

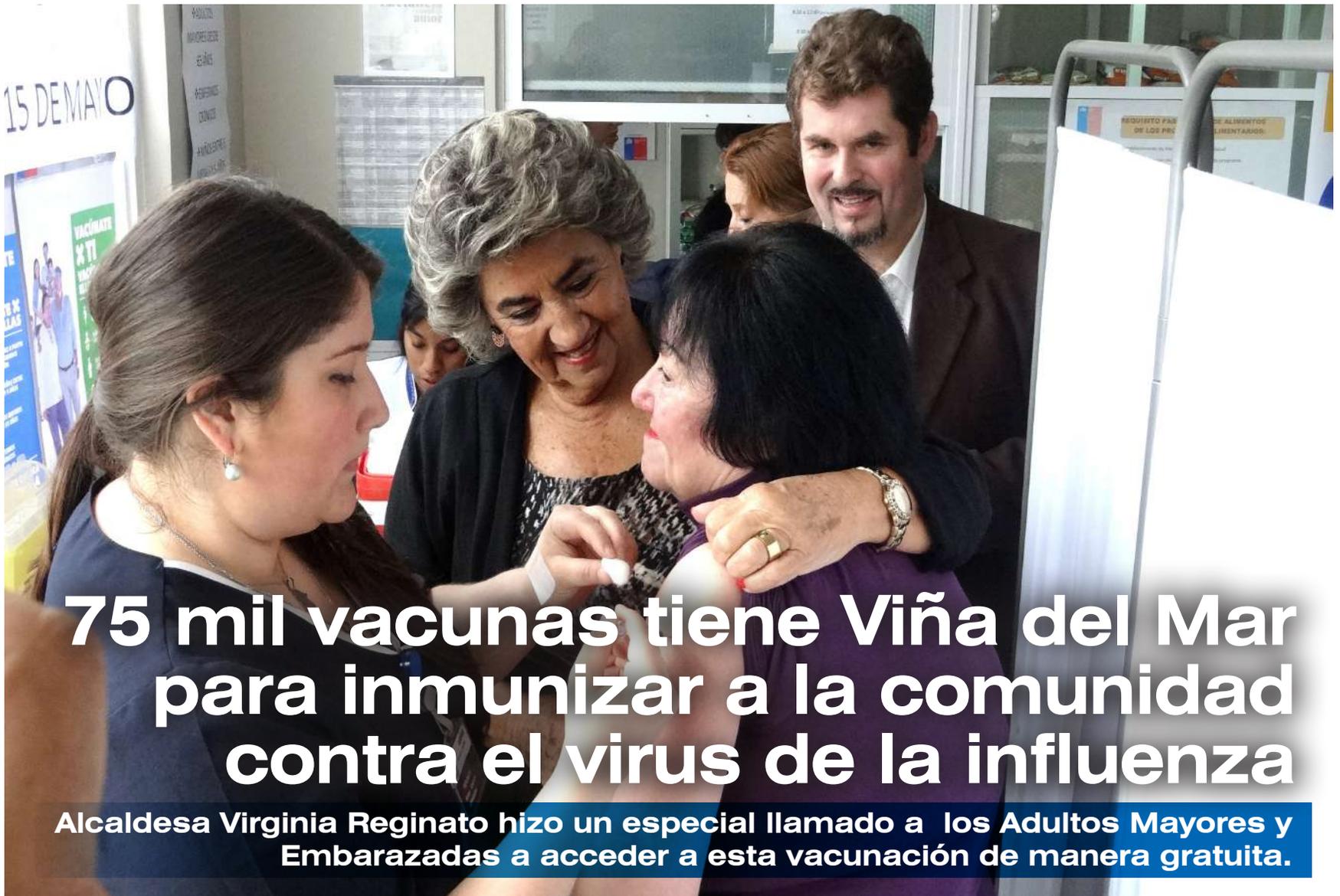


Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

MARZO 2017

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 3 - NÚMERO VEINTISIETE



75 mil vacunas tiene Viña del Mar para inmunizar a la comunidad contra el virus de la influenza

Alcaldesa Virginia Reginato hizo un especial llamado a los Adultos Mayores y Embarazadas a acceder a esta vacunación de manera gratuita.

Directora de CESFAM Cienfuegos fue distinguida en el Día de la Mujer



06

Los beneficios de hacer actividad física para los Adolescentes



03

Inauguran Huerto Saludable en CESFAM Las Torres de Forestal



06

Editorial

Estimadas amigas y amigos:

El otoño visita Viña del Mar y como es costumbre conviene tomar medidas para prevenir las enfermedades de esta temporada. Por ello, hago a un llamado a quienes aún no se han vacunado contra la influenza, principalmente a las embarazadas, niños, adultos mayores o personas con algún tipo de enfermedad crónica para que acudan a vacunarse de manera gratuita a los centros de salud de nuestra comuna.

El año pasado solo el 60% de la población destinataria se vacunó, por eso este año estamos haciendo los esfuerzos por alcanzar la cobertura esperada. Contamos con 75 mil dosis proporcionadas por el Ministerio de Salud para evitar un brote de influenza y pasar un invierno con buena salud.

Otro tema relevante en materia de salud que hemos querido destacar en esta nueva edición por su relevancia, es la incorporación de



la gestión de calidad en la Atención Primaria de Salud. Como Corporación hemos decidido iniciar la postulación de 3 Centros de Salud familiar de la Comuna.

En ese marco inauguramos las Jornadas de Calidad y Acreditación con el propósito de fortalecer las competencias de

nuestros equipos salud en esta materia, lo cual implica una mejora continua de los servicios y de los procesos principalmente para dar cumplimiento a los estándares exigidos y así garantizar seguridad y óptima atención a todos nuestros usuarios.

