educación ambiental y valorización comunitaria del Patrimonio Natural enfocadas al Parque, tales como:

Talleres de Uso de Hierbas Medicinales con apoyo del programa Pasos de la Municipalidad de Viña del Mar, Talleres de Compostaje, Proyecto "Reciclatite-res" con financiamiento FIAC de la Municipalidad de Viña del Mar.

Visitas guiadas al Parque, realizadas por integrantes de la Corporación y Jornadas de limpieza del área del Parque con apoyo del Departamento de Servicio del Ambiente de la Municipalidad de Viña del Mar. Tarea que se realiza de 2 a 3 veces por año con participación de unos 50 vecinos y algunos colegios del sector.

Participación activa en las actividades orientadas a la Modificación del Plano Regulador, talleres y conversatorios.

Participamos como co-organizadores permanentes del Aniversario de Reñaca Alto, que se desarrolla el 12 de octubre de cada año.



Efectúan Vistas guiadas y jornadas de limpieza con participación de la comunidad.



Celebración de fiestas patrias con la comunidad de Reñaca Alto

Nombre de contacto: Leonardo Castro Oróstica

Cargo: Presidente

Dirección: Av. Sexta N°304, Reñaca Alto, Viña del Mar

Teléfono: 9-93557297

Mail: leonardo.castro@argia.cl

parquerenacaalto@gmail.com

Facebook: Pulmón Verde Reñaca Alto



Editorial

Queridas amigas y amigos:



A través de este boletín, que ya cumplió 4 años de publicación, entregando información y orientación en temas de promoción y prevención de la salud familiar, quiero desearte un buen comienzo de año a toda nuestra comunidad viñamarina.

En esta edición, destacamos la entusiasta y constante participación de las personas mayores de nuestra comuna en el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, iniciativa del MINSAL que busca fortalecer la condición física y anímica de la tercera edad para prolongar sus años con buena calidad de vida. Con este fin, durante 2018, más de 3.600 personas asistieron a los talleres de yoga, alimentación saludable y bienestar socioemocional, que ofrece dicho programa, a cargo de un equipo profesional integrado por kinesiólogos, psicólogos, nutricionistas y asistente social.

En enero ya se inició una nueva etapa de esta exitosa experiencia, a la cual se han incorporado ONGs y Juntas de Vecinos facilitando sus sedes para la realización de talleres. Esto ha permitido que se fortalezca la participación comunitaria de los adultos mayores en cada uno de nuestros barrios, así como las redes de colaboración entre los vecinos; lo cual como municipio nos pone muy contentos, ya que la integración social de la tercera edad es un pilar importante para su salud y bienestar.

Este año, a través de nuestra Corporación Municipal Viña del Mar seguiremos reforzando la cultura de la prevención y el autocuidado, desde la temprana infancia y a lo largo de todo el ciclo vital, promoviendo la nutrición balanceada, la actividad física en todas sus manifestaciones, y los estilos de vida saludable relacionados con la recreación, sobre todo al aire libre, el descanso, la higiene, la tranquilidad y el bienestar socioemocional.

Con el cariño de siempre un abrazo afectuoso,

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

Alertan sobre el uso prolongado de las Benzodiazepinas

DIAZEPAN, ALPRAZOLAM Y CLONAZEPAM SON LAS DE MAYOR USO A NIVEL NACIONAL ENTRE LOS ADULTOS MAYORES

El uso de las benzodiazepinas viene desde la década del 60 en Chile y tuvo un alza desde los años 90, época en que además comienzan las recomendaciones del Ministerio de Salud sobre la prescripción racional de estos fármacos, estableciendo la primera Norma Técnica al respecto. En los últimos años, ha aumentado su uso principalmente entre los adultos mayores, que es lo que preocupa en el tema sanitario.

Pamela Torres Clavería, química farmacéutica, Directora de la Droguería Comunal del Área Salud CMVM se refirió a los pros y los contras del uso de benzodiazepinas para el tratamiento de patologías de salud mental.

