



Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

MAYO 2015

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

AÑO 1 - NÚMERO SEIS

Corporación habilita en consultorios espacios exclusivos y talleres en pro de la lactancia materna

- Cerca de \$7 millones de pesos se han invertido en habilitar salas de lactancia materna en los centros de salud Brígida Zavala, Santa Julia, Cienfuegos y Las Palmas Chilenas.

- Alcaldesa Reginato anunció que para este año se proyecta otra en el Cefsam Nueva Aurora.

04



MINSAL premió al kiosco saludable del CESFAM J.C. Baeza en El Olivar



05

Alcaldesa Reginato reforzó campaña de vacunación anti-influenza en la comuna



06

Amplia participación tuvo 7ª Feria Integral de la Salud en Achupallas



06

Editorial

Estimadas amigas y amigos, esta nueva edición de nuestro boletín contiene dos noticias que dan cuenta de logros del municipio y de la Corporación, que deseamos compartir con ustedes..

La primera es el cumplimiento de nuestro compromiso con la promoción de la lactancia materna, por los múltiples beneficios que tiene para la salud de los niños y niñas de nuestra comuna, ya hemos habilitado cuatro salas de lactancia en los Cesfam Brígida Zavala, Santa Julia, Cienfuegos y Cecosf Las Palmas Chilenas, y construiremos una quinta sala en Nueva Aurora.

A la fecha hemos hecho una inversión cercana a los 7 millones de pesos para habilitar, equipar estos espacios exclusivos, donde las madres pueden amamantar a sus bebés mientras acuden a sus controles, y recibir orientación personalizada por parte de nuestros profesionales.

La segunda noticia se refiere al kiosco saludable del Cesfam Juan Carlos Baeza, premiado por el Ministerio de Salud, a través del Servicio de Salud Vi-

ña-Quillota, como buena práctica de participación social en salud. Por ello, quiero felicitar al Consejo Local de Salud de El Olivar, gestor de esta iniciativa autogestionada, destinada a promover la alimentación saludable, y destacar el buen trabajo que ha venido realizando en conjunto con el equipo de salud del Cesfam.

La asignación de recursos, a través del premio, permitirá extender la buena práctica al Cecosf Villa Hermosa donde también se instalará un kiosco saludable. Esperamos que esta noticia sea un incentivo, tanto para los profesionales de la salud, como para la comunidad organizada a través de los consejos locales de salud, para seguir desarrollando nuevas iniciativas en pro de la salud y bienestar de todos los integrantes de nuestra comuna.

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



Dato Saludable

Beneficios de hacer ejercicio regularmente

- Disminuye el riesgo de tener una enfermedad del corazón, presión alta, osteoporosis, diabetes y obesidad.
- Mantiene las articulaciones, los tendones y ligamentos flexibles.
- Reduce algunos de los efectos del envejecimiento
- Contribuye a su bienestar mental y ayuda a tratar la depresión
- Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad
- Aumenta su energía y resistencia
- Ayuda a dormir mejor
- Contribuye a mantener su peso, al acelerar el metabolismo, que es la velocidad con que usted quema calorías.



¿Qué es el PNAC?

El Programa de Alimentación Complementaria (PNAC) es un conjunto de actividades de apoyo nutricional de carácter preventivo y de recuperación mediante la entrega gratuita de alimentos para los menores de 6 años, embarazadas y madres que amamantan hasta el sexto mes post parto, que asisten regularmente a los controles de salud en establecimientos de atención de primaria del Servicio Nacional de Salud o afiliados a FONASA que opten por la modalidad libre elección y afiliados a las Instituciones de Salud Pre-

visional (ISAPRE) que cumplan con las normas que establece el Ministerio de Salud para la entrega de los productos del Programa.

El propósito de este programa es lograr y/o mantener un óptimo estado nutricional de las embarazadas para asegurar un óptimo desarrollo fetal, una lactancia materna exitosa, y un óptimo crecimiento y desarrollo del niño/a desde la gestación.

Objetivos Específicos:

Proteger la salud de la madre durante el embarazo y lactancia,

y promover la lactancia materna exclusiva.

