



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

JULIO 2015

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

AÑO 1 - NÚMERO OCHO



Equipo multidisciplinario ayuda a viñamarinos a bajar kilos de más

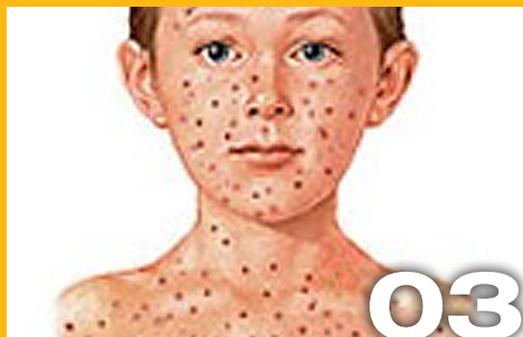
- La actividad física se incorpora al Programa Vida Sana que incluye plan de ejercicios para personas de 2 hasta 64 años, control médico, apoyo nutricional y psicológico.

CESFAM registran baja en atención por enfermedades de invierno



06

Lo que debe saber sobre el brote de sarampion



03

3ª Escuela de Dirigentes fortaleció temas en salud



07

Editorial

Queridas amigas y amigos: Ya han finalizado las vacaciones de invierno, las cuales esperamos hayan disfrutado en compañía de sus familias, descansando y, también, cuidando de su salud para enfrentar con energía la segunda mitad del año que aún nos queda por delante.

En esta nueva edición de nuestro boletín les contamos que ya está en marcha el programa Vida Sana, cuyo objetivo apunta a la prevención de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, asociadas a la obesidad y el sobrepeso, el cual hemos focalizado en el sector de Forestal alto.

Este es un programa muy completo, orientado a niños y niñas de 2 años y hasta adultos de 64 años, el que incluye exámenes médicos de control, asesoría nutricional, apoyo psicológico y un plan de ejercicios de actividad física adecuados a las

condiciones de cada grupo etario. La obesidad es un problema multifactorial, por lo tanto como municipio creemos que con el apoyo de este equipo multidisciplinario de profesionales se está enfrentando la situación de manera integral y desde temprana edad. La invitación es a que la comunidad aproveche esta oportunidad para hacer el cambio necesario en su estilo de vida, y juntos podamos derrotar el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios que ponen en riesgo nuestra salud.

Con el cariño de siempre, los saluda:

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



Dato Saludable

Sabías que 200 calorías equivalen a:



600 gramos de Brócoli



50 gramos de Gomitas



1 1/2 kilo de Apio



1/2 litro de Bebida



400 gramos de Manzanas



Bolsa Chica Papas Fritas

¿Cómo quemar 200 kilo calorías?

- Subir y bajar escaleras corriendo por 15 minutos
- Bailando por 37 minutos
- Una persona promedio quema 250 calorías cargando a un bebé durante 1 hora.

¿Qué es el SOME?

El SOME o Sistema de Orientación Médico Estadística, es la puerta de entrada para ser beneficiario de gran parte de las prestaciones que entregan los distintos Establecimientos de Salud dependientes del Departamento de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar.

Es la unidad de acogida en donde se recibe al paciente para orientarlo en todos los trámites médicos y/o administrativos dependientes de cada CESFAM.

Los procesos Administrativos que se realizan en el S.O.M.E son:

- Entrega de números para atención médicos.
- Entrega de horas de atención para los profesionales del CESFAM.
- Admisión de pacientes nuevos /Renuncia de pacientes antiguos.
- Calificación de carencia de recursos.
- Inscripción Per-Cápita.
- Desarchivo / Archivo de fichas y exámenes.
- Manejo Programa SIGGES (Interconsultas).
- Estadísticas del CESFAM.
- Monitoreo cumplimiento garantías AUGE.

Lo que debe saber sobre el Sarampión

- Desde el año pasado existe vacunación preventiva para viajeros que van a países con casos detectados.
- En Octubre el MINSAL tiene prevista una vacunación en todo el país

En el 2002 el Sarampión había sido erradicado del continente Americano, vacunando a la población infantil mediante campañas periódicas, sin embargo a pesar de los esfuerzos, en Chile las autoridades de Salud detectaron recientemente un nuevo brote por casos de personas infectadas procedentes del extranjero.

