



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

AGOSTO 2015

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

AÑO 1 - NÚMERO NUEVE



Alcaldesa Reginato inauguró Mes del Corazón en CESFAM Brígida Zavala

Con degustación de alimentos saludables, clases prácticas de gimnasia cardiovascular y charlas educativas CESFAM fomentaron prevención de enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo.

CESFAM promovieron la lactancia materna



07

Fundación Kaplán: prevención parte en la dieta desde la niñez



05

CESFAM Miraflores hará evento para la 3ª edad



PRIMER ENCUENTRO ADULTOS MAYORES

MIRAFLORES 2015

ii PASAMOS AGOSTO! 06

Editorial

Queridas amigas y amigos:

El Mes del Corazón, que conmemoramos año a año durante agosto en nuestra comuna, es toda una tradición en la que se hace partícipe a toda la familia viñamarina. El programa de actividades que desarrollamos en conjunto con la Fundación Cardiovascular "Doctor Jorge Kaplan Meyer", tienen el propósito de fomentar el desarrollo de la actividad física y de estilos de vida saludable, que favorezcan la salud de este órgano vital.

A diferencia de lo que puede pensarse, el infarto es la primera causa de muerte en Chile y, desafortunadamente, Viña del Mar, como otras regiones del país, no es la excepción. Los infartos al corazón se dan cada vez más en personas más jóvenes, así como el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, según revela el Dr. Oneglio Pedemonte, director de la Fundación Dr. Kaplán, en un artículo que compartimos con ustedes en esta edición.

Por todo lo anterior, nuestra preocupación es prevenir este tipo de enfermedades y disminuir su mortalidad a través de diversas estrategias de prevención que se desarrolla durante

todo el año, en todos los establecimientos de la red de Atención Primaria de Salud de nuestra comuna. Este es el caso del Programa Médico Preventivo de Enfermedades Cardiovasculares y que permite detectar a tiempo factores de riesgo, como obesidad, colesterol alto, dieta inadecuada por nombrar algunos, o enfermedades silenciosas que puedan ir dañando su corazón. Junto con ello se realiza un conjunto de actividades educativas y de sensibilización tales como charlas, talleres de actividad física, y alimentación saludable dirigidos a cuidar el corazón de los distintos integrantes de la familia viñamarina.

De corazón a corazón, mi saludo afectuoso

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



Dato Saludable

Calorías de las comidas típicas chilenas

- 1 Empanada = 300 a 500 kcal.
- 1 Choripán = 700 kcal.
- 1 Vaso Mote con Huesillo = 150 kcal.
- 1 Vaso de Vino = 130 Kcal.
- 1 Vaso de Chicha = 250 Kcal.
- 200 grs. de Cerdo = 560 kcal.
- 200 grs. de Cordero = 520 Kcal.
- 150 grs. de Longaniza = 582 Kcal.
- 1 Porc. de Papas Mayo = 300 a 500 Kcal



¿Qué es la OIRS?

La Oficina de informaciones, reclamos y sugerencias, OIRS, es una unidad administrativa presente en todas las instituciones gubernamentales de Chile, destinada a facilitar la atención de toda persona que realice gestiones en las entidades públicas, ya sea en el ejercicio de sus derechos ciudadanos o en cumplimiento de sus deberes, orientándola, informándola y atendiendo sus felicitaciones, reclamos y sugerencias, con el propósito de que reciba los servicios que prestan las instituciones en las mejores condiciones de eficiencia y oportunidad. (D.S. N° 680 de 1990)

Una OIRS en Salud es una instancia de "Participación Ciudadana" cuyo propósito es contribuir al mejoramiento de la atención de los usuarios en los Establecimientos de Salud, facilitando el acceso de la población a la información sobre el funcionamiento y los servicios otorgados por el Sistema de Salud y otros órganos, servicios o empresas del Estado relacionadas con las prestaciones de Salud.

¿Sabe si está en riesgo de sufrir un infarto?

• Un examen médico preventivo a tiempo puede hacer la diferencia para mejorar su pronóstico y comenzar un tratamiento.