Introducir prácticas adecuadas de destete.

Disminuir la proporción de recién nacidos con bajo peso al nacer. Fomentar el óptimo crecimiento y desarrollo del menor de 6 años desde la gestación.

Prevenir y corregir el déficit nutricional.

Estimular la asistencia a los controles de salud.

Distribuir alimentos adecuados a las necesidades nutricionales de los beneficiarios, según la edad, estado nutricional y cono-

cimientos científicos vigentes.

Servir de centro articulador para la intervención nutricional a través del ciclo vital, detectando, previniendo y controlando aumentos de peso excesivo en los beneficiarios.

Mantener el crecimiento en recién nacidos en riesgo de malnutrición dentro de canales aceptables.

Contribuir a la reducción de la obesidad y de la prevalencia de Enfermedades Crónicas no Transmisibles. (ECNTs.) del adulto.

Los altos costos del tabaquismo

• El 31 de mayo la OMS conmemoró el Día Mundial sin Tabaco, la mayor causa de muerte en el mundo que se puede prevenir, y que en Chile genera altos costos para el Estado en tratamiento de enfermedades asociadas a su consumo.

Más de \$887 mil millones de pesos gasta el Estado en tratamientos de enfermedades derivadas del consumo de tabaco. Según un estudio del Ministerio de Salud, el mayor costo para los servicios de salud, lo generan las enfermedades cardíacas en las que se gasta \$217 mil millones de pesos al año, seguidas de las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (Epoc) con \$177 mil millones.

“¡Esto es mucho dinero!, por eso el consumo de tabaco, aparte de tener una implicancia directa en la salud de las personas, en su entorno, también afecta a los recursos del Estado que deben orientarse al tratamiento de este tipo de enfermedades, en vez de realizar otras mejoras, lo cual nos termina afectando a todos”, expresó el kinesiólogo Francisco Burgos Clobares, quien se desempeña en el Cefsam Dr. Jorge Kaplán y el Cecosf Las Palmas Chilenas.

El profesional agregó que “el gobierno recauda más de \$852 mil millones de pesos al año por impuestos del cigarrillo, pero gasta más, o sea sale perdiendo, ya que los medicamentos y las horas de atención en salud aumentan si la persona fuma.”

A su juicio, la prevención del tabaquismo debe partir en la infancia y adolescencia para evitar que aumente el número de fumadores. “El nivel de adicción a la nicotina es tan alto, que si un niño de 7° u 8° Básico que consume 5 cigarrillos diarios, tiene un 90% de seguir siendo fumador en la adultez”, sostuvo Burgos.

Explicó que hay factores sociales y ambientales que influyen como la casa, los amigos, que pueden incentivar a fumar. “Yo puedo optar por fumar; pero una vez que se fuma, es fácil

convertirse en adicto y un adicto ya no es libre de elegir.”

Según datos del Minsal, el 41% de la población adulta y el 35% de los jóvenes chilenos consumen cigarrillos, si bien estas cifras han disminuido con la aplicación de la nueva ley del tabaco, Chile sigue siendo el país más fumador de América.

“Por eso uno entiende la ley antitabaco, replicó Burgos. El Ministerio de Salud junto al Ministerio de Educación para prevenir que se generen nuevos fumadores y proteger a las personas que no fuman, es que promulgó, en 2013, la nueva ley del tabaco N° 20.660, que aumenta las restricciones al consumo, venta y publicidad del cigarro para desincentivar el consumo adolescente.”

Costos en salud

El consumo de cigarrillo tiene una gama de efectos negativos, que Burgos pasó a detallar. Afecta al pulmón en su capacidad de protección, ya que deja más expuesta a la persona a contraer infecciones respiratorias, y provoca alteraciones crónicas pulmonares, “es decir el pulmón no trabaja de manera normal, me canso más, me cuesta respirar y la falta de oxígeno empieza a afectar todo nuestro organismo”.