La enfermera Fernanda Bermúdez, encargada de la Unidad de Apoyo Epidemiológico del Área de Salud de la CMVM, nos cuenta cómo se contagia, cuáles son sus síntomas y quiénes deben vacunarse.

SÍNTOMAS Y CONTAGIO

El sarampión es una enfermedad que se produce por un virus que se contagia por la

gotitas de saliva o por contacto con objetos o cualquier secreción nasal o de las vías respiratorias de las personas contagiadas.

“Los síntomas son manchas en la piel de color rojizo, que no producen picazón, también puede estar acompañado por fiebre mayor de 38° Celsius, conjuntivitis o irritación en los ojos, inflamación de los ganglios, dolor en las articulaciones, tos y secreción nasal”, explica Fernanda Bermúdez.

“Las manchas y la sintomatología del Sarampión son similares a la Rubéola”. Sin embargo, la profesional indicó que “la sensibilidad extrema a la luz es propio del Sarampión”. De todas maneras, añadió que, “para identificar de cuál de los dos se trata, se hace un examen de sangre o de orina que se analiza en el Instituto de Salud Pública de Santiago”, puntualizó.

SARAMPIÓN “IMPORTADO”

Actualmente, en Santiago se han dado 8 casos de Sarampión en personas mayores 35 años y menores de 11 meses, por haberse contagiado el sarampión en el extranjero.

La profesional señaló que, si bien, “cualquier persona puede contagiarse, el Sarampión está afectando principalmente a las personas mayores de 40 años, que nacieron entre 1971 y 1981, porque en esa época sólo se colocaba una dosis de vacuna, entonces están más proclives a tenerla. Otro grupo son los menores de 1 año,

que no han recibido la primera dosis de vacuna que se coloca al año de haber nacido.”

Explicó que si a una persona ya le dio sarampión no debería darle de nuevo, estaría inmune, por eso no se recurre a la vacuna como medida preventiva en los nacidos antes de 1971, porque como el Sarampión es muy contagioso lo más probable es que ya hayan tenido la enfermedad.



Fernanda Bermúdez, encargada de la Unidad de Apoyo Epidemiológico del Área de Salud de la CMVM.

VACÚNESE, SI VIAJA

Actualmente no existe ninguna indicación especial de vacunación, salvo para quienes viajen a países que han presentado casos (ver recuadro). No obstante, el Ministerio de Salud anunció para Octubre una campaña de vacunación destinada a los niños y niñas de 1 a 5 años de edad.

Independiente de la situación actual, Bermúdez declaró que “desde el año pasado contamos con un bloqueo, denominado Sarampión viajero que consiste en la aplicación de la vacuna Trivírica (contra Sarampión, Rubéola y Parotiditis) para quienes viajen al extranjero. En América, están con casos de Sarampión confirmados: México, Brasil, Canadá y EE.UU.”.

Por lo tanto, la vacuna es recomendada para: personas nacidas entre 1971 y 1981, que no tengan antecedentes de haber cursado la enfermedad o haber recibido 2 dosis de la vacuna después de los 12 meses de edad. También para lactantes de 6 a 11 meses de edad; y niños y niñas entre 1 a 6 años que tienen una dosis administrada.

“Las personas puede vacunarse gratuitamente en cualquier consultorio de salud pública, presentando orden médica que certifica que viaja o pasaje de su próximo viaje. La vacuna debe colocársela 15 días antes de la salida del país para que se produzca la inmunidad”, sostuvo la profesional.

Por último, recomendó que “si una persona, no se siente bien, tiene fiebre o irritaciones extrañas en la piel puede consultar en el SAPU, en la unidad de emergencia de los consultorios y también en la del hospital. Allí se le deberían practicar los exámenes correspondientes de sangre y orina y el protocolo necesario en estos casos”.

¿Quiénes se deben vacunar?

Los lactantes entre 6 y 11 meses, porque no han sido protegidos frente a la enfermedad, pues aún no reciben la primera dosis correspondiente al cumplir 1 año.

