



# Atención Primaria de Salud Viña del Mar

DICIEMBRE 2014

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

AÑO 1 - NÚMERO UNO



## Principales Hitos del 2014

En lo positivo: destacan importantes avances en equipamiento e infraestructura como el nuevo Cesfam de G. Carreño y su laboratorio.



En lo negativo: el Ébola y el incendio de Valparaíso impusieron nuevos desafíos, pero a la vez sacaron lo mejor de cada uno de los equipos del área de salud municipal.

## Editorial

Con gran orgullo y alegría, queridas amigas y amigos, presento a ustedes el Primer Boletín de los Centros de Atención Primaria de Salud (APS) pertenecientes a la Corporación Municipal de Viña del Mar. Estoy segura que a través de este periódico nos mantendremos comunicados e informados de las distintas acciones y gestiones que se realizan en materia de APS en cada uno de los Cesfam de nuestra comuna.

Resalto la importancia de este primer boletín porque se transformará en una excelente herramienta de consulta e información en materia de prevención y promoción de la salud, y asimismo, fortalecerá la comunicación de los equipos y el intercambio de experiencias en gestión e innovación que realiza cada uno de nuestros comprometidos profesionales y funcionarios en general, quienes a diario dan lo mejor de sí en cada tarea que desempeñan hacia ustedes.

Viña del Mar es una de las comunas más grandes a nivel nacional y cerca del 85% de su población se atiende en nuestros Centros de Salud, en cuyas 21 unidades se desempeñan mil funcionarios, distribuidos en los 10 CESFAM, 4 CECOSF, 5 SAPU, 1 Droguería y 1 laboratorio comunal.

En esta Primera Edición del Boletín APS revisaremos los principales hitos del año 2014, entre los que se destacan, por cierto, la inauguración del nuevo CESFAM de Gómez Carreño y el Laboratorio; además, la entrega de vehículos y una ambulancia para el SAPU también del sector de Gómez Carreño.

Destacaremos además otro importante logro como fue la implementación de la vacuna contra el virus del Papiloma Humano; y en materia de participación y promoción celebramos el Mes del Corazón con una corrida familiar; el Día de la Lactancia Materna y el lanzamiento del libro Buenas Prácticas de Promoción de la Salud.

Bienvenidos a esta primera edición.

Un abrazo,

**Virginia Reginato Bozzo**

**Alcaldesa de Viña del Mar**

**Presidenta de la Corporación Municipal de Viña del Mar**

## ¿Qué es un CESFAM?

Es un Centro de Salud Familiar de Atención Primaria, dependiente de la Municipalidad de la comuna donde está ubicado. En Viña del Mar hay 10 Cesfam distribuidos en diversos sectores de la población.

Trabaja bajo el Modelo de Salud Integral con Enfoque Familiar y Comunitario, y por tanto, se da más énfasis a la prevención y promoción de salud, se centra en las familias y la comunidad, dando importancia a la participación comunitaria.

Cuenta con un equipo de salud de cabecera que atiende a toda la familia en salud y enfermedad durante todo el ciclo



Te invitamos a vivir estas fiestas con alegría, disfrutando el regalo de compartir con nuestros seres queridos y familiares.

Deseamos que esta navidad te traiga oportunidades, sonrisas y mucho amor.  
Muy felices fiestas!

Claudio Boisier Troncoso  
Gerente General CMVM

vital y con estas acciones pretende mejorar la calidad de vida de las personas.

Las prestaciones o atenciones que realiza son básicamente Controles y Consultas, realizados por un Equipo de Profesionales (Médico, Dentista, Matrona, Enfermera, Nutricionista, Kinesiólogo, Psicólogo, Asistente Social, Educadora, Podóloga).

Desarrolla 5 Programas básicos de Salud: a) Programa del Niño y del Adolescente, b) Programa del Adulto y Adulto Mayor, c) Programa de la Mujer, d) Programa Odontológico, e) Programa de Promoción y Participación de la Salud.