“**E**xiste una gran desinformación en la población sobre los síntomas principales del Infarto”, señaló Claudia Moreno, Enfermera Jefa del Programa del Adulto y Cardiovascular del CESFAM Las Torres, quien relevó la importancia de las políticas de salud, relacionadas con los exámenes médicos preventivos que permiten detectar personas con factores de riesgo o enfermedades cardiovasculares en una etapa temprana y potencialmente reversible de la enfermedad.

Manifestó que “según los resultados entregados por la “Encuesta de conocimiento de síntomas infarto agudo al miocardio y ataque cerebral”, realizada por el Ministerio de Salud en 2013, menos del 8% de la población es capaz de identificar los síntomas principales del Infarto, y sólo el 57% acudiría a un servicio de urgencia ante la sospecha de estar sufriendo uno”.

Se estima que, en Chile, desde el inicio de los síntomas de un infarto, 1 de cada 3 pacientes fallece antes de llegar al hospital, lo cual hace esencial reconocer los síntomas como una “emergencia médica” para acudir de inmediato al servicio de urgencia.

Al respecto, contó que este año, a fin de promover la consulta precoz en los Servicios de Urgencia, la Campaña “Reconoce los síntomas del Infarto al corazón” busca fortalecer la educación sobre el conocimiento de sus tres principales síntomas: dolor en el pecho o sensación de pecho pesado, dolor en cuello o mandíbula y dolor en uno o ambos brazos.

EXAMEN DE MEDICINA PREVENTIVA

Si bien, se ha difundido ampliamente que los principales factores de riesgo cardiovascular son el tabaquismo, la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol elevado, la obesidad, el sedentarismo y la dieta no saludable. “En Chile, estos factores en comparación con el resto de los países del mundo, tienen una prevalencia elevada, con tendencia al alza, por lo que se hace prioritaria su prevención y control”, afirmó la Enfermera Jefa del Programa del adulto y cardiovascular del CESFAM Las Torres.

En este sentido, la profesional indicó que “en todos los centros de la red de salud primaria de la comuna se realiza el Chequeo Cardiovascular Preventivo, que consiste en una evaluación integral y personalizada destinada a detectar los factores de riesgo cardiovascular o enfermedades relaciona-



das asintomáticas, con el propósito de disminuir el riesgo cardiovascular y prevenir el infarto al corazón o hemorragia cerebral.”

Dicho programa está a cargo de un equipo multidisciplinario de profesionales, compuesto por médico, enfermera, matronas y nutricionista, entre otros; quienes asesoran y estimulan a los pacientes a mantener estilos de vida saludables, como alimentación sana, actividad física y bienestar psicosocial.

Claudia Moreno explicó que se ofrecen distintos planes, tanto para mujeres como hombres y además, existen chequeos con distintos niveles de complejidad de evaluación dependiendo de los antecedentes de cada persona.

Destacó que lo más importante es que “se desarrolla un plan individual para intervenir sobre los factores de riesgo que sean modificables. Además, posterior al chequeo inicial, nuestros CESFAM y CECOSF ofrecen un Programa de Seguimiento individualizado, para las personas que lo requieran.”

Enfatizó que este programa está dirigido “a todas las personas mayores de 15 años, con o sin factores de riesgo, que deseen conocer su riesgo cardiovascular e iniciar acciones preventivas para reducirlo”.

La profesional especificó que “un grupo de especial interés son los familiares de personas que hayan tenido alguna enfermedad cardiovascular, ya sea un infarto al miocar-

dio, infarto o hemorragia cerebral o enfermedad vascular periférica. También está recomendado especialmente para diabéticos o aquellos que presenten más de 2 factores de riesgo conocidos. Por ejemplo: hipertensión y tabaquismo; dislipidemia y sedentarismo, entre otros.”

PROGRAMA VIDA SANA

Finalmente, entre las estrategias preventivas impulsadas por el Ministerio de Salud en conjunto con el área de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar, relevó el Programa Vida Sana: Intervenciones en factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles”, programa que actualmente está en ejecución en el sector de Forestal, donde se encuentra el CESFAM Las Torres, y en alianza con la Escuela Oscar Marín Socías.