Niños y niñas entre 1 a 6 años que tienen una dosis administrada

Los nacidos entre 1971 y 1981, que recibieron sólo la mitad de la dosis contra el sarampión, si viajan a un país que presente brotes de la enfermedad como Brasil, México, Canadá y Estados Unidos

PAÍSES CON CASOS CONFIRMADOS DE SARAMPIÓN

Afganistán	320	Francia	3	Pakistán	35
Alemania	233	Gabón	5	Papúa Nueva Guinea	45
Arabia Saudita	14	Gambia	2	Polonia	4
Australia	22	Georgia	12	República Centroafricana	41
Austria	53	Ghana	2	República Checa	3
Bangladesh	26	Gran Bretaña	16	Rep. Dem. del Congo	190
Bélgica	11	Guinea	20	Rumania	1
Benín	16	Guinea Ecuatorial	19	Rusia	89
Bielorrusia	1	Indonesia	45	Senegal	14
Brasil	99	Irán	127	Serbia	120
Burkina Faso	55	Iraq	339	Sierra Leona	13
Camerún	362	Italia	19	Singapur	5
Canadá	193	Japón	4	Siria	2
Chad	86	Kazajistán	529	Somalia	36
China	12.347	Kenia	13	Sri Lanka	251
Congo	43	Liberia	4	Sudáfrica	4
Corea	3	Macedonia	1	Sudán	389
Costa de Marfil	11	Malasia	60	Sudán del Sur	8
Croacia	47	Mali	104	Suecia	5
Djibuti	11	Marruecos	1	Suiza	4
Egipto	623	México	1	Tajikistán	3
Eritrea	6	Mongolia	103	Togo	5
Eslovenia	13	Rep. de la Unión de Myanmar (Birmania)	2	Turkia	16
España	10	Namibia	1	Ucrania	4
Estados Árabes Unidos	52	Nepal	6	Uganda	55
Estados Unidos de América	162	Niger	169	Vanuatu	4
Etiopía	920	Nigeria	379	Vietnam	25
Filipinas	320	Nueva Zelanda	1	Yemen	57

TELÉFONO GRATUITO DE RESPUESTA
600-360-7777

0 a 10 casos 11 a 99 casos mayor a 100 casos

Fuente: OMS
Fecha: 5 de mayo 2015

Equipo multidisciplinario ayuda a viñamarinos a bajar kilos de más

• La actividad física se incorpora al Programa Vida Sana que además incluye control médico, apoyo nutricional y psicológico.

La obesidad es la puerta de entrada a una serie de enfermedades que ponen en riesgo la salud de la población, consciente de esta problemática que afecta al país, el Área de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar puso en marcha en el sector de Forestal el Programa Vida Sana, que a partir de este año incorpora la actividad física, ampliando su enfoque de intervención multidisciplinario.

La alcaldesa Virginia Reginato, declaró que “la obesidad es un problema multifactorial, por lo tanto como municipio creemos que esta es la manera correcta de enfrentar la obesidad, ya que el programa Vida Sana es un plan preventivo orientado a niños y niñas de 2 años hasta adultos de 64 años, que además de brindar atención médica, apoyo psicológico y asesoramiento nutricional, incluye talleres de actividad física. Todo esto acorde a sus necesidades, lo cual facilita que las personas puedan hacer el cambio necesario en su estilo de vida y lo mantengan para que así puedan gozar de buena salud, hoy y también a futuro”.

Pamela Pimentel, nutricionista, coordinadora a cargo de la ejecución del Programa “Vida Sana: Intervenciones en factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles”, indicó que “este es un programa comunal, pero se decidió trabajar de manera focalizada en el sector de Forestal, donde se encuentra el CES-FAM Las Torres, y en alianza con la Escuela Oscar Marín Socías.

Indicó que el objetivo de la intervención “es disminuir los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de 2 a 64 años de edad, para que a largo plazo no generen alguna enfermedad cardiovascular”. Agregó que, lo novedoso es que a partir de este año, el programa asume una mirada más integral al incorporar a un profesor de educación física al equipo de profesionales, constituido por un médico, un nutricionista y un psicólogo.

