



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

ABRIL 2015

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar

AÑO 1 - NÚMERO CINCO



ENFERMEDADES RESPIRATORIAS Un invierno sin virus

- Las infecciones respiratorias son la causa más frecuentes de consulta en los niños, principalmente en los menores de 5 años, por ello a medida que nos acercamos al invierno es conveniente tomar algunas precauciones para no descuidar la salud de nuestros hijos.
- Sepa detectar a tiempo los síntomas de las enfermedades virales más comunes.

Exámenes preventivos
hará CESFAM
Maldonado en día del
autocuidado femenino



06

Finalizaron obras
de mejoramiento en
SAPU Miraflores



07

Escolares aprendieron
a evitar lesiones por
malas posturas



07

Editorial

Estimadas amigas y amigos con la llegada del invierno y las bajas temperaturas los centros de atención primaria de salud de nuestra comuna han comenzado entregar recomendaciones para prevenir las enfermedades respiratorias, como se hace habitualmente en esta época del año. Por eso, nuestro foco de atención deben ser principalmente los niños y niñas, menores de 5 años, y también a los adultos mayores, según las indicaciones de los profesionales de la salud.

Quiero recordarles que el mes pasado se inició la campaña de vacunación contra la Influenza que este año que va dirigida especialmente a los menores de 6 años, embarazadas, adultos mayores y enfermos crónicos. La vacuna es gratuita y estará disponible hasta fines de mayo en todos los Cesfam de la comuna

Como la prevención y el autocuidado es la principal herramienta con la que contamos para mantener una buena salud, en esta edición hemos preparado un artículo denominado "Un invierno sin virus", donde les entregamos algunas recomendaciones para prevenir el contagio de las enfermedades respiratorias, las cuales en su mayoría son de origen viral.

Según la recomendación médica, para aplicar a tiempo un tratamiento oportuno, es importante que los adultos que están al cuida-

do de los niños aprendan a distinguir los síntomas de un resfrío común, a los de otras enfermedades respiratorias de mayor gravedad, así como los factores de riesgo que hacen que algunos niños sean más vulnerables a contraerlas.

Desde el punto de vista de la prevención, quiero destacar la importancia de la lactancia materna, cuyos múltiples beneficios han sido mundialmente reconocidos, entre los cuales destaca su aporte al desarrollo del sistema inmunológico, ya que posee anticuerpos que contribuyen a proteger a los lactantes de las bacterias y los virus.

Por ello, desde 2013 el fomento de la lactancia materna es uno de los lineamientos centrales del plan comunal de promoción de salud, con lo cual la Dirección de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar ha asumido el compromiso de ejecutar acciones asociadas a la promoción de salud y el Programa Chile Crece Contigo, que permitan repuntar indicadores comunales y regionales de lactancia materna exclusiva.

**Virginia Reginato Bozzo,
Alcaldesa de Viña del Mar
Presidenta de la Corporación
Municipal de Viña del Mar**



Dato Saludable

¿Por qué hay que comer proteínas?

- Porque ayudan a la formación de músculos, huesos, cabello, piel y uñas. La falta de proteínas provoca que nuestro cabello y uñas se rompan fácilmente.
- Las proteínas son importantes para producir enzimas, glóbulos rojos y anticuerpos. Toda la energía se produce por medio de enzimas, por lo que el cansancio y la fatiga pueden ser consecuencia de deficiencias en el consumo de proteínas.
- Ayudan a mantener el balance del agua en nuestro cuerpo. Una proteína conocida como albúmina es la responsable de recoger los fluidos cargados de desechos y llevarlos hasta el riñón para que sean eliminados. Cuando no se consumen suficientes proteínas, puede presentarse retención de agua e hinchazón en los tejidos del cuerpo. Si amanecemos con bolsas en los ojos o a lo largo del día se nos hinchan los pies o los tobillos, nos conviene aumentar nuestra ingesta de proteínas.
- Nos ayudan a resistir infecciones, ya que producen las globulinas gamma o anticuerpos que son los encargados de cuidar nuestra salud.
- Las proteínas favorecen la producción de músculo, que es el quemador natural de grasa, por lo que su consumo es muy importante si deseas adelgazar y mantenerte joven; además, el músculo cubre las paredes del estómago e intestino, favoreciendo los movimientos peristálticos que nos ayudan a tener una buena evacuación intestinal.