Fumar, también, afecta la circulación, favorece la aparición de enfermedades coronarias, accidentes vasculares, aumenta la probabilidad de tener cáncer, no solamente pulmonar. También se puede generar cáncer de próstata, vejiga, laringe, esófago, y cáncer cérvico uterino, entre otros. Además, en relación a las enfermedades crónicas no trasmisibles como son la diabetes y la hipertensión arterial, el paciente fumador tiene mayor probabilidad de padecer estas enfermedades como de presentar una mayor severidad y un mayor número de descompensaciones en relación a una persona no fumadora.

Agregó que en el caso de los fumadores indirectos, “estar expuesto al humo del cigarrillo, aunque sea en pequeñas cantidades, pero por un prolongado periodo de tiempo, afecta de forma similar que a pacientes fumadores activos.

Madres fumadoras

En el bebé, el tabaquismo puede producir par-



Francisco Burgos Clobares, kinesiólogo del Cefsam Dr. J. Kaplán y Cecosf Las Palmas Chilenas.

tos prematuros y bajo peso. “Si la madre continúa fumando, ocasiona inmadurez pulmonar al bebé, ya que el pulmón termina de desarrollarse al año de nacido y lo deja más expuesto a enfermedades respiratorias en su primer año de vida. Además ese niño en la adultez, aunque no haya fumado nunca, pero debido a los múltiples cuadros respiratorios que puede presentar, tiene mayor probabilidad de desarrollar alguna enfermedad pulmonar, advirtió el kinesiólogo.

Querer es poder

En los centros de atención primaria de salud de Viña del Mar, cuando un paciente decide dejar de fumar, se le realiza una consejería breve. Burgos explicó que es atendido por un kinesiólogo en sala ERA, que mide su grado de adicción a través de un test, le da una charla breve sobre los efectos negativos del cigarro, cómo le afecta en la enfermedad que padece y le entrega pautas para dejar de fumar, disminuyendo el consumo de manera paulatina o definitiva, según sea el caso.

“La gente se cae de espaldas cuando le hacemos el cálculo económico de todo lo que ha gastado en cigarrillos durante su vida. Por ejemplo, una persona que comenzó a fumar a los 12 años, una cajetilla diaria de \$2.500 pesos, durante 40 años fácilmente se habrá gastado \$32 millones, lo que cuesta una casa. Y allí empieza a tomar consciencia de todo lo que podría haber hecho con ese dinero, y cómo se ha visto afectado su cuerpo a causa del cigarrillo”, concluyó el profesional de la salud.



Corporación habilita en consultorios espacios exclusivos y Talleres en Pro de la Lactancia Materna

• Brígida Zavala, Santa Julia, Cienfuegos y Las Palmas ya cuentan con salas de lactancia materna y para este año se proyecta otra más en el Cefsam Nueva Aurora, anunció la alcaldesa Reginato.

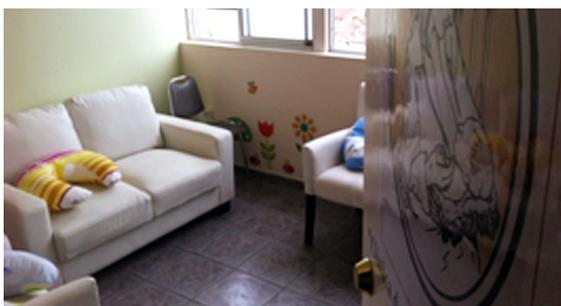
“**C**omo municipio nos hemos comprometido a fomentar la lactancia materna por los múltiples beneficios que tiene para la salud de los niños y niñas de nuestra comuna, por esta razón estamos habilitando salas de lactancia en los consultorios, donde las madres puedan amamantar a sus bebés en un espacio exclusivo, mientras acuden a sus controles, y recibir orientación personalizada por parte de los profesionales de la salud”, expresó la alcaldesa de Viña del Mar, Virginia Reginato.

La jefa comunal explicó que “esta iniciativa se enmarca dentro de los lineamientos centrales del Plan Comunal de Promoción de Salud, que desde 2013 cuenta con financiamiento a través de MINSAL y del municipio viñamarino para la habilitación de salas de lactancia, equipamiento y recurso humano; sumando a la fecha una inversión cercana a los 7 millones de pesos”.