La profesional destacó además que “la posibilidad de desarrollar actividad física gratis, en el barrio, adecuada a su edad y condición física, ya sea para niños pequeños, adolescentes o adultos, es una



Equipo multidisciplinario Programa Vida Sana. (De izq., a der.) Marco Castro, profesor Ed. Física; Beatriz González, sicóloga; Pamela Pimentel, coordinadora; y George Hübner, médico.

oferta novedosa a lo que normalmente se da en los centros de salud”.

APOYO INTEGRAL

El Programa Vida Sana consta de 200 cupos y consiste en 6 meses de intervención continua con controles de seguimiento para el 9° y 12° mes y actividad física por 12 meses. Durante este periodo cada usuario asiste a 8 Atenciones individuales (1 médico, 5 nutricionista, 2 psicólogos), a 5 Intervenciones grupales (dupla nutricionista - psicólogo) y se realiza 2 exámenes de glicemia y perfil lipídico. Además, por 6 meses participa en sesiones guiadas de actividad física a cargo de un profesor de educación física.

Pamela Pimentel señaló que primero el médico hace una evaluación inicial del paciente para determinar su ingreso al programa, luego la sicóloga, principalmente trabaja estrategias de motivación para generar el cambio, y el profesor de educación física los apoya en talleres grupales con una rutina de ejercicios adecuados a su rango etario, al menos 2

veces a la semana. Además, se realizan talleres grupales, efectuados en conjunto por la nutricionista y la sicóloga, donde se entregan consejos prácticos de nutrición saludable y minutas.

Como requisito las personas interesadas en participar en el Programa Vida Sana deben estar inscritas en FONASA o en cualquier centro de salud de la comuna, deben tener obesidad o sobrepeso, perímetro de cintura aumentado, pre diabetes o pre hipertensión. Ninguna persona diagnosticada con una enfermedad crónica puede ingresar.

“DARSE CUENTA”

“Más que moverse por moverse la idea es darles las competencias para que puedan hacer compatible comer sano y vivir sano, aplicando los conceptos que aprenden tanto conmigo como con la nutricionista y la sicóloga; y así puedan tener buenos hábitos que se mantengan en el tiempo”, expresó Marco Castro, profesor de Ed. Física del Programa Vida Sana.



El control y apoyo nutricional está a cargo de la nutricionista Pamela Gallardo.

Destacó que una gran ventaja es la disponibilidad de horarios por la mañana y por la tarde, para que las personas puedan organizar su trabajo o estudio y asistan al taller de actividad física.

Castro manifestó que se realizan ejercicios graduales, acordes a la edad y la condición de cada persona para que no se produzcan lesiones o frustración, que implique una desmotivación para conti-

nuar con la actividad física.

Lo anterior, no es un tema menor, ya que según Beatriz González, sicóloga del programa Vida Sana, la motivación para bajar de peso no suele ser constante. “Las chilenas tienen en promedio 17 años de dieta y uno de los factores que inciden en eso es no ser conscientes de las conductas no saludables, por eso una de las estrategias que usamos es “darse cuenta para poder cambiar”, puntualizó.

La sicóloga explicó que lo que juega en contra es no tener hábitos alimenticios. Además muchas veces hay que lidiar con una baja autoestima, una imagen corporal negativa y con no sentirse lo suficientemente capaz para cambiar sin ayuda externa.

“Por lo general, las pacientes mujeres señalan la necesidad de tener un control externo que las monitoree para cambiar; por lo tanto, este apoyo es muy positivo”, afirmó Beatriz González.

Los profesionales coincidieron en señalar que lo beneficioso de este programa es que existe una mirada multidisciplinaria donde se complementa la parte nutrición, actividad física y psicológica, y que, además, los tres profesionales están en contacto frecuente para ir monitoreando los casos de manera personalizada durante el periodo de intervención.

PREVENCIÓN TEMPRANA

Por su parte, el Dr. George Hübner, médico del Área de Salud de la Corporación

Municipal, integrante del equipo del programa Vida Sana, planteó que para poner las cosas en contexto, la obesidad no sólo es un problema comunal, sino nacional, agregando que “a nivel latinoamericano, Chile es el tercer país con peor estilo de vida, después de México y Estados Unidos; y según la OCDE somos 6° en obesidad infantil.”