Alimentos ricos en proteínas: atún, salmón, leche, queso, yogurt, carne magra, pollo y pavo, lentejas, habas, garbanzos, quinoa, algas, nueces, frutos secos, espinaca, brócoli y otros vegetales de hoja verde.



¿Qué es la Dirección de Salud de la Corporación Municipal?

Es una unidad de gestión directiva de los modelos y programas comunales de APS; dependiente de la gerencia de la Corporación municipal de Viña del Mar, que planifica, programa, supervisa y evalúa los planes locales y su ejecución en cada centro de salud que depende de ella. Además, establece planes de capacitación y desarrollo de competencias, para la consecución de los planes y da cuenta de los recursos sectoriales comunales y municipales de salud.

La Dirección de Salud de la Corporación Municipal tiene por misión el cuidado de la salud de la población beneficiaria inscrita en los centros de salud municipal de Viña del Mar. Con este fin, el área de salud se propone el objetivo de conformar una institución organizada, descentralizada, con funcionarios y equipos calificados, que considere a la Atención Primaria de Salud como estrategia de desarrollo de las personas, al individuo como responsable en su autocuidado, a la familia como nú-

cleo central, y a la comunidad organizada en actividades y decisiones en salud.

Viña del mar es una de las comunas más grandes a nivel nacional, cerca del 85% de la población se atiende en nuestros centros de salud, en cuyas 21 unidades se desempeñan mil funcionarios, repartidos en 10 Cesfam, 4 Cecosf, 5 Sapu, una droguería y un laboratorio clínico comunal.

Entre los centros de salud administrados por la Corporación Municipal de Viña del Mar se en-

cuentran:

Cesfam Brígida Zavala, Cesfam Profesor E. Cienfuegos, Cesfam Dr. JC. Baeza, Cesfam Las Torres, Cesfam Marco Maldonado, Cesfam Dr. J. Kaplan, Cesfam G. Carreño, Cesfam Lusitania, Cesfam Miraflores y Cesfam Nueva Aurora.

Cecosf Achupallas-Miraflores, Cecosf Palmas Chilenas, Cecosf Sta. Julia y Cecosf Villa Hermosa.

SAPU Las Torres, SAPU Reñaca Alto, SAPU G. Carreño, SAPU Miraflores y SAPU Nva. Aurora

Día Mundial de la Salud 2015:

“Alimento seguro del campo a la mesa”

• La OMS promueve la inocuidad de los alimentos y confirma la alimentación saludable como estilo de vida

La inocuidad de los alimentos fue el tema del Día Mundial de la Salud 2015, celebrado el pasado 7 de abril, fecha que la Organización Mundial de la Salud, OMS, aprovechó para fomentar medidas destinadas a garantizar en todos los países la máxima seguridad posible de los ali-



Mantener higiene adecuada, así como el lavado y pelado de los alimentos, reduce riesgos de intoxicación.

mentos, a lo largo de toda la cadena alimenticia, desde la producción al consumo.

Los alimentos son la fuente principal de exposición a agentes patógenos, tanto químicos como biológicos (virus, parásitos y bacterias), a los cuales nadie es inmune, ni en países en desarrollo ni desarrollados. Cuando los alimentos se contaminan en niveles inadmisibles de agentes patógenos y contaminantes químicos, o con otras características peligrosas, conllevan riesgos sustanciales para la salud de los consumidores, y representan grandes cargas eco-

nómicas para las diversas comunidades y naciones.

Según la OMS, la contaminación de alimentos provoca al año “la muerte de 2 millones de personas, la mayoría niños”, y la presencia de “bacterias patógenas, virus, parásitos o sustancias químicas en los alimentos son las responsables de más de 200 enfermedades”.

En un planeta cada vez más globalizado, se necesita reforzar los sistemas que velan por la inocuidad de los alimentos, que es la garantía de que no causará daño al consumidor, cuando sea preparado o ingerido.