Según la profesional, “los últimos estudios en Latinoamérica indican que cerca del 50% aproximadamente de los adultos hospitalizados ingieren benzodiazepinas, cifra que aumenta a un 60% en Atención Primaria de Salud. Esto lo evidenciamos en la comuna asociado a tres fármacos, que se encuentran dentro del arsenal farmacoterapéutico vigente (Diazepam, Alprazolam y Clonazepam). Ante esto, se hace necesario respetar su prescripción, cuando los síntomas son de carácter intenso, generan incapacidad o un nivel importante de tensión emocional en la persona, y debe ir asociada

a un control periódico que permita al médico evaluar la evolución de la patología”

BUEN USO

Benzodiazepinas se denomina al grupo de medicamentos, conocidos comúnmente como tranquilizantes, y que son catalogados como sustancias psicotrópicas, ya que tienen un efecto directo a nivel del sistema nervioso central; por lo tanto, están sujetas a dispensación y venta bajo receta médica retenida.

Pamela Torres señaló que “las benzodiazepinas de mayor uso a nivel nacional son el Diazepam, Alprazolam y Clonazepam. Se prescriben como ansiolítico, hipnótico, relajante muscular y para estados convulsivos, ya que algunas tienen efecto antiepiléptico, como el Clonazepam”. Agregó que “en su mayoría estos medicamentos cuando son usados apropiadamente, es decir, con indicación médica precisa, durante periodos breves, con información clara acerca de posibles efectos secundarios y forma de discontinuarlos, son una herramienta importante y útil en la práctica médica”

La químico farmacéutico precisó que “lo principal para que este medicamento sea beneficioso, es decir, tenga

el uso deseado; debe ser recetado tanto por el médico como por el médico especialista, ser utilizado por el usuario para las patologías para las que fue prescrito: ansiedad, crisis de pánico, problemas al dormir asociados a estados de ansiedad y en los tiempos y dosis establecidos. Se debe prescribir sólo para periodos agudos (corto tiempo) y, en ningún caso, para periodos crónicos (prolongados) debido al grado de dependencia que genera su uso en el tiempo.”

RIESGOS

Precisamente, la generación de dependencia es uno de los principales contra de las benzodiazepinas. “Interrumpir su administración, puede producir un malestar significativo que induce al individuo a mantener el consumo debido a que el paciente se acostumbra al fármaco, lo necesita para ejercer sus actividades cotidianas, y cada vez requiere el consumo de mayores dosis”, dijo la profesional.

Detalló que la dependencia puede “provocar reacciones adversas asociadas a un deterioro del estado cognitivo, tales como pérdida de memoria”, lo cual muchas veces puede confundirse, erróneamente, con Alzheimer u otras enfermedades mentales. Sin embargo, manifestó “una de las más importantes que se ha registrado es que aumenta el riesgo de caídas, debido a la disminución del estado de alerta”. Explicó que esto afecta, principalmente, a los adultos mayores, que son los mayores consumidores de benzodiazepinas”, a quienes se les receta “debido al deterioro fisiológico normal que implica el avance de la edad, y a que, a veces, sufren estados depresivos, e insomnio”.

Sostuvo que otra manifestación adversa puede darse producto de la polifarmacia que presentan los adultos mayores, “es decir, como presentan varias patologías crónicas donde hay un consumo promedio de cinco medicamentos, existe mayor riesgo de una interacción farmacológica.”

En virtud de los riesgos asociados al uso de benzodiazepinas, la Directora de la Droguería Comunal señaló que



Pamela Torres Clavería, directora Droguería Comunal, Área Salud CMVM

“desde nivel central, el Comité de Farmacia y Terapéutica que está constituido a nivel comunal en conjunto con los establecimientos de salud de la comuna han entregado lineamientos para que los médicos inicien con dosis mínimas, prescriban según el diagnóstico establecido para el uso de este medicamento, no sean prescritos en forma crónica y se puedan realizar controles periódicos para monitorear la evolución del tratamiento y determinar si existe algún grado de dependencia, con el objetivo de generar estrategias que nos permitan cumplir con uso racional de este grupo de fármacos”.

CÓMO MEDIR LA DEPENDENCIA

La profesional señaló que una persona puede autoevaluar su grado de dependencia a las benzodiazepinas: preguntándose si requiere consumirlas en forma obligatoria para dormir; si requiere más de una dosis diaria para funcionar; si lleva un periodo prolongado sin diagnóstico claro asociado, sin dosis establecidas, o fueron auto medicadas.