Virginia Reginato indicó que “actualmente, en la comuna se encuentran habilitadas cuatro salas de lactancia materna en los centros de salud familiar Brígida Zavala, Santa Julia, Cienfuegos y Cecosf Las Palmas Chilenas, y se proyecta la construcción de una quinta sala en Nueva Aurora”.

Talleres Educativos

Las prestaciones a las que pueden acceder las madres y sus hijos incluyen consejerías, talleres educativos y atención especializada de clínica de lactancia. Esta



El municipio ha invertido cerca de 7 millones en la habilitación, equipamiento y contratación de personal para las salas de lactancia.



Consejería y atención especializada reciben las madres en la sala de Lactancia del Cefsam Brígida Zavala.

instancia de consejería se realiza en pequeños grupos (máximo 4 personas) a fin de entregar una educación personalizada en un espacio confortable para el binomio madre-hijo.

Laura Hernández, directora del Cecosf Las Palmas Chilenas señaló que además de los beneficios de la lactancia materna, asociados al aporte nutricional requerido para el adecuado crecimiento y fortalecimiento del sistema inmunológico, “en la infancia temprana el apego es fundamental para el desarrollo futuro del bebé como ser humano integral e integrado a la sociedad”, puntualizó.

Por su parte Andrea Ravello, directora del Cefsam Brígida Zavala, explicó que se está brindando acompañamiento personalizado a las madres para identificar las principales dificultades asociadas a la técnica de lactancia ya que otro de los objetivos es promover la recuperación de la lactancia materna exclusiva en aquellos casos en que por diversas razones se ha acudido a la lactancia artificial.

Sobre este mismo punto, la directora de Departamento de Salud de la CMVM, María Alejandra Cortes, señaló que “durante 2015 además se han potenciado las alianzas estratégicas con el Servicio de Pediatría del Hospital Dr. Gustavo Fricke de Viña del Mar, a fin de caminar juntos en el desafío de mejorar los indicadores de lactancia en niños y niñas menores de 6 meses.”



Así luce la sala de lactancia materna, recientemente inaugurada, en el Cecosf Las Palmas Chilenas de Forestal Alto.

Beneficios de la lactancia materna

Dentro de las ventajas asociadas a la lactancia materna, la evidencia médica indica que los niños que amamantan tienen mejor crecimiento, aumentan las defensas de su sistema inmunológico, previniendo de esta forma infecciones agudas y reducen el riesgo de enfermedades crónicas, tales como: diabetes, enfermedad celiaca, enfermedades intestinales crónicas y algunos tipos de cáncer en la niñez.

Otro factor altamente beneficioso es que la lactancia materna exclusiva reduce los riesgos de padecer obesidad infantil, y ayuda a las madres a la recuperación de su peso inicial, antes del embarazo, factores que de ser intervenidos tempranamente apuntan a una mejor calidad de vida de niños y niñas y fortalece el estilo de vida saludable.

Según recomendaciones de la OMS, la lactancia materna exclusiva debe mantenerse mínimamente hasta los 6 meses de vida, un beneficio al que pueden acceder en Chile las madres trabajadoras, desde el 2011, amparadas por la Ley 20.545 de Post natal parental.

Premiaron como Buena Práctica kiosco saludable de Cesfam J.C. Baeza

- Premio de 37 millones de pesos se destinará principalmente a mejoramiento de infraestructura, oferta alimenticia y actividades educativas para la comunidad.
- Además se construirá un kiosco saludable en Cecosf Villa Hermosa

“**P**or parte del municipio y la Corporación estamos orgullosos de que el kiosco saludable del Cesfam Juan Carlos Baeza fuera seleccionada como buena práctica, porque involucra aspectos relacionados con la promoción de estilos de vida saludable, la participación social y con el trabajo colaborativo del equipo de salud del Cesfam”, expresó con satisfacción la alcaldesa Virginia Reginato al enterarse de la premiación de esta iniciativa ejecutada en la comuna, destinada a promover los estilos de vida sana a través de la alimentación.