Rol de la OMS

La OMS ayuda a los países a prevenir, detectar y dar respuesta a los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos, de acuerdo con el Codex Alimentarius, una recopilación de normas, directrices y códigos de prácticas sobre los alimentos que abarcan la totalidad de los principales alimentos y procesos. Junto con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la OMS alerta a los países de las emergencias relacionadas con la inocuidad de los alimentos a través de una red internacional de información.

Las normas generales incluyen aspectos relacionados con la higiene, el etiquetado, los sistemas de inspección y certificación de importacio-

nes y exportaciones, métodos de análisis y muestreo o uso de medicamentos en veterinaria. Las normas específicas son aplicables a todo tipo de alimentos, desde frutas y verduras frescas, congeladas o procesadas, hasta cereales, legumbres, pescado o carne, entre muchos otros.

Cinco claves para la inocuidad de los alimentos

Constantemente se producen cambios en la producción, distribución y consumo de alimentos; aparecen nuevos y emergentes patógenos y con mayor resistencia. Esto obliga a establecer nuevos sistemas de control y propuestas adaptadas a estos cambios. Para mejorar la inocuidad alimentaria la OMS entrega 5 claves u orientaciones prácticas sobre cómo manipular y preparar los alimentos.

LAS 5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS...

... y prevenir enfermedades transmitidas por alimentos

- #### Utilice agua y alimentos seguros

 - ✓ Purifique el agua con métodos como hervir, usar cloro o el método SODIS
 - ✓ Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales y para preparar los alimentos
 - ✓ Utilice agua segura para lavarse las manos y los dientes
 - ✓ Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas
- #### Mantenga la Limpieza

 - ✓ Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño
 - ✓ Utilice jabón o cenizas para lavarse las manos
 - ✓ Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos
 - ✓ Proteja la comida de las plagas, tapándola
- #### Separe carnes y pescado crudos del resto de alimentos

 - ✓ Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los alimentos cocidos
 - ✓ Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos
 - ✓ Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados
 - ✓ Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos
- #### Cocine los alimentos completamente

 - ✓ Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos
 - ✓ En el caso de la carne (res y cerdo) y el pollo cocine hasta que la parte interior no se vea rosada
 - ✓ Recaliente la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por los menos durante 5 minutos)
- #### Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

(Bien frío o bien caliente)

 - ✓ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
 - ✓ Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla
 - ✓ Mantenga la leche, el queso y los alimentos perecederos refrigerados.

¿Cuándo son seguros los alimentos y el agua?

Cuando NO TIENEN microbios peligrosos, que nicos tóxicos o agentes físicos externos (tierra, insectos, pelo, etc.) que son un riesgo para nuestra salud. Para que el agua sea considerada “segura”, esta no debe tener ni olor ni color y debe haber recibido algún tratamiento de purificación.



Enfermedades respiratorias: Un invierno sin virus

• SEPA CÓMO DETECTAR UN SIMPLE RESFRÍO INFANTIL DE OTRAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS DE MAYOR GRAVEDAD Y CÓMO PREVENIRLAS.

Las infecciones respiratorias son la causa más frecuentes de consulta en los niños, principalmente en los menores de 5 años, por ello a medida que nos acercamos al invierno es conveniente tomar algunas precauciones para no descuidar la salud de nuestros hijos, ya que los virus son oportunistas.

El frío hace que disminuyan las defensas respiratorias, además, se tiende a ventilar menos las casas y lugares de trabajo, por ende los espacios cerrados y las aglomeraciones, favorecen la circulación de virus.

“Las enfermedades respiratorias más peligrosas son las bronquitis obstructivas, especialmente cuando son severas, y la bronconeumonía, que sigue siendo la principal causa de mortalidad infantil, por causas que son prevenibles, señaló la Dra. Beatriz Cotroneo, pediatra y médico familiar del Cesfam G. Carreño.

Explicó que “gracias a las campañas de invierno y el programa de infecciones respiratorias agudas (IRA) ha disminuido considerablemente la consulta por bronquitis obstructiva o neumonía y su severidad, ya que los niños que tienen alguna predisposición son controlados de manera preventiva en el

centro de salud, y su familia también es monitoreada”

Síntomas de mayor gravedad

Es indispensable que los padres y cuidadores de los niños aprendan a diferenciar los síntomas de un resfrío común de otras enfermedades respiratorias de mayor gravedad.