Por lo tanto, en cuanto a la prevención, “una de las grandes ventajas que distinguen en este programa es que existe una intervención mucho más precoz, porque se sabe que un niño obeso tiene un alto porcentaje de ser un adulto obeso. Y actualmente, la obesidad no solamente está asociada a patologías cardiovasculares, sino que también a patologías hormonales y tumores”, dijo el Dr. Hübner.

Además, “el hecho de que podamos intervenir a grupos pequeños, y en esto es muy importante la alianza que podamos generar con jardines infantiles y otros establecimientos, da la posibilidad de ir cambiando en alguna medida el patrón alimenticio, lo cual puede tener una plusvalía mucho mayor”, precisó.

El médico sostuvo que “todas las políticas nacionales aplicadas hasta la fecha no han tenido los resultados esperados en la población”, por ende estima que “con un acompañamiento más cercano, con apoyo multidisciplinario, donde se incorpora la actividad física como uno de los pilares de un estilo de vida saludable es mucho más probable que se obtengan resultados exitosos.”



El Programa Vida Sana, incluye plan de ejercicios para personas 2 hasta 64 años, además de apoyo médico, psicológico y nutricional.

Escuela Guillermo Tell abrió sus puertas a la Prevención y Promoción de la Salud

• EQUIPO DE SALUD DEL CESFAM DR. MARCO MALDONADO ORIENTÓ A LA COMUNIDAD EN LA MATERIA

Con una clase de zumba finalizó la actividad efectuada en la Escuela Guillermo Tell, organizada por el equipo del CESFAM Marco Maldonado, destinada a entregar información en la línea de Promoción y Prevención de la Salud a la comunidad escolar de ese sector de Forestal.

En la ocasión, se instalaron stand sobre Alimentación Saludable, Salud Sexual y Reproductiva, Autocuidado, y Salud dental, en los cuales los profesionales del centro de salud entregaron información y orientación a los alumnos y alumnas de

dicho establecimiento educacional. De acuerdo a lo informado por el Dr. Iván Mercado, también, se realizaron actividades y juegos para el ejercicio cerebral, y la jornada concluyó con una clase de Zumba escolar, efectuada por la nutricionista Alejandra Carrasco.

Equipo de Salud del Cesfam Marco Maldonado orientó en temas de salud a la comunidad Escolar de la Escuela Guillermo Tell.



Escolares y Párvulos dicen NO AL BULLYING

• CON OBRAS DE TEATRO PROMUEVEN LA SANA CONVIVENCIA Y BUEN TRATO ESCOLAR EN MIRAFLORES ALTO.

La prevención de la violencia escolar fue el tema de la 8ª Muestra de teatro parvulario y escolar en la que participaron niños y niñas de escuelas y jardines infantiles del sector de Miraflores Alto, efectuada en el marco del programa de Promoción de Salud del CESFAM Lusitania.

Participaron preescolares, de 3 y 4 años, del Jardín Infantil Pinocho, a cargo de su directora, la Educadora de párvulos, Ana Carolina Pizarro; y alumnos de la Escuela Las Dalías, con una presentación de mimos, bajo la dirección del profesor de teatro Giovanni Vaccaro.

La muestra de teatro fue organizada por el Consejo local de salud Lusitania COLOSAL, la Comisión mixta Salud Educación y la Unidad de Promoción del Cesfam Lusitania. Además contó con la colaboración del Centro cultural Miraflores y la J.J.VV. 66.

María Amelia Lira, Asistente Social del CESFAM, informó que la actividad destinada a promover vinculaciones positivas entre los estudiantes fue presenciada por profesos-



A través del teatro los estudiantes promovieron el buen trato y el respeto como base de una sana convivencia.

res, alumnos, apoderados, dirigentes sociales, así como profesionales del centro de salud.

Al término, el Dr. Carlos Gómez, director (s) del CESFAM Lusitania hizo entrega de un reconocimiento a los establecimientos participantes y diplomas a los alumnos. Finalmente, la Unidad de Promoción de la Salud de Cesfam Lusitania entregó una colación saludable a todos los estudiantes asistentes.