“Esta estrategia promueve estilos de vida saludable mediante el control de la mal nutrición por exceso, mejorar perfil metabólico y la condición física en la población entre 2 y 64 años y mujeres post-parto que tienen un elevado riesgo de desarrollar diabetes e hipertensión arterial”

El plus de este programa es que además de control médico, apoyo nutricional y psicológico incluye la actividad física como componente esencial para hacer un cambio de hábito de manera integral, y con mejores resultados para su salud.

Alcaldesa inauguró actividades preventivas del mes del corazón en CESFAM Brígida Zavala

• PRESENTÓ CAMISETA DE LA CORRIDA FAMILIAR QUE LA CORPORACIÓN MUNICIPAL ORGANIZA EN CONJUNTO CON LA FUNDACIÓN KAPLÁN

Hasta el Centro de Salud Familiar Brígida Zavala de Forestal llegó la alcaldesa Virginia Reginato para dar inicio oficial al programa de actividades deportivas, educativas y culturales, organizadas por el municipio en conjunto con la Fundación “Dr. Jorge Kaplán Meyer”, en el marco del Mes del Corazón, cuyo foco está centrado en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

“Para nosotros el mes del corazón en Viña del mar es una tradición, porque queremos que la gente tome verdadera conciencia de la importancia de cuidar el corazón, sobre todo cuidarse en la comida y en el ejercicio para mantener el corazón en las condiciones que corresponden”, manifestó la alcaldesa Virginia Reginato.

Agregó que además todos los años se trabaja en conjunto con la Fundación Cardiológica Dr. Jorge Kaplán Meyer, en la Caminata familiar por el borde costero como una manera de generar conciencia de la importancia de la actividad física a toda edad para mantener un corazón saludable.

La jefa comunal asistió al lanzamiento del Mes del Corazón acompañada por el gerente de la Fundación “Dr. Jorge Kaplan Meyer”, Arnaldo Marambio y la directora del Área de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar, María Alejandra Cortés.

Durante la actividad, profesionales del CESFAM B. Zavala, encabezados por su directora Andrea Rastello, mostraron parte de las diversas actividades de prevención dirigidas a las familias viñamarinas, por parte de los centros de salud primaria de la comuna, durante agosto como por ejemplo, degustación de alimentos saludables, clases prácticas de gimnasia cardiovascular y charlas preventivas, entre otras.

También, dentro de las actividades culturales, académicas y deportivas del mes destaca el Concierto de Piano de Simón Eckardt, el Curso de Factores de Riesgo y Prevención Cardiovascular, orientado a la atención primaria, y la Caminata y Zumbatón por el borde costero, organizada por la Municipalidad de Viña del Mar, a través de la Casa del Deporte y Corporación Municipal de Viña del Mar.

En la ocasión, las autoridades presentaron la camiseta de la Corrida Familiar del Mes del Corazón, que se entrega a los participantes en el evento.

El gerente de la Fundación Kaplán, Arnaldo Marambio expresó que además de las múltiples actividades organizadas en conjunto, “con la Corporación trabajamos todo el año, principalmente en el Hospital Gustavo Fricke, con cirugías cardíacas y apoyo a pacientes beneficiarios del sistema”.

FOCO EN LA PREVENCIÓN

La directora del Área de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar, María Alejandra Cortés, manifestó que en los Cesfam de la comuna se realizan actividades preventivas y promocionales, con el fin de pesquisar algunas enfermedades o factores de riesgo que inciden directamente en el corazón.

“Contamos con exámenes preventivos del Adulto desde los 19 años en adelante y del Adulto Mayor, sobre los 65 años, en que se hace una pesquisa preventiva de hipertensión arterial, la diabetes mellitus, que son dos enfermedades silenciosas; evaluamos también, el consumo de tabaco, alcohol, y la práctica de actividad física. Luego de este examen, damos las sugerencias respectivas, si requiere control médico, dieta u otra medida”, explicó la directora.



La directora del CESFAM, Andrea Rastello y la directora del Área Salud, Ma. Alejandra Cortés, junto a la alcaldesa y al gerente de la Fundación Kaplán, Arnaldo Marambio.



Alcaldesa degustó productos elaborados con leche purita Mamá, bajos en azúcar y sal.