El Ministerio de Salud mediante el Programa de “Apoyo a buenas prácticas en el modelo de atención de salud integral familiar y comunitario en la atención primaria”, cuenta con un fondo de recursos destinado a validar y difundir estrategias innovadoras en temas prioritarios de salud. A través de esta instancia, el kiosco saludable del Cesfam J.C. Baeza, fue seleccionado como buena práctica de participación social en salud por el Servicio de Salud Viña-Quillota.

Premio a la participación

El premio consta de 37 millones de pesos, de los cuales el 60%, es decir, alrededor de 22 millones se destinarán al mejoramiento de la infraestructura del kiosco, oferta de alimentos saludables, y actividades de difusión y educación hacia la comunidad. El 40% restante será distribuido como un incentivo entre los funcionarios del equipo de sa-

lud del Cesfam J.C. Baeza y Cecosf Villa Hermosa.

Pamela Lambert, directora del Cesfam J. C. Baeza destacó el componente de participación social de esta iniciativa sin fines de lucro, que nació en 2009 como una inquietud del centro de salud por buscar estrategias innovadoras para promover la alimentación sana de la población y del equipo de salud, que rápidamente encontró eco en el Consejo local de salud.

Más kioscos saludables

Felices con la noticia estaban los precursores del kiosco saludable, la directiva del Consejo Local de Salud El Olivar. Su presidenta, María Luz Villacura, enfatizó que realizan una labor sin fines de lucro, destinada a ofrecer a los usuarios una alternativa de alimentación sana, compuesta por frutas, verduras, lácteos y cereales, que esperan replicar en otros sectores.

Cabe destacar que la entrega de recursos por parte del Ministerio de Salud, además considera la extensión de la buena práctica hacia el Cecosf Villa Hermosa, donde se construirá un kiosco saludable para venta de alimentos.

Carlos Pinto, tesorero del Consejo Local de Salud El Olivar, expresó que “de la Unión Comunal de Consejos de Salud quieren visitarnos para ver nuestro trabajo y proyectarlo hacia otros sectores, como Villa Hermosa, incluso nuestra intención es replicarlo en los colegios, lo cual sería muy bueno”, puntualizó.

María Alejandra Cortés, Directora del Área de Salud señaló que “estamos muy contentos



En cafetería saludable se convertirá el kiosco del Cesfam J.C. Baeza



Al centro Pamela Lambert, directora del Cesfam JC Baeza, junto a la directiva del Consejo Local de Salud El Olivar, integrada por María Luz Villacura, presidenta; Miriam Cartes, secretaria; y Carlos Pinto, tesorero.

porque esta es una práctica que está muy consolidada en el tiempo, que cumple con los objetivos sanitarios de la Corporación Municipal y por lo tanto esperamos replicarla en otras unidades de la red de atención primaria.”

Este año el servicio de Salud Viña del mar-Quillota, hizo una

amplia convocatoria a todos los centros de atención primaria salud de la región para participar en el fondo concursable de buenas prácticas presentando experiencias exitosas vinculadas con participación social en salud, gestión de la demanda, espacios laborales, envejecimiento y grupos vulnerables.

Alcaldesa reforzó campaña de vacunación anti-influenza

- A POCOS DÍAS DE FINALIZAR LA CAMPAÑA HIZO UN LLAMADO A LA COMUNIDAD A VACUNARSE COMO MEDIDA PREVENTIVA.

Hasta el centro de salud familiar Marcos Maldonado, llegó la alcaldesa Virginia Reginato para reforzar la campaña de vacunación contra el virus de la influenza, una estrategia de salud pública nacional, totalmente gratuita para la población, que se está llevando a cabo en todos los centros de salud familiar de Viña del mar y que está entrando en su fase final.



La jefa comunal encabezó la jornada de vacunación acompañada por la directora del Área de Salud de la Corporación Municipal, Alejandra Cortés, y la directora del Cesfam M. Maldonado, Ruth Rogers, ocasión en la cual las autoridades hicieron un llamado a la población a tomar conciencia de la importancia de vacunarse a tiempo contra la influenza, como medida preventiva ante el brote de este virus.