Adicionalmente, se realiza entrega de medicamentos, leche y suplementos alimenticios, vacunación, exámenes de laboratorio, atención en sala de rehabilitación kinésica, desarrollo psicomotor de niños, enfermedades respiratorias de niño y de adulto, talleres para enseñanza de diversos temas de Promoción y Prevención de la Salud, visitas domiciliarias para personas con dificultad para movilizarse, curaciones e Inyecciones, visitas domiciliarias de rescate, y operativos comunitarios

Atiende a todos los ciudadanos beneficiarios de FONASA (A, B, C y D) sin distinción de sexo, raza o edad.

Para ser atendido debe inscribirse en el Cesfam cercano a su domicilio, presentando su carnet de identidad, y un comprobante de domicilio (boleta de luz, agua, etc).

**ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES**

# Los enemigos del verano

**E**n verano aumenta la temperatura y con ello las enfermedades gastrointestinales, ocasionadas por virus y bacterias que aumentan con el calor, si no se toman las debidas precauciones en el consumo de los alimentos, ya sea cuando vamos de paseo, cocinamos al aire libre en el camping o compramos comida al paso, sin saber cómo fue preparada o si está debidamente refrigerada.

Para evitar que nuestro paseo veraniego se transforme en un terrible dolor de estómago, le pedimos algunas recomendaciones a Fernanda Bermúdez, encargada de Programa Infantil y Programa Nacional de Inmunizaciones, Área Salud CMVM.

La profesional señaló que las enfermedades estomacales más comunes que se dan en verano son el cólera, la hepatitis A y E, que ocasionan diarrea debido a una mala manipulación de los alimentos. Por eso antes de comer o preparar alimentos, indicó que “lo básico es un buen lavado de manos, con agua y jabón, hasta que genere espuma y luego enjuagarse con agua potable”.

Agregó que si no hay agua potable el alcohol gel es una buena alternativa para matar microbios. Sin embargo, puntualizó que luego de 5 lavados, el sexto debiera hacerse con agua y jabón, ya que el gel va perdiendo efectividad. Luego si va a preparar alimentos, lo principal es limpiar



y desinfectar con cloro el mesón donde va a trabajar.

**HERVIR EL AGUA DE POZO**

No se puede consumir ningún alimento crudo si no hay agua potable. Por eso si va de paseo o camping asegúrese llevando bidones de agua potable y agua mineral. Según Fernanda Bermúdez, el agua de pozo no es apta para lavarse las manos, para poder utilizarla debe hervirla a lo menos durante 5 minutos, luego de esto podrá lavarse las manos y cocinar sin problemas.

**ALIMENTOS RIESGOSOS**

Las verduras en general, debido a que

**SINTOMAS DE ENFERMEDAD ESTOMACAL**

El tiempo comprendido entre la infección y los síntomas es de 8 a 48 horas. Los síntomas abarcan:

- Cólicos, sensibilidad o dolor abdominal
- Escalofríos
- Diarrea
- Fiebre
- Dolor muscular
- Náuseas
- Vómitos

Niños menores de 2 años y adultos mayores de 65 años que presenten estos síntomas deben acudir a su centro de salud o Sapu dentro de un plazo de no más de 2 días.



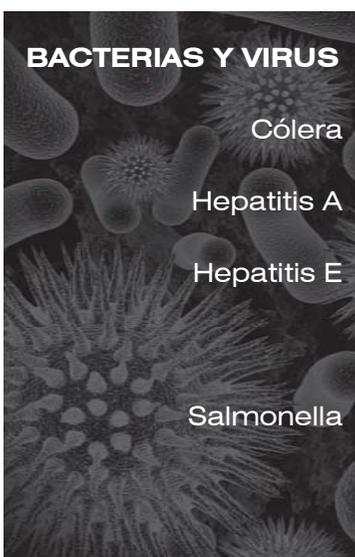
*Fernanda Bermúdez, encargada de Programa Infantil y Programa Nacional de Inmunizaciones, Área Salud CMVM.*

crecen a ras del suelo, como lechugas, berros, repollos, deben lavarse cuidadosamente hoja por hoja, con agua y un poquito de cloro, principalmente si van a consumirse en ensaladas crudas. Lo mismo las frutas. Mejor aún si pela su cáscara.

Tenga cuidado con los pescados y mariscos crudos. Prefiera comerlos cocidos. Recuerde que el limón no cocina los alimentos, por lo tanto no mata las bacterias. El pescado crudo, y el sushi son alimentos que con el calor se descomponen rápidamente si no son debidamente refrigerados (8 grados Celsius mínimo).