Aumentan enfermedades cardiovasculares en menores de 30

• EN LA PREVENCIÓN “LA DIETA ES RELEVANTE Y HAY QUE COMENZAR DESDE LA NIÑEZ”, AFIRMÓ DIRECTOR DE FUNDACIÓN DR. KAPLÁN.

Doctor Oneglio Pedemonte, Director de la Fundación Cardiológica Dr. Jorge Kaplán Meyer.



“Desafortunadamente en Viña del Mar, como en otras regiones del país, la primera causa de muerte son las enfermedades cardiovasculares y, entre ellas, el infarto al miocardio; por lo tanto nuestra preocupación es prevenir este tipo de enfermedades y disminuir la mortalidad”, señaló el doctor Oneglio Pedemonte, Director de la Fundación Cardiológica Dr. Jorge Kaplán Meyer.

Con motivo del Mes del corazón, conversamos con el cardiólogo que lidera esta entidad, con la cual la Corporación Municipal de Viña del Mar realiza un amplio programa de actividades culturales, educativas y deportivas dirigidas a toda la familia para promover el cuidado de este órgano vital.

Según cifras del Ministerio de Salud, los infartos agudos al miocardio son la principal causa de muerte en Chile, donde 19 personas se mueren diariamente por esta causa.

Con toda razón, el Dr. Oneglio Pedemonte alertó que “en este mes nos preocupamos de la prevención, porque el corazón de los viñamarinos no está tan bueno. Los infartos al corazón se dan cada vez más en personas más jóvenes, por desgracia. Habitualmente, era en hombres mayores de 45 años y en mujeres mayores de 50. Sin embargo, a veces nos encontramos con pacientes con enfermedades cardiovasculares en edades más tempranas, entre los 25 a 30 años, lo que es muy preocupante”.

FACTORES DE RIESGO

El aumento de estas enfermedades en

personas más jóvenes, lo atribuye a que la población es cada vez más sedentaria, hace poco ejercicio, hay más sobrepeso y obesidad, y están más estresados, lo que provoca un mayor impacto en las enfermedades cardiovasculares.

También dentro de las causas de mortalidad están los accidentes cerebrovasculares, la hipertensión arterial y la insuficiencia cardíaca, que según el doctor “es la epidemia del siglo XXI”, cuestión que la Fundación Kaplán y el hospital Gustavo Fricke también se han preocupado de tratar.

“Si bien hemos tenido progresos importantes en el tratamiento y en el manejo de las enfermedades cardiovasculares no se han podido controlar los factores de riesgo, manifestó el Dr. Pedemonte.

SINTOMAS DE ALERTA

Tener dolor al centro del pecho, asfixiante, que a veces se irradia a la mandíbula o al brazo izquierdo, implica que está sufriendo un ataque cardíaco. Consulte rápidamente al médico. Si acude a tiempo existe un buen tratamiento con excelente sobrevida.

Sentir cansancio excesivo, ahogos, dormir con dificultad o con almohadas para no ahogarse son algunos de los síntomas importantes que lo debieran hacer consultar precozmente a un médico o en su consultorio más cercano.

Aconsejó realizarse, “después de los 40 años, un chequeo médico con electrocardiograma y en algunos casos un test de esfuerzo. Si es hipertenso, realizarse una cardiografía y exámenes de sangre que permiten determinar cuál es el riesgo del paciente en cuanto a lo relacionado con el colesterol.

Agregó que “el tabaquismo es otro problema que no está resuelto, a pesar de las leyes y de todo el progreso que se

ha hecho en esa materia, somos el quinto país del mundo que más fuma, y por desgracia, las mujeres están a la par que los hombres en consumo de tabaco”, lamentó el médico

MALOS HÁBITOS INFANTILES

“La obesidad es un tema importante en Chile, pero lo más dramático es la obesidad infantil. Estamos entre los dos primeros países de Latinoamérica con mayor obesidad infantil”.

Por eso, planteó que en materia de prevención, más que realizarse un chequeo a tiempo, hay que partir por cambiar los malos hábitos. “La dieta es relevante y hay que empezar desde la niñez, lo que implica educar a los niños para cambiar sus malos hábitos” puntualizó el cardiólogo.