“Queremos hacer un especial llamado a toda la comunidad, para que se acerque a los Cesfam de Viña del Mar, donde contamos con una gran cantidad de dosis para prevenir este virus que puede causar complicaciones como neumonía, especialmente en niños, adultos mayores y pacientes crónicos. Se trata de una atención gratuita, por ello, es muy necesario y urgente que las personas sean inmunizadas lo antes posible y así tener a una población protegida”, sostuvo Virginia Reginato.

La directora del Área de Salud de la Corporación Municipal, Alejandra Cortés, señaló que “estamos ad portas de terminar esta campaña de vacunación, por lo que queremos recordar

que esta es una política pública, que no solamente impacta en aquella persona que se vacuna, sino que en el resto de la población, porque mientras menos enfermos tengamos, habrá menos contagiados”, enfatizó.

En tanto, la directora del Cesfam Maldonado, Ruth Rogers, reiteró que los grupos más vulnerables que son los niños hasta los 5 años y adultos mayores de 65, a quienes expresamente invitó a vacunarse. “La influenza es una enfermedad grave, por lo tanto, es importante que se vacunen en estas dos semanas restantes, ya que tenemos muchas dosis disponibles”, expresó.

Cabe recordar que la Campaña de Vacunación anti-Influenza, iniciada en marzo de este año por el Ministerio de Salud, incluyó dentro del grupo de riesgo a los niños y niñas de 6 meses hasta los 5 años; adultos mayores desde los 65 años; enfermos crónicos, de 2 a 64 años; y embarazadas, a partir de la 13ª semana de gestación; trabajadores de avícolas y criaderos de cerdos; enfermos crónicos de entre 6 y 64 años, y trabajadores de Salud de establecimientos públicos y privados.

7ª feria de la salud de Achupallas contribuyó a fortalecer lazos comunitarios

- SE PROMOVIO LA SALUD BUCAL, LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL AMBIENTE LIBRE DEL HUMO DE TABACO.

Con amplia participación de las organizaciones comunitarias del sector se realizó la VII Feria Integral de la Salud de Achupallas, organizada por el Consejo Local de Salud, el Cecosf Sergio Donoso y la Comisión mixta Salud-Educación, que reúne a todos los establecimientos educacionales del sector.

Con el propósito de promover los factores protectores de la salud se montaron diversos stands con material educativo sobre salud bucal, alimentación saludable, actividad física y ambiente libre del humo de tabaco. Además, hubo presentaciones artísticas y exhibiciones deportivas que favorecieron la interacción de los vecinos con los organismos presentes, lo cual contribuyó a fortalecer la participación comunitaria de Achupallas en torno a salud.



Parten talleres Chao Pañal en Cecosf Las Palmas

- ORIENTARÁN A PADRES E HIJOS EN ESTE PROCESO PAULATINO Y PERSONAL HACIA SU AUTONOMÍA.

Si tu hijo o hija todavía usa pañal y quieres saber cómo guiarlo para dar el siguiente paso en esta etapa de su desarrollo, te invitamos a participar en el “Taller Chao Pañal”, que se está dictando en el Cecosf Las Palmas de Forestal Alto, como parte del acompañamiento brindado a los padres a través del Programa Chile Crece Contigo.



“Se ha comprobado que el control de esfínter está más relacionado con la maduración del sistema nervioso de los niños y niñas que por un tema de entrenamiento; por eso depende de cada uno de ellos, a qué edad dejar el pañal, ya que es un aprendizaje que va desde los 2 a los 3 años”, explicó Brenda Flores, educadora de párvulos del Cecosf Las Palmas, quien estará a cargo de dictar este taller que cuenta con material de apoyo del Programa Chile Crece Contigo.

Los talleres se iniciaron el 14 de mayo y se repetirán el tercer jueves de cada mes, de 14.00 a 15.30 hrs, en la sala de estimulación del Cecosf Las Palmas. Los interesados pueden inscribirse previamente en el SOME y si desean pueden asistir con sus hijos.