Enfatizó que “el uso de benzodiazepinas es muy relativo porque, no es lo mismo una persona que lleve más de 5 años con Clonazepam por Epilepsia, a una que lleve más de 1 año para dormir, por eso insistió en la importancia del diagnóstico, la dosis y el periodo de tratamiento”

También, recomendó acudir a los controles médicos periódicos y consultar por síntomas que pudieran estar asociados a un grado de dependencia de benzodiazepinas, como por ejemplo, si la persona presenta algunos efectos adversos como caídas o pérdida de memoria.



Dependencia, pérdida de memoria y riesgo de caídas son los principales efectos adversos de las benzodiazepinas en los adultos mayores.



Rock and roll bailó esta pareja demostrando flexibilidad y buen ritmo a sus años dorados.

Más de 3.600 viñamarinos participaron en el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes

TALLERES ESTUVIERON ENFOCADOS AL FORTALECIMIENTO DE LAZOS DE COLABORACIÓN CON LA COMUNIDAD DE CADA SECTOR

Generar lazos que fortalezcan la convivencia y la participación comunitaria así como las redes de colaboración entre los vecinos fue el énfasis que tuvo este año el programa Más Adultos Mayores Autovalentes 2018, en el que participaron más de 3.600 adultos mayores viñamarinos durante su ejecución en todos los centros de salud de la comuna.

Con el propósito de fomentar el buen estado de salud de este grupo etario, un equipo integrado por kinesiólogos, psicólogos, nutricionistas y asistente social impartió talleres de Yoga, con base en la rehabilitación kinésica para fortalecer su equilibrio y la autonomía; talleres de Bienestar Emocional con énfasis en la ejercitación de la memoria, y talleres de Alimentación Saludable, donde se les en-



Se destacó a los adultos más participativos, y a los de años dorados, que tienen más de 80 y 90 años.

tregaron nociones de nutrición y de productos que son más beneficiosos para su dieta.

Integración de la comunidad

Jimmy Torres, director del CESFAM G. Carreño, indicó que “en este sector contamos con 1 adulto mayor por cada 4

habitantes, lo que es un dato muy relevante para generar este tipo de acciones orientadas a atender la demanda en salud provocada por el aumento de adultos mayores. Una tarea a la que se ha ido incorporando el apoyo de agrupaciones sociales y ONG porque el autocuidado y autovalencia de los adultos mayores requiere de un trabajo en red, donde además la familia cumple un rol fundamental”



En el CESFAM G. Carreño los participantes del programa 2018 derrocharon energía y entusiasmo en la ceremonia final.

En Gómez Carreño, en el cierre anual del programa, al igual que en los demás centros de salud donde se ejecutó, se distinguió con un diploma a las personas más entusiastas y participativas, así como a los que viven sus años dorados, y que son mayores de 80, incluso de 90 años. También, hubo un reconocimiento especial para los presidentes de las Juntas de Vecinos que facilitaron sus dependencias para la realización de los talleres, que en el caso de Gómez Carreño fueron las sedes 100 del 5to Sector, Empart 92, Libertad 95.

Este año, el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes inició de inmediato la ejecución en la comuna para su nuevo periodo, en enero de 2019. Los mayores de 60 años, interesados en participar en estos talleres gratuitos, de fomento al autocuidado de la salud, pueden inscribirse en los centros de salud de la comuna.



- En el polideportivo se efectuó la ceremonia de término del programa 2018, ejecutado en el CESFAM Nueva Aurora



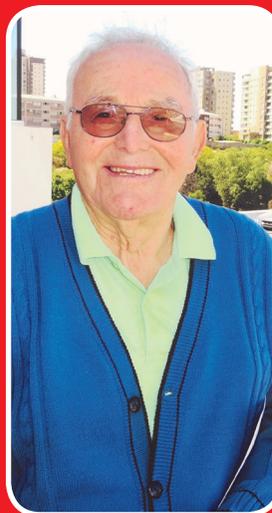
Los participantes del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes del CESFAM Marco Maldonado se reunieron en salón de la Parroquia de Viña del Mar



“Es primera vez que participo en este programa y me ha parecido excelente, superó mis expectativas”, dijo Eduardo Vernal, de 87 años, vecino del 1er sector de G. Carreño, quien vive junto a su esposa y a su suegra de 103 años, ambas aquejadas por problemas de salud. Sin embargo, él se integró tan bien al programa que durante la ceremonia de cierre cantó boleros y música chilena, exhibiendo su excelente estado de salud y buen ánimo.