“Mi recomendación a las mamás es que eviten exponer a los niños a lugares con gran circulación de virus como las salas de espera cuando se trata de un resfrío, ya que pueden resultar más enfermos aún; pero por otro lado, es importante que sepa detectar cuando hay síntomas y signos de mayor gravedad y consulte a tiempo”, enfatizó la Dra. Cotroneo.

Indicó que “hay que preocuparse especialmente cuando se trata de bebés recién nacidos, menores de 3 meses o con alguna enfermedad asociada, como por ejemplo una cardiopatía.”

Por lo tanto, ponga atención si su hijo tiene fiebre alta y mantenida sobre 38 grados, está inapetente, presenta decaimiento, llanto débil, vómitos, tos persistente, respiración rápida y superficial, si al respirar se le hundieren las costillas y si cambia el color de su piel presentando palidez o un color azulado”. Ya que “a



veces, en casos de neumonía, los cuadros evolucionan muy rápido y los niños de un momento a otro empiezan a empeorar”, advirtió la médico pediatra.

Ojo con los antibióticos

Entre los virus causantes de las enfermedades respiratorias agudas está el virus sincicial, el adenovirus, el metaneumovirus, y los virus de la influenza y parainfluenza

La Dra. Cotroneo explicó que “la mayoría de las infecciones respiratorias de los niños y niñas, entre 3 meses y 2 años, son virales, y los virus no se mueren con los antibióticos”. Por lo tanto, hizo hincapié en que no se requiere

aplicarlos en su tratamiento, ya que el uso indiscriminado de antibióticos generará resistencia para cuando verdaderamente se requieran.

Leche Materna

En materia de prevención de enfermedades respiratorias, la profesional destacó la importancia de la lactancia materna para fortalecer las defensas, ya que “cuando un niño se alimenta con leche materna si se llega a enfermar sufre cuadros más leves y es más rápida su mejoría”.

Factores de riesgo

La Dra. Cotroneo indicó que hay niños que presentan



En materia de prevención la alcaldesa Reginato destacó que hasta fines de mayo se efectuará la vacunación gratuita anti-influenza en la comuna.

factores de riesgo de contraer enfermedades respiratorias, especialmente los menores de 1 años, los cuales son un grupo prioritario de atención en los establecimientos de salud.

Entre los factores de riesgo destacan niños que no han recibido leche materna, que hayan tenido bajo peso de nacimiento, que presenten algún grado de desnutrición, alguna patología asociada, malformación congénita, problemas en la deglución de los alimentos, que hayan estado hospitalizados, vivan en condiciones de hacinamiento, o

se expongan al humo del tabaco si la madre fuma, o que la madre sea adolescente.

Cómo prevenir el contagio

El principal mecanismo de transmisión de las enfermedades respiratorias es a través de las gotitas que se dispersan por estornudo o tos, sobre todo en espacios cerrados. También por la manipulación de objetos o superficies contaminadas con el virus.

Por lo tanto, el contagio se previene evitando el contacto con personas enfermas, ventilando las casas, evitando el hacinamiento, y con el lavado de manos y de los objetos contaminados (ropa, utensilios, juguetes).

Además, trate de no llevar a niños pequeños a lugares donde exista riesgo de contagio (cines, malls, espacios cerrados con mucha gente), mantenga su calendario de vacunas al día, evite los cambios bruscos o excesos de temperatura, y la humedad.

Beatriz Cotroneo, Pediatra y médico familiar Cesfam G. Carreño.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS MÁS COMUNES

Adenovirus: Infección viral que puede producir fiebre, faringitis y conjuntivitis, además de diarrea o cistitis. Se puede agravar cuando afecta a niños prematuros, con deficiencias inmunológicas, cardiopatías, o enfermedades pulmonares crónicas, entre otros. Se presenta con mayor gravedad, principalmente, entre los 6 meses y 2 años de edad. Si bien puede darse de forma leve, también puede tener consecuencias muy graves y requerir hospitalización.

Virus respiratorio sincicial: Causa frecuente de infección en el sistema respiratorio, puede derivar en bronquitis obstructiva y bronconeumonía. Comienza con resfrío, tos, mucosidad y, a veces, fiebre.