“Por ejemplo, hoy consumen demasiadas bebidas azucaradas que les producen daño, tienen tendencia a la comida chatarra, en vez de alimentarse adecuadamente”. Al respecto, recomendó incluir porciones de verdura y fruta, disminuir las carnes con exceso de grasa, los embutidos y comer más pescado o carnes blancas, que son más saludables.

POLÍTICA PÚBLICA NACIONAL

El Director de la Fundación Kaplán, indicó que desde hace 11 años trabajan con la Corporación en el mes del Corazón, en diversas iniciativas para generar conciencia en colegios, escuelas públicas, personas de edad media y tercera edad.

Sostuvo que “desafortunadamente, desde el colegio hay problemas para instalar kioscos saludables, porque existen equivocados hábitos en la sociedad, a través de la publicidad, y la familia, que hace que los niños tengan cada vez más temprano obesidad y enfermedades cardiovasculares”. Por esta razón, “creemos que esto va más allá, que se requiere una política pública a nivel nacional, incluso que se incluya una asignatura que promueva estilos de vida saludable”, enfatizó el Dr. Pedemonte.

Preparan “1er Encuentro de Adultos Mayores Miraflores 2015”

• HABRÁN ACTIVIDADES RECREATIVAS GRATUITAS Y STAND INFORMATIVOS.

Teatro, baile y actividad física es parte del programa del super mega evento de promoción de la salud, que se efectuará el próximo 11 de septiembre, en el Gimnasio Municipal de Miraflores, dirigido especialmente a la población adulta mayor de ese sector de la comuna de Viña del Mar.

Se trata del 1er Encuentro de Adultos Mayores Miraflores 2015”, iniciativa que está siendo impulsada por el equipo de promoción del CESFAM Miraflores con la colaboración de la Casa del Deporte, per-

teneciente a la Corporación Municipal para el Desarrollo Social de Viña del Mar.

A través de esta actividad “se pretende empoderar a la comunidad de adultos mayores en torno a la creación de actividades y espacios saludables, el fomento de la actividad física y la creación de grupos comunitarios organizados de adultos mayores”, de acuerdo a lo informado por la matrona Claudia Pinto, encargada del Programa de Promoción del CESFAM Miraflores.

El evento, de carácter gratuito, se realizará el viernes 11

de septiembre, a las 10.00 horas en el Gimnasio Municipal de Miraflores, ubicado en El Lúcumo s/n, Miraflores Alto. Habrá presentaciones artísticas, baile y folclor con artistas invitados y una obra de teatro. También se harán clases de actividad física, foros, y sorteo de premios.

Paralelamente, se instalarán stand informativos que promoverán actividades saludables en base a condicionantes como espacios libres de humo de tabaco; y se difundirá el quehacer de instituciones y grupos de adultos mayores.



PRIMER ENCUENTRO ADULTOS MAYORES
MIRAFLORES 2015
¡¡ PASAMOS AGOSTO !!
11 DE SEPTIEMBRE 10:00 HRS
GIMNASIO MUNICIPAL MIRAFLORES (EL LUCUMO S/N MIRAFLORES ALTO)
OBRA DE TEATRO, FOLKLORE, ZUMBA, FOROS, ARTISTA INVITADO, SORTEO DE PREMIOS, STAND INFORMATIVOS
COLABORA: ORGANIZA:

Niños se “tomaron” CESFAM Las Torres

• DURANTE UNA SEMANA CELEBRARON EL DÍA DEL NIÑO CON ACTIVIDADES RECREATIVAS

Carrera de gateo, Taller de Juegos y Tarde de Cine fue el entretenido panorama organizado por el equipo de Promoción del Cesfam Las Torres para celebrar durante una semana completa el Día del Niño, con actividades destinadas fomentar el buen trato infantil y, junto con ello, estimular su desarrollo sicomotor y ciertas habilidades cognitivas.

Las actividades recreativas se iniciaron con la realización de la 2ª versión de la “Carrera de gateo”, en la que participaron lactantes entre 10 y 12 meses, incentivados por sus familiares, quienes los apoyaron en este desafío, destinado a estimular el desarrollo sicomotor de los pequeños competidores.