“En el sector hay mucho adulto mayor sedentario, que no participa porque prefiere quedarse viendo teleseries. Nosotros tenemos que movernos y participar en estos programas para adquirir conocimientos. Me gusta la alimentación sana y aquí aprendí mucho. Hace un año que soy diabética y tengo artrosis generalizada, pero no la siento porque hago ejercicio, vivo sola y soy autovalente. Tengo 74 años. No soy ejemplo para nadie sino que para mí, y busco cómo sentirme bien”, expresó con convicción Rosa González, vecina del 5° sector de G. Carreño.



Héctor Escobar, de 86 años, vecino de Caupolicán, fue doblemente destacado por participativo y estar viviendo sus años dorados. “Tengo problemas de movilidad en el hombro derecho y la pierna izquierda por un accidente laboral y con las clases de yoga puedo levantar mi brazo más y caminar mejor”. Dijo que la receta para estar de buen ánimo es “no preocuparse de los problemas y hacer ejercicio, caminar. Esto me ha servido para conocer más personas y pintar mandalas que les regalo a las monitoras y a otros amigos”.

En Gómez Carreño se efectuó primer Operativo piloto de test rápido de VIH

36 PERSONAS ACCEDIERON A ESTE EXAMEN GRATUITO Y VOLUNTARIO

En el marco del Día Mundial del SIDA, el cual tuvo como slogan "Conoce tu estado: usa condón, elige prevenir el VIH y las ITS", en diciembre, se inició en la comuna de Viña del Mar la aplicación del test visual/rápido de VIH, con el objetivo de implementar directrices ministeriales que invitan a facilitar el acceso a la toma del test de VIH y con esto la detección temprana de la enfermedad.

El primer operativo se efectuó en el CESFAM Gómez Carreño, donde un total de 36 personas asistieron voluntariamente a realizarse este examen, gratuito y confidencial, de las cuales el

56% corresponde a hombres y un 44% a mujeres, en su mayoría de edades que fluctúan entre 20 a 29 y 55 a 59 años.

Alrededor de 20 minutos por paciente demora este testeo rápido para la detección del virus del VIH a través de técnica visual. El procedimiento consiste en entrega de información y orientación al usuario, en donde éste da su consentimiento para realizar el examen, luego se toma una muestra de sangre de un dedo y, tras 15 minutos de espera, se le entrega el resultado por parte de personal capacitado. Si el resultado es reactivo siempre se debe tomar

una nueva muestra, ahora de sangre venosa (Test de Elisa), el cual debe ser confirmado por el Instituto de Salud Pública (ISP) en un plazo de 20 días hábiles.

Dicho test no requiere orden médica ni preparación para el examen. El requisito es llevar la cédula de identidad o documento de identificación. Está disponible para mayores de 14 años, los cuales para realizárselo deben contar con consentimiento de los padres o representante legal.

Este primer operativo fue supervisado por el Comité Comunal para la Prevención de la Trans-

misión Vertical de Sífilis y VIH, integrado por las enfermeras Beatriz Pizarro y Cindy Fajardín, la tecnóloga médica Carolina Torres, el médico EDF Francisco Oporto y el Matrón Miguel Rivera, todos profesionales del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar.

De acuerdo a lo informado por Miguel Rivera, encargado del Programa Salud Sexual y Reproductiva del Área de Salud, se están planificando operativos locales de detección y prevención de VIH en los centros de salud de la comuna, durante este año, con la finalidad de llegar a la población que nunca se ha toma-

do el examen. Estas fechas serán informadas oportunamente a la comunidad.



Durante el año se efectuarán test rápidos de VIH, gratuitos y confidenciales, en los centros de salud viñamarinos.

En Medicinas Complementarias se capacitó a profesionales de CESFAM y CECOSF

CON LA INTENCIÓN DE FORTALECER LAS PRESTACIONES EN SALUD PRIMARIA

Alrededor de 40 profesionales de los centros de Atención Primaria de Salud de la comuna pertenecientes a diversas ramas de la salud se capacitaron en Medicinas complementarias Reiki nivel 1 y nivel 2 en un taller intensivo efectuado en la Unidad de Medicina Complementaria del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar, con el objetivo de prestar atención integral al usuario.