**COMPRAR ALIMENTOS EN COMERCIO ESTABLECIDO**

Por último, Bermúdez hizo un llamado a preferir alimentos que son vendidos en negocios establecidos. Evite comprar alimentos en la calle como anticuchos, papas fritas, sopaipillas, sandwiches, o pocillos con frutas si no cuentan con autorización sanitaria. “En general, no tienen una buena manipulación y la población que consume estos alimentos están en riesgo de tener una enfermedad gastrointestinal que también puede contagiársela a su familia”, puntualizó la profesional del área de salud.


**BACTERIAS Y VIRUS**

Cólera  
Hepatitis A  
Hepatitis E  
Salmonella

**PARA EVITARLOS**

Lávate muy bien las manos antes de comer

Compra comida en lugares establecidos

Evita comer alimentos crudos (huevos, mariscos, pescados, sushi)

Refrigera carnes, pescados y mariscos lo antes posible, tras su compra.



# Principales Hitos d

- EN LO POSITIVO: DESTACAN IMPORTANTES AVANCES EN EQUIPAMIENTO E INFRAESTRUCTURA COMO EL NUEVO CESFAM DE G. CARREÑO Y SU LABORATORIO.
- EN LO NEGATIVO: EL ÉBOLA Y EL INCENDIO DE VALPARAÍSO IMPUSIERON NUEVOS DESAFÍOS, PERO A LA VEZ SACARON LO MEJOR DE CADA UNO DE LOS EQUIPOS DE DEL ÁREA DE SALUD MUNICIPAL.

**E**l incendio de los cerros de Valparaíso, que arrasó con 2.900 viviendas dejando un saldo de 12.500 damnificados marcó la agenda del 2014. El área de salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar, no quedó ajena a esta lamentable tragedia, que traspasó los límites territoriales despertando la solidaridad y planteando nuevos retos, tanto para las autoridades como para los equipos técnicos y profesionales que enfrentan emergencias.

Al efectuar un balance del año, la Directora del área salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar, María Alejandra Cortés, manifestó que uno de los principales desafíos fue colaborar con los damnificados del incendio en Valparaíso. "Además de tener que cumplir con una serie de prestaciones diarias en cada Cesfam, desde esta unidad de salud fuimos capaces de organizar, coordinar, y planificar apoyos, desde los mismos equipos que tenemos en los centros, armando equipos más chicos para que fueran a apoyar a Valparaíso. Fue interesante ver movilizadas a nuestros funcionarios desde su compromiso personal con las personas, en ese momento crítico", destacó la Directora.

## NUEVO CESFAM Y LABORATORIO

Pero también el 2014 fue un año de avances y logros. Se concretó un

anhelo de casi 10 años que fue muy bien recibido por toda la comunidad. Se trata de la inauguración del Cesfam Gómez Carreño y del Laboratorio, efectuado en marzo, lo cual significó una inversión de cerca de 3.500 millones de pesos



La Alcaldesa junto al subsecretario de Redes Asistenciales, Luis Castillo, inauguran nuevo laboratorio clínico comunal de G. Carreño.

aportados por el Ministerio a través del Servicio de Salud Viña del Mar-Quillota. Y junto con ello, se inició la construcción de la Droguería comunal, la cual debiera entregarse dentro de los próximos meses.

Otro avance importante en materia de equipamiento fue la renovación de tres vehículos; uno para el área salud, otro de uso compartido para el Cescof Achupallas-Sta. Julia, y un último para el Cesfam J.C. Baeza. Inversión equivalente a 27 millones de pesos efectuada por la Corporación Municipal. Además, mediante un aporte del Gobierno Regional de 36 millones de pesos, vía FNDR, se entregó una ambulancia al Sapu Gómez Carreño, el único que no contaba con este medio de transporte para sus pacientes.

## AUMENTO DE DOTACIÓN

En materia de desarrollo y gestión de recursos humanos, hubo un aumento de contratación de personal, con lo cual prácticamente todos los centros quedaron con la dotación necesaria de auxiliares paramédicos de farmacia. Asimismo, para mejorar la gestión del área salud se amplió el recurso humano con la contratación de una enfermera de 44 hrs. y una matrona de 22 hrs.