El equipo de Promoción, integrado por la asistente social María Isabel Pérez, la kinesióloga Loreto y Alejandra Escobar, también organizó un Taller de Juegos para los niños y niñas de 2 a 4 años, se cuyo propósito era estimular la conciencia de los sentidos de la audición, olfato, gusto y tacto, además de favorecer componentes motores acorde a su etapa de

desarrollo.

La semana de los niños y niñas concluyó con la 3ª versión de la Tarde de Cine, con la finalidad de entregarles un espacio recreativo abierto a toda la comunidad infantil, “recordando la importancia de equilibrar el tiempo de ocio o descanso con las tareas diarias, y de premiar a las familias que son adherentes al tratamiento, como una forma de reforzar las conductas de autocuidado”, según indicó la Kinesióloga Loreto León.

Paralelo a estas actividades, durante toda la semana se proyectaron videos en Canal Amigable sobre buen trato infantil, crianza respetuosa y hábitos de vida saludables enfocadas en los niños.



Talleres de participación social realizó CESFAM Lusitania

• COMO PARTE DE LA PREPARACIÓN PARA EL DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO

Reforzar conocimientos sobre la participación social a organizaciones territoriales y funcionales del sector y preparar a sus dirigentes para el desarrollo del diagnóstico participativo 2015, fue el objetivo de los talleres realizados por el CESFAM Lusitania.

Las reuniones, efectuadas en la sede de la J.J.VV. 66 Miraflores Alto, contaron con la participación de un total de 20 dirigentes del Consejo Local de Salud Lusitania, COLOSAL y de otras organizaciones territoriales y funcionales del sector. Las temáticas fueron desarrolladas con el apoyo de la Directora del CESFAM Leyla Astorga y la asistente social María Amelia Lira.



Con diversas actividades CESFAM promovieron la Lactancia Materna

Los Centros de Salud Familiar de la comuna organizaron una serie de actividades de educación y promoción con motivo de la conmemoración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, con el propósito de promover los múltiples beneficios que ésta tiene para la salud de la madre y desarrollo psicoemocional del bebé.



EQUIPO COMPROMETIDO EN CESFAM MALDONADO

El equipo en pleno del CESFAM Marco Maldonado reafirmó su compromiso con la Lactancia Materna, organizando una jornada de promoción sobre el tema y el apego de seguro para un grupo de gestantes primigestas en control.

Charla y desayuno saludable para madres primerizas CESFAM Maldonado promovió la lactancia materna

La actividad consistió en una charla ofrecida por Paula Moggollón, Doula de la ONG Criamory y en un desayuno saludable, donde el equipo de salud, encabezado por la subdirectora del CESFAM, Alejandra Carrasco, entregó recomendaciones y contestó preguntas de las madres primerizas sobre nutrición, y otros cuidados pre y post parto. También participaron el pediatra Rodrigo Campillay, la educ. de párvulos Denis Villalón, y el odontólogo Iván Mercado.

Finalmente, se les entregó una Carta de Compromiso, para solicitar en la maternidad que sus hijos sólo reciban leche materna y que si se requiere alimentación con alguna fórmula artificial sea bajo su consentimiento.

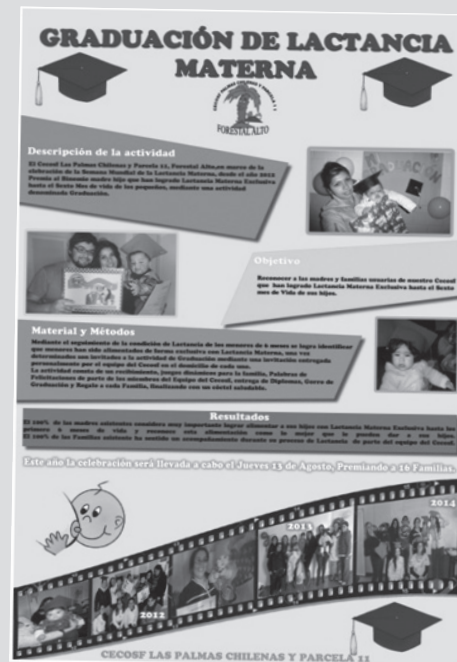


CESFAM Cienfuegos realizó exposición fotográfica y dípticos informativos.