El Buen Trato será principal eje a trabajar con la comunidad del Cesfam Cienfuegos

- EN JULIO SE EFECTUARÁ LA 2ª. REUNIÓN COMUNITARIA AMPLIADA DEL AÑO.

El “Buen Trato” entre usuarios y profesionales de la salud será uno de los principales conceptos que abordará este año el Cesfam Cienfuegos con la comunidad, según se informó en la primera reunión ampliada del año efectuada a comienzos de mayo.

En la ocasión, la presidenta del Consejo Local de Salud,

Guillermina Caprile, inició el encuentro dando la bienvenida a los asistentes, invitándoles a participar en las actividades comunitarias. Posteriormente, Daniela Salinas, asistente social y encargada de Participación Social, expuso las actividades contenidas en el Plan de Trabajo Anual 2015 del Consejo Local de Salud y luego presentó el tema del “Buen Trato”, concepto que se trabajará en conjunto con los profesionales y la Dirección del Cesfam.

La exposición contó con el apoyo de las Jefas de Sector: Luz María Mena, psicóloga, Jefa del Sector Amarillo; Leyla Quijada, matrona, Jefa del Sector Azul; Daniela Salinas, Jefa del Sector Rojo; la Subdirectora Dra. Verónica Hernández y la Directora del Cesfam Cienfuegos, Vanessa Vukovic.



La presidenta del Consejo Local de Salud, Guillermina Caprile invitó a los vecinos a participar en las actividades del Plan de Trabajo Anual 2015.

“El rol del selector de demanda nos ha permitido brindar atención más equitativa y oportuna”

• DE ACUERDO A UN PROTOCOLO ESTABLECIDO, PRIORIZA LA ENTREGA DE HORAS MÉDICAS DEPENDIENDO DEL NIVEL DE URGENCIA DE CADA CASO.

La subdirectora de la Dirección de Salud de la CMVM, Gilda Sánchez, señaló que “desde 2010 la función que desempeña el selector de demanda es una estrategia de atención de usuarios permanente, con enfoque en la calidad, que nos ha permitido descomprimir los SOME y las salas de espera; y así garantizar una atención más equitativa y oportuna a los usuarios de los centros de atención primaria de salud de Viña del Mar.”

Según la Dra. Sánchez, durante el aumento de la demanda en invierno, post-para o en otras contingencias, la labor del selector de demanda ha sido fundamental para optimizar la entrega de horas médicas a cada usuario, dependiendo del nivel de urgencia de cada caso y de acuerdo a protocolos establecidos, que asignan de 1 a 5 el nivel de prioridad para atención médica.

La subdirectora de la Dirección de Salud recordó que “en un principio fue complejo porque los usuarios querían ser atendidos por orden de llegada, pero han ido entendiendo el rol del selector de demanda”. Explicó que esta función la realiza un profesional de la salud, altamente capacitado, que a través de unas preguntas relacionadas con temperatura, dolor, o sangramiento, como signos de alerta, es capaz de determinar si se trata de una urgencia o de una enfermedad aguda, que requiere ser evaluada por un médico.

Claudio Naranjo, sicólogo del Cesfam Marco Maldonado, quien se desempeñó

como selector de demanda, cuenta que “se trata de priorizar entrega de horas de atención médica a grupos sensibles, que pueden empeorar si no reciben atención oportuna, tales como menores de 2 años, principalmente con enfermedades respiratorias, adultos mayores de 65 y mujeres embarazadas.”

De acuerdo a su experiencia, Naranjo indicó que “también se cumple diariamente una función de orientación, porque muchas de las personas que acuden a los Cesfam no requieren atención de médico y otras requieren atenciones programadas, tales como controles de salud, exámenes, o entrega de medicamentos”.

Por lo tanto, además de contribuir a la optimización de horas disponibles en cada centro de salud, la labor del selector de demanda ha servido para pesquisar usuarios sin exámenes preventivos y, en definitiva, tener un mejor conocimiento de los motivos de consulta de la población viñamarina.



Con degustación y recetario sorprendieron a usuarios del PNAC y PACAM

• EL EQUIPO DE PROMOCIÓN DEL CESFAM LAS TORRES, LITERALMENTE, COCINÓ LA IDEA.