3ª Escuela de Dirigentes Sociales fortaleció temáticas en Salud

• REVISARON TEMAS DE GESTIÓN Y LEGISLACIÓN, AUGE, GES, Y SALUD MENTAL, ENTRE OTROS.

Con gran interés por parte de los líderes de agrupaciones de usuarios se llevó a cabo la 3ª. Escuela de Dirigentes Sociales, organizada por el CESFAM Dr. Jorge Kaplán, cuya finalidad fue proporcionarles herramientas de gestión, legislación y participación, además de fortalecer sus competencias sobre el AUGE, GES, Salud mental y en otros aspectos relacionados con la Prevención y Promoción de la Salud.

Claudia Gorgerino, asistente social encargada de Participación Social del CESFAM Dr. Jorge Kaplán, señaló que se trata de una "escuela de 1er Nivel para los líderes que conforman las organizaciones sociales del sector de Glorias Navales y Reñaca Alto, en Viña del Mar, destinada a fortalecerlos en temáticas de Salud, y a fin de que puedan, dar mejor respuesta a sus dirigidos."



Se realizaron charlas expositivas sobre Determinantes Sociales; Participación Comunitaria, Diagnóstico Participativo, Ley de deberes y derechos. Además se presentaron los resultados de la encuesta de satisfacción usuaria, y hubo espacio para intercambio de opiniones.

CESFAM registran baja demanda de atenciones por enfermedades invernales

- ALCALDESA DESTACÓ MEDIDAS DEL PLAN DE INVIERNO IMPLEMENTADO POR EL ÁREA DE SALUD EN LA COMUNA, EL CUAL SE MANTENDRÁ HASTA SEPTIEMBRE.

Fomentar la prevención y el tratamiento de enfermedades respiratorias en esta época del año, en la red de consultorios municipales de Viña del Mar, es el objetivo del Plan Invierno de Salud, cuya implementación fue constatada por la alcaldesa Virginia Reginato durante una visita al Centro de Salud Familiar Lusitania de Miraflores Alto.

Según las estadísticas de la Corporación, de 6.000 consultas semanales que reciben los recintos de salud municipales, sólo 1.500 corresponden a enfermedades respiratorias, es decir un 30%, cifra considerablemente menor a la de inviernos anteriores en los que se llegaba a más del 50%.

“Si bien han disminuido las consultas y atenciones por las enfermedades típicas de esta época del año, nuestros recintos municipales están absolutamente preparados para hacer frente a una eventual alza de la demanda, especialmente de la población más vulnerable, como son los

niños y adultos mayores. Se está atendiendo con horarios extendidos y se ha reforzado el trabajo de kinesiólogos, entre otras medidas, por lo que el balance en lo que va del invierno es muy positivo”. Así lo manifestó la alcaldesa Virginia Reginato durante su visita en la que estuvo acompañada por la directora del Área de Salud de la Corporación Municipal, María Alejandra Cortés y la directora del CESFAM, Leyla Astorga.

Junto con destacar todas las acciones realizadas por el Área de Salud de la Corporación, la alcaldesa señaló que la colaboración de la comunidad es fundamental para prevenir enfermedades respiratorias y su contagio.

En este sentido, reiteró su llamado a evitar factores de riesgo tomando medidas sencillas pero efectivas, como lavarse las manos frecuentemente; cubrirse la boca y nariz al estornudar; ocupar pañuelos desechables; ventilar diariamente las habitaciones y no permanecer en zonas de hacinamiento, como centros



Alcaldesa Virginia Reginato visitó el CESFAM Lusitania de Miraflores Alto.

comerciales, cines, etc.

guirá implementándose hasta fines de septiembre”.

ACCIONES

La directora del CESFAM Lusitania de Miraflores, Leyla Astorga, precisó que junto con las acciones propias del Plan Invierno de Salud, “hemos implementado hace un mes un nuevo sistema de solicitud de hora vía telefónica, para atenciones de menores de 1 año y mayores de 65 años, el que ha sido muy bien acogido por la comunidad. Es así que invitamos a ocupar este servicio de 8:15 a 8:45 horas, llamando al fono 32 227 2350”.