Metaneumovirus: Es un agente infeccioso viral relativamente nuevo en su diagnóstico, ya que recién fue descrito en 2001. Tiene su peak al final del invierno y principios de la primavera. Se manifiesta con tos, congestión, abundante secreción nasal, fiebre y signos de obstrucción bronquial como silbidos en el pecho. Menos frecuente es la presencia de vómitos y diarrea. Cuando se agrava, puede derivar en bronquitis, con predominio de obstrucción e hipersecreción bronquial. Además, en ocasiones se produce laringitis, otitis, o neumonía.

Bronquitis: Inflamación con edema (hinchazón) y acumulación de mucosidad en los bronquios. Su causa más frecuente es la infección por virus, sobre todo el virus respiratorio sincicial. También puede darse por adenovirus, influenza o parainfluenza, por lo que hay que evitar el contagio. Afecta principalmente, a menores de 6 meses y, además, a los que están expuestos al humo del cigarro y a los prematuros. Entre sus síntomas están dificultad respiratoria con sibilancias, tos forzada y aumento de la frecuencia respiratoria. Cuando es muy grave, los menores pueden adquirir color azulado.

Neumonía. Infección pulmonar causada por virus, bacterias u hongos. En adultos, este cuadro es de origen bacteriano, mientras que en niños es más frecuente la infección por virus. Produce desde tos y fiebre hasta dificultad respiratoria, en casos más graves. Puede ir acompañada de neuralgia, fatiga, inapetencia y sudoración. Se trata con antibióticos cuando es de causa bacteriana. Puede derivar de otras enfermedades, por eso se previene vacunándose contra la influenza.

Cesfam Dr. Kaplán tuvo 1ª Olimpiada de gateo

LA INICIATIVA EDUCATIVA ESTÁ SIENDO REPLICADA EN OTROS ESTABLECIMIENTOS DE LA RED CON MUY BUENA ACOGIDA POR PARTE DE PADRES E HIJOS.

Promover el desarrollo psicomotor de niños y niñas fomentando el apego seguro, a través del juego como herramienta de aprendizaje, fue el objetivo principal de la 1ª Olimpiada de gateo, efectuada en el Cesfam Dr. Jorge Kaplán, en Reñaca Alto.



12 gateadores de entre 5 y 18 meses de edad se inscribieron en este desafío acompañados por sus entusiastas padres, madres y familiares, quienes los alentaron a dar sus primeros pasos en esta entretenida actividad con enfoque educativo. Al término, se entregaron premios para todas las niñas y niños participantes, y condecoraciones para los ganadores de los tres primeros lugares, Adolfo Molina Jorquera, Kiara Muñoz Ledesma y Kathalina Mitchell Soto.

Al centro, Kiara Muñoz Ledesma, ganadora del 2º lugar, con su padre y hermana, junto al terapeuta Carlos Vergara, la profesional de la CMVM, Carolina Cabello, la educadora Loreto Quezada y director del Cesfam, Héctor Aguilar.

En la ocasión, además se habilitaron espacios con colchonetas y material didáctico, de juego libre en el suelo para todos los bebés y un rincón de pinta caritas y globoflexia para los niños y niñas más grandes.

El Director de Cesfam Dr. Kaplán, Héctor Aguilar, se mostró muy satisfecho con la participación de las familias en esta actividad, cuyo propósito era fomentar que los padres, madres y cuidadores estimulen el gateo y la realización de juegos y trabajo en suelo, que permita a los niños y niñas explorar por sí mismos su entorno, para que puedan ir desarrollando a su propio ritmo habilidades cognitivas, motoras, socio-emocionales y comunicacionales.

La actividad fue organizada por el equipo a cargo de Sala de Estimulación y Ludoteca del programa Chile Crece Contigo, que integra la educadora de párvulos Loreto Quezada y el terapeuta ocupacional Carlos Vergara.

Día de Autocuidado de la mujer está preparando el Cesfam Maldonado

EL PRÓXIMO 11 DE MAYO MUJERES PODRÁN EFECTUARSE EXÁMENES PREVENTIVOS SIN PEDIR HORA PREVIA.