Apoyando a los damnificados del incendio de Valparaíso



Corrida del Mes del Corazón

# el 2014



## UNA APUESTA POR LA PREVENCIÓN

Los principales hitos del año en materia de Participación y Promoción Ciudadana fueron la celebración del Mes del Corazón, el Día de la Lactancia Materna y el lanzamiento del libro de Buenas Prácticas de Promoción de la Salud, acción liderada por Carolina Cabello, en coordinación con las Unidades de Salud y Educación de la Corporación Municipal.

La Directora del área de salud destacó que se cumplió en un 100% con las garantías GES y a nivel epidemiológico, relevó la incorporación de la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano destinada a la prevención del cáncer de cuello uterino. "Este es un hito relevante porque además se relaciona con uno de los objetivos sanitarios para Chile 2011-2020", indicó.



Lanzamiento libro de Buenas Prácticas de Promoción de la Salud.

La alerta de contagio del virus del ébola fue otro de los temas que marcó la agenda noticiosa en Chile y el mundo.

Afortunadamente, en la región no se detectó ningún caso, pero esto significó la implementación de protocolos médicos en las unidades de atención de pacientes, entrega de trajes especiales, educación hacia la comunidad y capacitación especializada para los equipos de las unidades de atención primaria de urgencia.

## MEJORAMIENTO DE LA GESTIÓN

Mantener el buen clima laboral de los equipos de trabajo y velar por el fortalecimiento del recurso humano fue

otra de las preocupaciones del área de salud. Se actualizaron los Reglamentos de Capacitación y de Calificación. También se contrató una consultora, para el desarrollo de una evaluación y dos jornadas de reflexión, orientadas a proporcionarles nuevas herramientas de apoyo, que contribuyan al mejoramiento de la gestión institucional.

Además, por primera vez este año se celebró el Día de la Atención Primaria de manera distinta, al paseo que se efectuaba habitualmente, durante el mes de septiembre. "Esta vez quisimos relevar el rol de nuestros funcionarios, e incorporar a sus familias, en un acto más solemne, con participación de autoridades, explicó María Alejandra Cortés. Así fue como la celebración se trasladó al Teatro Municipal donde se realizó una ceremonia de premiación de los profesionales con 10, 20, 30 y 40 años de servicio en el área. Con todo lo dulce y amargo, el 2014 ya queda atrás. Cada experiencia deja un aprendizaje. Y el 2015 nos trae una nueva oportunidad para crecer y seguir trabajando junto a la ciudadanía por la buena salud de nuestra comuna.



Premiación de funcionarios en el "Día de la Atención Primaria"

## Experta canadiense visitó Cesfam G. Carreño

• LA CREADORA DE "NADIE ES PERFECTO", EVALUÓ POSITIVAMENTE LOS AVANCES DEL TALLER INSERTO EN EL PROGRAMA CHILE CRECE CONTIGO

“**M**e encuentro muy impresionada del avance que ha tenido el taller “Nadie es perfecto” en Chile, lo que representa un gran avance en el desarrollo de los niños y niñas”, expresó Tina León, entrenadora master de este taller de habilidades parentales, luego de conocer el trabajo que desarrolla el Cesfam Gómez Carreño en el marco del programa Chile Crece Contigo.

Tina León es enfermera en Salud Pública y Comunitaria, Docente de la Universidad de Saskatchewan, Canadá y creadora del taller “Nadie es perfecto”, que comenzó a implementarse en Chile en el año 2009, dirigido a padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años.

En su visita a la región, la experta canadiense evaluó positivamente el trabajo de María Teresa Ortiz, enfermera a cargo de implementar la metodología del taller en este centro de salud, donde a través de encuentros grupales y asesorías personales, los padres comparten experiencias y reciben orientaciones para la crianza de sus hijos.



El director del Cesfam G. Carreño, Jimmy Torres junto a la experta canadiense Tina León, las enfermeras Cindy Fajardín, Mabel Rodríguez y la profesional del MINSAL Gladys Díaz.