PREMIARON POSTER DE EXPERIENCIAS EXITOSAS

La Seremi de Salud, a través de la Comisión Regional Intersectorial de Lactancia Materna premió en categoría de poster las Experiencias Exitosas presentadas por el CESFAM Cienfuegos, el CECOSF Santa Julia y el CECOSF Las Palmas, en el marco de la Semana mundial de la Lactancia Materna, cuyo lema este año fue "Amamantar y trabajar, logremos que sea posible".

El CECOSF Santa Julia destacó por incorporar el uso de porta-bebé tipo mei-tai, seguro para madre e hijo, y el masaje infantil Shantala, técnica que favorece el desarrollo neurológico, psicomotor, y digestivo del lactante al momento de amamantar.



CECOSF Las Palmas felicitó a las madres que amamantaron a sus hijos hasta los 6 meses.



CECOSF Santa Julia promueve portabebé y masaje shantala

Otra de las experiencias exitosas fue la del CECOSF Las Palmas, que efectuó un reconocimiento a las madres y familias que han logrado amamantar a sus hijos hasta el 6to mes de vida.

Otro de los premiados fue el CESFAM Eugenio Cienfuegos que realizó una exposición fotográfica y un panel sobre ventajas de la leche materna versus las desventajas de la leche de vaca. Además, distribuyó dípticos informativos sobre el tema y autoadhesivos a las madres en salas de espera, informó la nutricionista Yenny Barria, Encargada del Programa Infantil de dicho centro de atención primaria.

Celebra seguro

Colaboración: Alejandra Morales Contreras, Enfermera Jefe SAPU Las Torres-Forestal Alto.

Se nos acerca el mes de la patria y como chilenos debemos celebrar como se merece, pero también con la prudencia necesaria para evitar accidentes y excesos que afecten nuestra salud y la de nuestras familias.

Estas fechas de celebración se ven siempre acompañadas de la producción de grandes cantidades de comida y bebida, y por consiguiente del consumo en forma indiscriminada de alimentos con exceso de grasa, sal y azúcar; así como de vino y cerveza para acompañar el tradicional asado.

En el SAPU Las Torres de los casos atendidos en septiembre del año recién pasado, más del 50% fue por heridas cortantes que se presentaron en forma concentrada el fin de semana de celebración de fiestas patrias; asimismo las trasgresiones y exceso en el consumo de alimentos y alcohol fueron mucho más frecuentes que en otros meses.

Por eso recomendamos tomar las siguientes precauciones para

celebrar este 18 de manera sana y segura:

-Ser cuidadosos en relación al origen de los alimentos que va a consumir,

En el año 2014, un total de 35 personas fallecieron en accidentes de tránsito durante el fin de semana largo de Fiestas Patrias, de los cuales 20 fueron peatones, según balance entregado por Carabineros. Si bien, la cifra es menor a la del año 2013 que registró 39 víctimas fatales, la idea es que cada año disminuyan los accidentes.

-Procure encumbrar volantines sólo en lugares libres de tendido eléctrico, siguiendo además los siguientes consejos:

- **No usar hilo curado, sólo hilo de algodón.**
- **Nunca rescatar un volantín atrapado en el tendido eléctrico.**
- **No trepar los postes ni acercarse a las líneas eléctricas.**

fijándose en que cumplan con buenas condiciones higiénicas en su almacenamiento y venta al público.

-Poner atención a las cantidades y mezclas de comida y bebida. Son varios días de celebración, así es que dosifiquemos las cantidades tanto de comidas como de bebidas para no enfermarnos ni subir de peso en exceso.

-Evitar el alto consumo de grasa, como costillar de cerdo, choripán, y frituras en general, que resultan ser una bomba para el estómago. Prefiera las empanadas de horno.

-Consumir ensaladas abundantes, evitando acompañarlas de mayonesa o aceite en exceso. Prefiera ensaladas verdes como apio, lechuga y tomate a la chilena.

-Cuidar a nuestras familias y compatriotas entregando las llaves del vehículo, si se consume alcohol. Recuerde también que, la mayoría de las muertes en estas fechas son por atropellos de peatones bajo los efectos del alcohol.



Que este mes sea de hermosos recuerdos, de encuentro y celebración con la familia y los amigos. A celebrar en forma segura. Por la patria, la familia y los amigos. ¡Salud!