Matronas y enfermeras profesionales del Cesfam Marco Maldonado se dedicarán el próximo lunes 11 de mayo a atender a la población femenina que acuda a dicho establecimiento para efectuarse exámenes de salud preventivos con motivo del Día del Autocuidado de la Mujer.

Lucrecia Carrasco, asistente social encargada de Promoción y Participación del Cesfam Maldonado señaló que "nuestra meta es aumentar la cobertura de exámenes preventivos para la mujer, por eso ese día trataremos de armar un espacio entretenido distinto al habitual, para entregar información y educación sobre diferentes temas, como salud oral, y alimentación saludable con degustación de comidas; también realizaremos actividad física y contaremos con la presentación de un grupo musical, como lo hemos hecho en ocasiones anteriores"

El Día del Autocuidado de la Mujer será lunes 11 de mayo, desde las 09.00 de la mañana y hasta las 18.00 hrs. El Cesfam Maldonado atenderá por demanda espontánea, es decir, sin necesidad de pedir hora previa únicamente por orden de llegada, a todas

Fomentar la prevención de enfermedades y la detección temprana de cáncer de cuello uterino es el objetivo del Día del Autocuidado de la Mujer.



las mujeres tanto adolescentes como adultas mayores que deseen realizarse exámenes de medicina preventiva, tales como el Pap, EMP y EMPAM.

El Examen preventivo de cáncer de cuello uterino es recomendado para mujeres de 25 a 64 años; el EMP para mujeres de 45 a 64 años y el EMPAM para las de 65 y más años.

El Examen de Medicina Preventiva (EMP) es una evaluación periódica de salud, de carácter voluntario y gratuito, que forma parte de las prestaciones del Régimen General de Garantías Explícitas (AUGE). Su objetivo es detectar precozmente enfermedades o condiciones prevenibles o controlables y reducir la morbilidad (enfermedad) y mortalidad (muerte) asociadas a ellas; por medio de exámenes de laboratorio, evaluación física y/o la aplicación de cuestionarios.

Registro electrónico de pacientes está 100% operativo en todos los CESFAM

CON INVERSIÓN DE CASI 9 MILLONES DE PESOS EN MEJORAMIENTO DE LA RED DE DATOS Y TELEFONÍA EN CESFAM B. ZAVALA, FINALIZÓ PROCESO DE MODERNIZACIÓN.

Con el propósito de brindar una mejor atención a la comunidad, la Corporación Municipal de Viña del Mar invirtió cerca de \$ 9 millones de pesos en la instalación y mejoramiento de la red de datos y comunicaciones internas del Cesfam Brígida Zavala, con lo cual ya se encuentra totalmente operativo el sistema de Registro Clínico Electrónico de pacientes en todos los establecimientos de la red de Atención

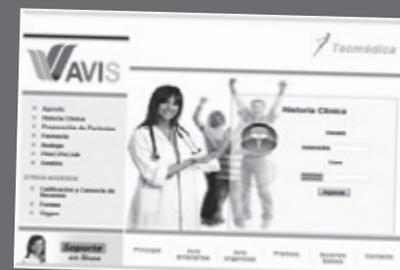
Primaria de Salud de la comuna.

De acuerdo a la información proporcionada por Eduardo Oyarzún, Director de DTI de la CMVM, dicho establecimiento era el último de la red que faltaba por sumarse a este proceso de modernización, que consistió en la instalación y mejoramiento en la red de datos, e implementación de telefonía interna para facilitar la comunicación entre el box de aten-

ción y las distintas unidades del Cesfam.

El principal beneficio para los pacientes es que ya se encuentra 100% operativo el sistema de Registro Clínico Electrónico, a través de cual se administra la entrega de horas, y se mantiene la historia clínica de cada paciente, efectuando control y seguimiento de sus atenciones médicas y odontológicas, entrega de medicamentos, y emisión de licencias médicas

electrónicas, entre otros beneficios, que contribuyen a una buena gestión y atención de calidad.



Finalizaron obras de mejoramiento en SAPU Miraflores

LA INVERSIÓN DE MÁS DE 13 MILLONES 800 MIL PESOS FUE FINANCIADA ENTERAMENTE CON FONDOS DE LA CORPORACIÓN MUNICIPAL DE VIÑA DEL MAR.