La kinesióloga Loreto León junto a la nutricionista María Pía Ibarra distribuyeron los recetarios

Con el propósito de orientar y entregar recetas alternativas para preparar en sus hogares, el Cesfam Las Torres efectuó una degustación de alimentos preparados con Leche Purita Mamá y Crema Años Dorados, los cuales son proporcionados a los niños y adultos mayores inscritos en el Programa Nacional de Alimentación Complementaria, PNAC y PACAM, respectivamente.

Mientras los usuarios aguardaban la entrega de horas en el SOME para el trimestre mayo-julio, pudieron probar los alimentos y llevarse un recetario para experimentar en casa al estilo Master Chef. La actividad estuvo a cargo del equipo de Promoción integrada por los kinesiólogos Fernando Chard y Loreto León, la nutricionista María Pía Ibarra y la interna de nutrición Paz Vera.

Fotografías de personajes típicos se exhiben en Cesfam Lusitania

• POSTERIORMENTE LA MUESTRA FOTOGRÁFICA PATRIMONIAL ITINERARÁ POR ESCUELAS Y ORGANIZACIONES SOCIALES DE MIRAFLORES ALTO

Aprender del pasado y aplicarlo a nuestra vida actual al conocer cómo otros fueron capaces de construir sus vidas, a pesar de las dificultades y la falta de comodidades en comparación con hoy, es el ejercicio que plantea la exposición fotográfica patrimonial “Personajes típicos de un Valparaíso atípico”, que se exhibe en el Cesfam Lusitania.

La muestra, que se enmarca dentro de las actividades de los factores sicosociales de la comunidad, fue organizada por el centro cultural en conjunto con el consejo local de salud y el cesfam Lusitania.

Para Leyla Astorga, directora del Cesfam Lusitania, esta iniciativa se escapa del concepto tradicional de la salud. “Creemos que la

salud también está relacionada con entornos saludables y el quehacer cotidiano, para poder reconocer la historia de dónde venimos, y cómo se construyó lo que tenemos ahora”.

Agregó que “a través de las fotografías del vendedor de frutas o de pescado, hay lecciones de esfuerzo, de cooperación, de comunidad que son importantes para una sociedad como la de hoy, donde hay tanta disgregación e individualismo que hasta nos perdemos dentro de nuestra propia casa”, concluyó Astorga.

Luis Mori, presidente del Consejo Local de Salud señaló que ésta se trata de la séptima muestra fotográfica, que se realiza en el cesfam y que, posteriormente, iniciará una itine-

rancia por los establecimientos educacionales, sedes vecinales y clubes deportivos de Miraflores Alto.



Representantes del centro cultural, consejo local de salud y cesfam Lusitania durante la inauguración de la 7ª. muestra fotográfica patrimonial

Alimentación saludable en la edad escolar

Colaboración Dr. George Hubner, profesional Dirección de Salud de la CMVM

Consejos de alimentación saludable para escolares

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.

- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.

- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.

- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.

- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.

- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.

- Para mantenerte hidratado, toma 5 a 6 vasos de agua al día.

- El tamaño de las porciones de alimentos servidos a los niños y niñas no debe ser igual que la de un adulto.

- Fomentar el lavado de dientes tras cada comida.

La práctica de un estilo de vida saludable favorece un adecuado desarrollo cognitivo, físico y mental de niños y niñas; sin embargo, a pesar de todos estos beneficios, Chile se ubica como el tercer país con el estilo de vida menos saludable en América, detrás de Estados Unidos y México.

Hoy existe mayor acceso a la comida chatarra y consumo de alimentos procesados, y bajo nivel de actividad física. Esto ha generado que un gran porcentaje de los niños chilenos tengan sobrepeso y obesidad, favoreciendo de este modo la aparición temprana de enfermedades crónicas como Hipertensión Arterial, y Diabetes Mellitus, entre las más comunes.

Para revertir este panorama negativo, aquí les proponemos algunas recomendaciones importantes a considerar en la alimentación cotidiana de sus hijos, para que éstos se mantengan más saludables y fuertes.