El taller fue impartido por la jefa de dicha unidad, la doctora Gilda Sánchez, maestra de Reiki con estudios en una amplia gama de medicinas complementarias; la kinesióloga y acupunturista, Carolina Cáceres y el químico farmacéutico diseñador del sistema floral chileno, Juan Riquelme, maestro Reiki y docente de Medicina complementaria en la Universidad de Valparaíso.

Las clases se realizaron los martes y miércoles en jornadas intensivas de 10 sesiones en total, en las cuales se proporcionaron las bases teóricas de distintas medicinas complementarias, sanación ancestral de la relación con los padres, meditación, Reiki nivel 1 y nivel 2. Los profesionales que cumplieron esta etapa final de Reiki pueden ofrecer esta prestación como terapia complementaria en los centros de salud.

Sarela Leiva, TENS del CESFAM Dr. Kaplán, de Reñaca Alto participó en el curso junto a la kinesióloga Claudia Morales y la nutricionista Ivonne Soza, profesionales de ese mismo establecimiento. Sostuvo que las medicinas complementarias le interesan "por la atracción de buenas energías para aplicarlas con mis compañeros de trabajo en el fortalecimiento del clima laboral en una primera etapa, y luego con los consultantes"

Por su parte, Pablo Espina, médico del CESFAM Brígida Zavala, de Forestal declaró que "el curso superó mis expectativas porque además de conocer múltiples me-



Profesionales de diversas ramas de la salud se capacitaron en Medicinas Complementarias

dicinas complementarias, como la china, la moxibustión (técnica de acupuntura que emplea el calor), entre otras, me sirvió para crecimiento personal, lo cual ha sido muy fructífero, y pienso continuar con Reiki nivel 2 para aplicarlo a mis pacientes"

"En mi caso, que veo a los pacientes respiratorios podemos gestionar alivios de su patología durante los controles, pero podemos integrar el reiki no sólo a la parte kinésica" dijo Claudio Reyes, kinesiólogo, encargado de Sala ERA y jefe de SOME CESFAM Cienfuegos, ya que en el curso participaron profesionales de diversas áreas de la medicina.

De igual modo, el psicólogo del CECOSF Villa Hermosa, Francisco Protasowiky indicó que espera "aplicar estos conocimientos de reiki a las personas que se atienden en el consultorio y no he podido darles respuesta de la manera convencional, junto con la psicóloga Priscilla Retamal, con quien hemos implementado también meditación por las mañanas".

Informan a la Comunidad Haitiana sobre sistema de funcionamiento de la Salud Primaria

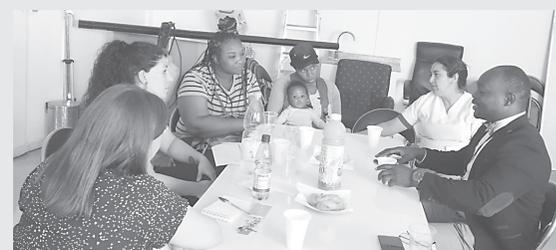
CESFAM MALDONADO ORGANIZÓ EL ENCUENTRO PARA FORTALECER VÍNCULOS

Con apoyo del facilitador intercultural de la red de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar, Jean Jourdain Dariste, el equipo del CESFAM Marco Maldonado, encabezado por su directora Julia Reyes, organizó un encuentro informativo para fortalecer vínculos con la comunidad haitiana, destinado a facilitar la comprensión del sistema de funcionamiento de los Centros de Salud Familiar de la comuna, así como de los procedimientos médicos aplicados.

"Los haitianos vienen de otra cultura, otro sistema

de salud, por eso el objetivo del encuentro fue dar a conocer el funcionamiento del sistema de salud en Chile, por qué se toman exámenes y muestras de sangre cuando uno va al control", explicó el facilitador intercultural, Jean Jourdain Dariste.

Asimismo, indicó que en estos encuentros, a veces, se pesquisa a personas que no hablan español y que requieren asistencial social, por lo cual se efectúan las coordinaciones correspondientes con otros organismos, en caso de ser necesario.



Profesionales del CESFAM Maldonado y facilitador intercultural sostuvieron encuentro con usuarios haitianos.