Por su parte, la directora del Área de Salud de la Corporación Municipal, María Alejandra Cortés, puntualizó que “el comportamiento epidemiológico de los virus que provocan enfermedades respiratorias ha sido bastante benigno en relación a años anteriores, lo que puede explicarse a factores ambientales, como la falta de lluvias. De todas maneras, el invierno continúa y este plan, que comenzó la primera semana de julio, se-

PLAN INVIERNO DE SALUD

El Plan Invierno es desarrollado por el Área de Salud de la Corporación Municipal en los 10 Centros de Salud Familiar (CESFAM) donde se realizan acciones como: atenciones kinesiológicas en horarios extendidos, el funcionamiento de salas IRA (Infecciones Respiratorias Agudas para Niños) y ERA (Enfermedades Respiratorias Agudas Adultos) y el reforzamiento de la entrega de inhaladores, aerocámaras y medicamentos antivirales.

En cuanto a los Servicios de Atención Primaria de Urgencia (SAPU), también cuentan con kinesiólogos, quienes atienden de lunes a domingo de 16:00 a 20:00 horas, mientras que los de Nueva Aurora y Miraflores atienden todo el día. En tanto, los consultorios de Reñaca Alto, Las Torres y Gómez Carreño brindan servicios de lunes a viernes, entre las 05:00 y las 24:00 horas, y los sábados y domingos de 08:00 a 24:00 horas.



Junto con el Plan de invierno la colaboración de la comunidad es fundamental para prevenir el contagio de enfermedades respiratorias.

Beneficios de la lactancia materna

Colaboración: Sara Donoso, matrona CESFAM Brígida Zavala

Alimentar con los mejores nutrientes a tu bebé puedes hacerlo desde que tu hijo nace sólo con lactancia materna, pues es el único alimento capaz de satisfacer todas las necesidades nutricionales durante los primeros 6 meses de vida, y luego hasta los 2 años, acompañada con los alimentos que te indique la nutricionista y enfermera de tu Centro de

Salud, como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Para lograrlo se necesita una actitud positiva pues requiere tiempo dedicación y mucha paciencia, ya que estás dando lo mejor a tu bebé.

Beneficios para la madre

- Favorece el establecimiento del vínculo madre hijo.
- Refuerza la autoestima
- Menor grado sangrado postparto.
- Menor riesgo subsiguiente de padecer anemia.
- Mayor espaciamiento entre embarazos.
- Menor riesgo de padecer cáncer ginecológico.
- Menor depresión posparto.
- Más rápida recuperación física.
- Más práctico para la alimentación nocturna, en viajes, etc.
- Ayuda a estilizar su silueta utilizando la grasa de reserva postparto para producir leche.



Beneficios para el bebé

- Es un estímulo para los sentidos del tacto, vista, oído y olfato permitiendo un desarrollo más pleno de las capacidades del bebé.
- Ayuda a un mejor desarrollo del cerebro y los nervios, porque contiene sustancias especiales que otros leches no contienen.
- Previene enfermedades porque protege al bebé contra diarreas, gripes, infecciones y alergias.
- Permite una relación estrecha entre la mamá y el bebé. Esto hace que él se sienta más seguro y más querido.
- Es el mejor alimento y el único adecuado para el estómago del bebé, por eso él padece menos cólicos constipación y diarreas.

Signos de una adecuada lactancia materna

- Sonido de deglución audible
- Actitud del niño satisfecho.
- Sueño tranquilo.
- Producción de leche constante.
- Aumento del peso normal.
- Al menos 6 pañales mojados.
- Deposiciones amarillas y fluidas.
- Pezones y pechos sanos.



Consejos para una adecuada técnica de lactancia.

Para lograr alimentar sólo con tu leche a tu bebé se necesita una adecuada técnica de la lactancia que implica:

- Correcta posición de la madre.
- Correcta ubicación del niño o niña con respecto al cuerpo de la madre.
- Frecuencia de las mamadas, según demanda del niño.
- Duración de las mamadas que aseguren la extracción de los dos tipos de leche.