## Forestal Alto tuvo fiesta de la primavera saludable

• ALREDEDOR DE 150 VECINOS DE FORESTAL ALTO RECIBIERON ALEGREMENTE LA PRIMAVERA CON UNA FERIA SALUDABLE.

La actividad fue organizada por la Unidad de Promoción y Participación Social del CESFAM Las Torres, en conjunto con el Consejo de Desarrollo Local con el propósito de difundir la alimentación sana, la actividad física, el consumo de agua responsable, la salud dental, la educación y el buen trato.

La nutricionista María Pía Ibarra realizó una demostración práctica de comida sana con alimentos del Programa Nacional de Alimentación Complementarias (PNAC), frutas y verduras de la estación.



Buena acogida entre la comunidad y los adultos mayores ha tenido el Kiosko Saludable, administrado por el Consejo Local de Salud en el Cesfam J.C. Baeza.

La organización mapuche Nag Mapu difundió su cultura, por medio de artesanía y comida típica y la agrupación Mujeres por sus Derechos entregó información sobre el buen trato hacia la mujer y la sexualidad saludable. Además se premió a los adultos mayores que asistieron permanentemente a sus controles de salud.

Párvulos de los jardines de la JUNJI, Las Tortuguitas y Las Palmeritas, y jóvenes del grupo de Capoeira Galera de Forestal, llevaron ternura y destreza en sus bailes para que la fiesta fuera total.

## Dato Saludable

¿Sabías que comer un SUPER 8 aporta 157 calorías a tu dieta? Para quemarlas tendrías que bailar al menos 30 minutos sin parar, si pesas menos de 70 kilos.

Porción de 30 grs.  
Sumas 157 calorías



30 minutos  
bailando sin  
parar  
Bajas 147  
calorías

## Con talleres educativos y artísticos adolescentes celebraron su día

• JÓVENES Y APODERADOS PARTICIPARON DE ESTA ACTIVIDAD DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE VIDA SALUDABLE.

Con el propósito de generar consciencia sobre el cuidado de la salud entre los jóvenes, el Cesfam Miraflores celebró el Día del Adolescente con una serie de talleres sobre sexualidad responsable, violencia en el pololeo, nutrición, educación antitabaco, y alimentación saludable, entre otros, a través de los cuales se les entregó orientación e información útil para detectar a tiempo conductas de riesgo.

Paz Gutiérrez, profesional del Cesfam Miraflores, a cargo del programa de Salud Adolescente, señaló que con el fin de entregar educación más personalizada, también se realizaron talleres sobre Salud Sexual y Reproductiva, Violencia Escolar y un taller para padres sobre Cambios en la Adolescencia. Agregó que, paralelamente, se coordinó la realización de la ficha CLAP, examen médico y atención dental para los jóvenes que son usuarios del centro.

La actividad contó con el apoyo del INJUV, SENDA, CreArte y Centro comunitario La Mandrágora, éstos últimos ofrecieron un taller de instrumentos musicales y otro de cuentacuentos, respectivamente.

*Alumnos de 7° Básico de los colegios Miraflores, Arturo Prat y el Líbano también participaron en los talleres educativos del Día del Adolescente.*



## Cesfam Cienfuegos difundió derechos y deberes de los pacientes

• USUARIOS DESTACAN APORTE EDUCATIVO DE TALLERES Y CHARLAS PARA LOS ADULTOS MAYORES

Con una charla sobre Derechos y Deberes de los Pacientes y el Programa Odontológico se efectuó la última reunión comunitaria ampliada del año en el Cesfam Eugenio Cienfuegos con participación de la directiva del establecimiento, representantes del Consejo Local de Salud y de otras organizaciones sociales del sector de Santa Inés.

“Ser un espacio de vinculación y retroalimentación con la comunidad es lo que más nos interesa”, expresó Daniela Salinas Asistente Social, encargada de Participación Social del Cesfam Cienfuegos, quien expuso sobre la Ley 20.584 de Derechos y Deberes de los Pacientes. Luego, Geraldine Santos, odontóloga, entregó información sobre las prestaciones dentales que otorga el Cesfam y del programa vespertino orientado a los adultos mayores de 20 años.

Durante el año se realizaron 5 reuniones ampliadas sobre diversos temas y talleres. Para María Inés Sabag, directora (S) del Consejo Local de Salud uno de los más valorados fue el taller de Ejercitación de la Memoria de los adultos mayores, ya que este es el público que se atiende mayoritariamente en este centro de salud.