Con ceremonia mapuche inauguran Huerto de Plantas medicinales

CESFAM MIRAFLORES CAPACITARÁ EN URGENCIA BÁSICA A GRUPO SCOUT QUE COLABORÓ EN SU IMPLEMENTACIÓN

Aprender más sobre los beneficios de las plantas medicinales y de su consumo como parte de nuestra alimentación de manera preventiva o complementaria al tratamiento de las enfermedades es lo que inspiró la recuperación del Huerto de Plantas Medicinales del CESFAM Miraflores, cuya mantención se llevará a cabo mediante monitores en conjunto con el Centro Comunitario de Rehabilitación, CCR, dependiente del mismo establecimiento.

Con fondos del Programa Buenas Prácticas se financió la restauración de un huerto, como parte de una estrategia de promoción en salud, efectuada con colaboración del grupo scout del sector, Trabún Paicavi, quienes ayudaron a reacondicionar un pequeño invernadero y uno de ellos, Mauricio Apablaza, actuó como monitor aportando sus conocimientos en cultivo de yerbas medicinales.

La inauguración fue encabezada por la directora del CESFAM Miraflores, Jenny Henríquez y contó con la participación de integrantes de Consejo Local de Salud, profesionales y usuarios tanto del CESFAM Miraflores como del Centro Comunitario de Rehabilitación, CCR. Como invitados especiales asistió la directiva de la comunidad Mapuche Nag Mapu de Forestal, liderados por el lonco y la machi quienes efectuaron un ritual para atraer la energía de la madre tierra a este espacio de cultivo de yerbas medicinales.

En una primera etapa, "se capacitaron monitores para efectuar la mantención del huerto, y luego nos focalizaremos en un grupo de usuarios del Centro Comunitario de Rehabilitación, CCR. Queremos vincularlo con el tratamiento de medicina complementaria, ya que se trata de un huerto medicinal, y también hacer partícipe de esta iniciativa a toda la comunidad usuaria



La directora del CESFAM junto a la asistente social entrega reconocimiento al grupo scout Trabún Paicavi y a su monitor.

de esta iniciativa, indicó María José Vásquez, asistente social del CESFAM Miraflores encargada de Promoción.

Uno de los voluntarios fue Felipe Brito, usuario de CCR, y estudiante de Agronomía. "Hace 2 años me dieron dos accidentes vasculares y la motivación de participar en el huerto fue volver a la agricultura convencional, a la manera antigua, y para devolverle la mano por todo lo que me han entregado", expresó el joven.

En la ocasión, se formalizó el convenio colaborativo que incluye una capacitación en enfermería, reanimación cardiopulmonar y urgencias básica para el grupo scout Trabún Paicavi, quienes se mostraron muy contentos de poder acceder a estos conocimientos.



Asistentes celebran la inauguración con ritual mapuche realizado por la comunidad mapuche Nag Mapu

Vecinas de Las Palmas Chilenas de Forestal aprenden a cocinar de manera saludable

DESDE SUS INICIOS LA INICIATIVA HA BENEFICIADO INDIRECTAMENTE A UNAS 700 FAMILIAS DEL SECTOR

Preparar platos sanos, nutritivos y a bajo costo para su grupo familiar fue el desafío superado por las integrantes de la Junta de Vecinos Nuestro Barrio que participaron en Taller de Cocina Saludable, ejecutado por el CECOSF Las Palmas Chilenas de Forestal alto, con fondos del convenio de Buenas Prácticas en Salud del MINSAL 2018.

La finalización del taller contó con la participación de Carolina Cabello, encargada de Promoción del Área de Salud CMVM, Laura Hernández, encargada del CECOSF Las Palmas; Raúl Caro presidente del Consejo Local de Salud de dicho establecimiento; Susana Ruminot, presidenta de la J.J.VV. "Nuestro Barrio", profesionales del equipo de salud, vecinos y dirigentes.

Carolina Cabello, explicó que "alrededor de 700 familias del sector han sido beneficiarias indirectas de esta estrategia de promoción de salud que tiene más de 10 años de funcionamiento en conjunto con la comunidad, demostrando que puede ser autosustentable en cuanto a recursos humanos e insumos, por eso durante 2018 se adjudicó 2 millones 800 mil pesos del convenio de Buenas Prácticas en Salud del MINSAL para continuar su ejecución."