“Velar por el mantenimiento de los establecimientos de salud primaria de la comuna es una de las preocupaciones permanentes del municipio, para poder brindar una buena atención a la población viñamarina”, expresó la alcaldesa Virginia Reginato al referirse a la finalización de los trabajos efectuados en el SAPU Miraflores Alto.

“Permanente estamos efectuando obras de reparación y mejoramiento con recursos propios provenientes de la Corporación Municipal en los centros de sa-

lud y sus distintas dependencias”, señaló Virginia Reginato. Agregó que “así como nuestro compromiso es mantenerlos en buen estado, el de los usuarios es cuidarlos para poder optimizar los recursos en beneficio directo de sus necesidades de atención en salud”. Con estas palabras, la alcaldesa aprovechó de hacer un llamado a los usuarios a cuidar de los recintos asistenciales de la comuna.

El Departamento de Proyectos e Infraestructura de la CMVM informó que se efectuaron trabajos de mejoramiento en alrededor de 270 m² de dicho establecimiento de urgencia, por un total de más de 13 millones 800 mil pesos, monto que fue financiado con recursos propios provenientes de la Corporación Municipal de Viña del Mar.

Entre las principales intervenciones se efectuó reemplazo de planchas y tabiques de muros en mal estado, instalación de nuevos revestimientos de cerámica, pintura de puertas, cielos y muros, y cambio de pavimentos interiores por cerámicos.

“Claramente este es un importante trabajo de mejoramiento para nuestro servicio de atención de urgencia que, durante las 24 horas, atiende a una gran cantidad de población del sector de Miraflores Alto”, manifestó Julia Reyes, Directora del Cesfam Miraflores.



Así lucen las remozadas dependencias del SAPU Miraflores

Feria de la Salud prepara Cecosf Achupallas

LA ACTIVIDAD DE PROMOCIÓN DE LA SALUD FAMILIAR SERREALIZARÁ EL 8 DE MAYO, DE 9.00 A 13.00 HORAS.

Salud bucal, actividad física, alimentación saludable, y un ambiente libre de humo de tabaco, son las principales temáticas que se abordarán en la “Feria de la Salud 2015” que se encuentra planificando para el próximo 8 de mayo el Centro Comunitario de Salud Familiar, Sergio Donoso Rodríguez.

La actividad está destinada a promover la salud de las familias del sector de Achupallas, y se realizará de 09.00 a 13.00 hrs., en calle Vicente Salinas, entre Luis Vicentini y Manuel Guerrero, afuera sede Club deportivo Los Halcones Rojos, paradero 5. En caso que llueva se realizará en la sede Junta de Vecinos Santa Fe, ubicada en calle Manuel Guerrero esquina Huelén, paradero 7, Achupallas.

Escolares aprendieron a evitar lesiones por malas posturas

KINESIÓLOGO DEL CESFAM CIENFUEGOS LES OFRECIÓ CHARLA SOBRE ERGONOMÍA

Dar a conocer la estructura de soporte del cuerpo humano y prevenir lesiones por mal uso de fuerzas y posturas corporales fue el objetivo de la charla taller sobre ergonomía dictado por Aldo Sandoval, kinesiólogo del Cesfam Eugenio Cienfuegos a alumnos de 7° básico del colegio Rubén Castro de Viña del mar.

La ergonomía es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, para optimizar la eficacia, seguridad y confort de tres elementos del sistema: las personas, las máquinas y el ambiente.