*Equipo profesional del Cesfam E. Cienfuegos junto a vecinos y representantes del Consejo Local de Salud.*

## Exitosa iniciativa de kiosco saludable en Cesfam J.C. Baeza

• LA INICIATIVA GANADORA DEL 2013 FUE PRESENTADA POR EL CONSEJO LOCAL DE SALUD

Con una degustación de productos saludables finalizó el Proyecto de Inversión en Grupos Prioritarios, denominado “Así quiero mi Kiosco”.

La idea consistió en la instalación de un Kiosco Saludable, proyecto que desde hace 4 años funciona en el Cesfam bajo la administración del Consejo Local de Salud, con el objetivo de vender alimentos saludables a los usuarios del centro, pero sin fines de lucro.

Pamela Lambert, directora de este centro de atención primaria, señaló que para el cierre de este exitoso proyecto se ofreció “una

degustación de alimentos saludables, factibles de preparar por las familias del sector y, además se elaboró un tríptico educativo con recetas saludables de productos que se venden en el kiosco, realizados algunos con insumos entregados por el Programa de Alimentación Complementaria para el Adulto Mayor, PACAM.”

Junto con ello se entregó información sobre la organización, objetivos y funcionamiento del Consejo Local de Salud, para motivar la participación de la comunidad en esta organización.

*Cesfam Las Torres promovió la alimentación sana con frutas de la estación.*



# Primeros auxilios para personas ahogadas

## ¿Sabe usted qué hacer para ayudar a una persona que se está ahogando en el mar o en la piscina?

Aquí le entregamos algunas recomendaciones y consejos de primeros auxilios para dar reanimación cardiopulmonar a niños y adultos.

Antes que todo, NO intente rescatar a una persona que se está ahogando en el mar si usted se encuentra solo, a menos que conozca y haya practicado la técnica de rescate en agua.

- De aviso al salvavidas y al 131 o envíe a alguien para

que lo traiga o llame, sin perder de vista a la víctima.

- Si no llega la ayuda o Ud. sabe que va a demorar, lance una soga para que la víctima la tome y así pueda ser arrastrada hasta donde Ud. lo pueda tomar y sacar del agua.

- No intente sacar el agua de los pulmones.



4.- Siempre con el cuello alineado con el cuerpo comience a realizar compresiones en el esternón de 4 cm. de profundidad, en el caso de niños menores de 1 año con los dedos anular y medio ó con los dos pulgares, como la figura lo indica:

En niños mayores entre 1 y 8 años utilizar el talón sólo de una mano, con una profundidad de 5 cm., como lo muestra la imagen:



En niños mayores de 8 años realizar la reanimación igual que en un adulto, como lo muestra la imagen:



5.- En Adultos y niños no debe parar las compresiones hasta que la víctima reaccione o llegue la ayuda especializada.

## CÓMO SOCORRER A UN NIÑO AHOGADO



1.- Si ve que el niño/a tiene dificultad para nadar o se ve flotando en la piscina Ud. debe sacarlo de inmediato de la piscina.

2.- Acueste al niño/a en una superficie lisa y plana que se encuentre en el borde de la piscina, en la siguiente posición: cabeza hacia atrás-mentón arriba.

3.- Toque al niño y llámelo, si no hay reacción se debe suponer que se encuentra en paro cardiopulmonar.

- En Chile, la asfixia por inmersión es la primera causa de muerte en los niños de 1 a 4 años de edad. La mayoría de los casos ocurre en niños menores de 10 años.
- Atención padres: un lactante puede ahogarse en lugares con poca agua, incluso de 2,5 cm. de profundidad.
- Los niños y adolescentes requieren supervisión de adultos responsables, durante actividades deportivas y recreativas en ríos, lagos o en el mar. La mayoría de los accidentes ocurren cuando están jugando.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas. Es frecuente encontrar casos de asfixia por efectos del alcohol.
- Para disminuir el riesgo de ahogamiento en piscinas, es necesario mantenerlas protegidas con una reja circundante de al menos 1,5 m de alto con puertas y cerraduras a prueba de niños.