La iniciativa consistió en proporcionar al grupo de 15 mujeres participantes nociones básicas de manipulación de alimentos y un recetario saludable con diversas preparaciones que les ayuden a mantener un buen estado de salud. Labor que fue desempeñada por la nutricionista Nicol Varela y la TENS Mayra Córdova, ambas profesionales del CECOSF Las Palmas

El proyecto consideró también obras de mejoramiento de la cocina de la sede comunitaria para dar cumplimiento a la normativa sanitaria, así como la compra de equipamiento y utensilios de cocina. Además, parte de los fondos fueron donados para el mejoramiento del taller de cocina de la Escuela Especial Juanita Aguirre.

La doctora Laura Hernández, comentó que "la promoción de la salud es vital si pensamos en las enfermedades no transmisibles que gatillan la principal causa de muerte y discapacidad de nuestra ciudadanía. Sabemos que el autocuidado, la actividad física y la alimentación saludable son factores importantísimos por eso nuestro centro de salud se ha preocupado de implementar este taller para transmitir a nuestra comunidad información y educación sobre medidas alimentarias y nutrición"

Por su parte, Susana Ruminot, presidenta de la J.J.VV. "Nuestro Barrio", manifestó sus agradecimientos por la remodelación y equipamiento de la cocina de la sede, efectuada con fondos del proyecto. Expresó que "el taller ha dado muy buenos frutos en la comunidad, para poder guiar a nuestros niños a una alimentación y a una vida sana, porque junto con el CESFAM trabajamos mucho estos temas. Estamos felices"

Una de las participantes fue Luz Gómez, vecina de Río Manso, quien vive junto a su esposo, ambos adultos mayores. Indicó que asiste hace 3 años al taller, el cual le ha servido para hacer comida más saludable. "Aprendí a desechar aceites y grasas, cocinar con menos sal, menos azúcar, aprovechar los hojas de las verduras que normalmente uno bota, como las hojas de la betarraga que son muy beneficiosas para la salud", enfatizó.



Laura Hernández entregó a la presidenta de la J.J. VV. equipamiento de cocina en el marco del proyecto.

Cómo protegerse del calor en verano

En días de intenso calor el cuerpo pierde líquido a través del sudor y las personas pueden llegar a deshidratarse, principalmente las personas mayores o con patologías crónicas, lo que en casos extremos puede llevar a la muerte. Por eso, se recomienda mantener la temperatura corporal baja a través de los siguientes consejos:

En interiores

Permanece en lugares frescos bien ventilados o acondicionados.

Preocúpate de las personas que tienen más riesgo (adultos mayores), visitándolas o llamándolas en más de una oportunidad al día.

Bebe agua, al menos 1 litro y medio al día. (prefiere agua potable)

Mantente hidratado cada 20 a 30 minutos. No esperar a tener sed para beber más líquidos, especialmente las personas mayores

Evita las bebidas con mucho azúcar y no consumas bebidas alcohólicas.

Prepara comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor, como ensaladas, frutas, verduras y zumos. Evita comidas abundantes y muy calóricas

Almacena tus medicamentos a la sombra y en un lugar fresco (bajo 25°C) o en el refrigerador según las instrucciones de almacenamiento



En exteriores

Evita la exposición directa al sol. Usa ropa y calzado ligero, de color claro y holgado.

Utiliza bloqueadores solares, sombreros y ropa adecuada en caso de exponerse al sol.

Evita viajes prolongados y ejercicios al aire libre a la hora de más calor.

Bebés, niños pequeños, adultos mayores y personas con enfermedades, como las patologías cardíacas, pueden agravarse con el calor y la deshidratación.

Bebés, niños, personas de edad avanzada ni animales deben quedar solos en vehículos estacionados con las ventanas cerradas.

Qué hacer en caso de deshidratación

Acudir o llevar a la persona afectada a un sitio más fresco

Bájale la temperatura aplicándole paños fríos o dándole un baño con agua fría.

Si la persona vomita, recuéstala de lado.

Consulta en tu servicio de atención primaria de urgencia (SAPU) en caso de que síntomas de deshidratación se mantengan por más de 1 hora.

Si la persona está evidentemente deshidratada, NO le des líquidos. Se debe rehidratar bajo supervisión médica.