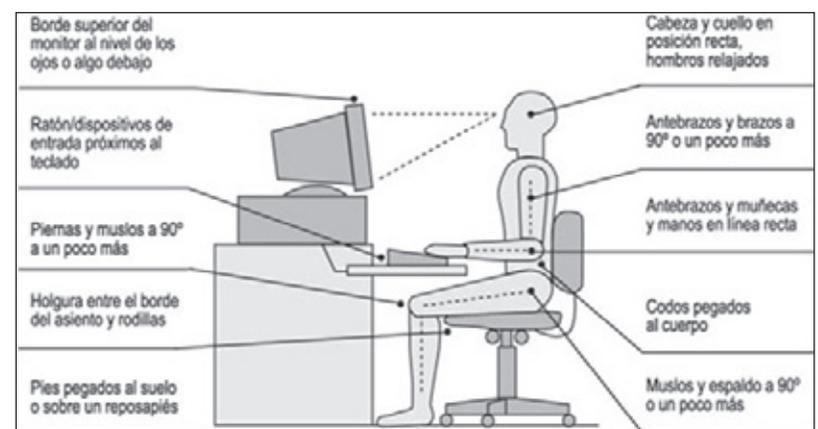
Marcelle Amion, encargada del Programa de Promoción del Cesfam Cienfuegos, explicó que este taller fue realizado a petición de la comisión mixta de salud y educación, en la que participan representantes de la salud y de los establecimientos educacionales del sector, hay que desde el punto de vista de la prevención era importante entregar orientación a los estudiantes para evitar mal uso de fuerzas y mantener una buena postura del cuerpo en las diferentes tareas que se ejercen a diario para preservar la salud.



Condiciones ideales para el estudio

“Aprendí cosas que no sabía que eran tan importantes como trabajar más cómodo frente al computador que es algo que hago mucho”, dijo Renato Bravo, alumno de 7° básico del Rubén Castro. Su compañero, Bruno González, señaló que “no tenía muy claro como levantar pesos, ni cuáles eran las mejores condiciones para el estudio como el color de la pieza, la iluminación, la ubicación del PC, cosas que ahora voy a mejorar”, expresó.

Luego de ver videos educativos, para aplicar el conocimiento adquirido en el taller de ergonomía los escolares respondieron preguntas sobre buena postura corporal en el ambiente de estudio, uso de la mochila, señalética y cómo levantar peso adecuadamente.



Condiciones ideales para el lugar de estudio fue lo que más interesó a los escolares. Se pueden evitar lesiones si se trabaja o estudia en una posición correcta.

Colaciones escolares ricas y sanas

Colaboración: Pamela Pimentel, nutricionista Área Salud CMVM.

¿Qué dar de colación a los niños? Para muchos padres esta simple pregunta puede ser una verdadera complicación si queremos dar a nuestros hijos alimentos que sean ricos, simples; pero por sobre todo sanos, evitando el exceso de sal, grasas y azúcares.

La pregunta cobra mayor relevancia si consideramos que en Chile 3 de cada 10 niños padece obesidad, según cifras del Ministerio de Salud. Por lo tanto, las colaciones saludables son una buena oportunidad para comenzar a crear hábitos alimenticios sanos en nuestros hijos, preocupándonos de que estos alimentos les proporcionen los nutrientes que necesitan para su adecuado desarrollo y crecimiento.

Dentro de las colaciones saludables existen varias alternativas: frutas frescas; jugos de frutas naturales; frutas deshidratadas (pasas, manzanas, peras, ciruelas, higos, duraznos, damascos); semillas (maní, almendras, nueces); lácteos como el yogurt y las leches descremadas con bajo aporte de azúcar.

Para beber, lo ideal es motivar el consumo de agua pura, pero algunas alternativas pueden ser jugos de frutas naturales (idealmente licuados en casa), aguas de hierbas o de la cocción de alguna fruta, a las que se les puede adicionar algún endulzante.

Lunes: Una porción de frutos secos, no mayor a media taza, puede ser una mezcla de almendras, nueces, maní, pasas, berries (arándanos), etc.



Martes: Un yogurt semidescremado o descremado, también se puede acompañar con un puñado pequeño (30 gramos) de frutos secos como nueces, almendras, o semillas de girasol.



Miércoles: Una fruta pequeña que puede ser durazno, manzana, o cualquiera de la estación. Tener especial cuidado con aquellas que contienen mucha azúcar como las uvas y los plátanos. También puede ser 100 gramos de ensalada de frutas frescas.



Jueves: Una leche individual semidescremada o descremada y con bajo aporte de azúcar. Precaución con las “bebidas lácteas”, ya que a diferencia de las leches no necesariamente contienen aporte de calcio y pueden aportar grandes cantidades de azúcares simples.



Viernes: Un surtido de 100 gramos de palitos de zanahoria, apio y/o pepino. También puede agregarse 30 gramos de frutos secos, un puñado de cereales bajos en azúcar, o un par de galletas de arroz.