Un saludo afectuoso para todas y todos

Virginia Reginato Bozzo
Alcaldesa de Viña del Mar
Presidenta
Directorio Corporación
Municipal Viña del Mar

¿POR QUÉ es importante mantener actualizados sus datos de contacto en su centro de salud?

Hay muchos procedimientos tales como interconsultas, derivación de horas o exámenes alterados, ante lo cual se requiere contactar a los usuarios de manera oportuna para que acudan a su centro de salud. En otros casos, se requiere informar al paciente que cuenta con una garantía por patología GES que está por vencer, o que se le dará atención prioritaria en el centro de salud.

Por ello, es importante que el usuario mantenga actualizados sus datos de contacto, tales como dirección donde vive actualmente, teléfono fijo o celular vigente que conteste de manera habitual, y correo electrónico propio o de un familiar que lo revise frecuentemente. También se recomienda mantener actualizado su registro de datos en FONASA, trámite que puede efectuarse en el mismo centro de salud.

Dato Saludable

● Ajo y Cebolla para fortalecer las Vías Respiratorias

La cebolla tiene compuestos azufrados que ayudan a despejar las vías respiratorias siendo ideal también para quienes sufren de asma y bronquitis.

Además tiene la propiedad de favorecer la humedad natural de la tráquea y faringe, y con ello la liberación de las mucosidades que pueden causar obstrucciones en las vías respiratorias.

Puedes consumirla cruda o preparada, lo importante son las sustancias que contiene.

El ajo tiene propiedades antisépticas, bactericidas y depurativas. Su alicina, elemento principal, actúa como un antibiótico. Es expectorante, desinfectante y descongestionante.

Probablemente el sabor o el olor te disgusta, pero es un buen condimento para los platos y no es necesario consumirlo en altas cantidades.



Principales beneficios de practicar Actividad Física para los Escolares

HACER EJERCICIO AYUDA A MEJORAR EL METABOLISMO, PREVENIR DIVERSAS ENFERMEDADES Y A RELACIONARNOS MEJOR.

Practicar cualquier tipo de actividad física, de manera constante, tiene una serie de beneficios para la salud integral de las personas, desde el punto de vista físico, psicológico, social y espiritual, lo cual además ayuda a prevenir una serie de enfermedades, sobre todo si se genera el hábito de hacer ejercicio desde temprana edad desde la época escolar.

Leopoldo Díaz, profesor de Ed. Física del Programa Vida Sana que se está ejecutando en la comuna de Viña del Mar, señaló que “el concepto de Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) varió hace poco considerando 4 dimensiones: física, psicológica, social y espiritual”, aspectos estrechamente relacionados unos con otros y que se ven favorecidos con la práctica de la actividad física.

¿QUÉ GANO HACIENDO EJERCICIO/ DEPORTE?

Huesos y músculos más fuertes

Mejor postura y el equilibrio

Un corazón fuerte, mejor desarrollo y crecimiento

Controlar el exceso de peso y otras enfermedades.

Se conocen nuevos amigos, mejora la capacidad de concentración, la autoestima y se reduce el estrés.

“El hábito se genera cuando una actividad se practica de manera constante por un periodo prolongado, es decir más de 3 veces a la semana. Esto contribuye a la generación de la betandorfina, sustancia que nos ayuda a ser más optimistas y genera sensación de placer, al igual que si se abrieran los canales de dopamina en el cerebro”, explicó.

“Al hacer ejercicio aumenta el ritmo cardíaco, hay más irrigación sanguínea en todo el organismo, entra más oxígeno al torrente sanguíneo facilitando un mejor transporte de nutrientes, lo cual a su vez favorece el fortalecimiento del sistema inmunológico. Es decir la persona se enferma menos.”

Puntualizó que si bien “una señora haciendo aseo en su casa, corriendo sillones genera un gasto energético, la diferencia radica en que para que este gasto sea significativo debe hacerse de manera permanente para obtener resultados”

Beneficios para la Salud

En cuanto a la salud física, el profesor señaló que “el ejercicio mejora el metabolismo,

si utilizamos los lípidos como combustible y evitamos el consumo de carbohidratos y nos ayuda a prevenir enfermedades como la Diabetes y la Hipertensión, entre otras enfermedades Cardiovasculares. En el caso de las mujeres, facilita la digestión y ayuda a disminuir los dolores del Síndrome Premenstrual (SPM) debido a la generación de betandorfina”.

Además, indicó que hacer ejercicio disminuye la probabilidad de tener cáncer, “esto no significa que no nos vaya a dar, pero sí disminuye la probabilidad, ya que esta enfermedad está asociada a una alimentación deficiente y al stress. Estudios indican que hacer ejercicio es beneficioso ya que genera betandorfina, sustancias que inhiben el efecto del cortisol que es la hormona del stress”.

A nivel psicológico, nuevamente debido a la generación de la betandorfina, mediante el ejercicio, nos hace más optimistas. “Hoy que se ve depresión en los niños, esto ayuda a combatirla y a liberar el stress ocasionado por la carga académica que tienen en la Escuela”, precisó.

Desde el punto de vista social, la actividad física y el deporte ayudan a la integración y a establecer relaciones sanas con las demás personas. “Hoy hace falta que los niños jueguen más en los recreos, porque requieren gastar energía. Incluso que los padres jueguen con sus hijos, lo cual explica en parte los altos índices de obesidad que tenemos en el país”, sostuvo Díaz.

También a nivel social, planteó que “la actividad física nos ayuda a reforzar lazos, reglas de convivencia y encauzar los liderazgos. “Hoy se fomenta la participación de



El ejercicio ayuda a las mujeres a mejorar la digestión y combatir el síndrome premenstrual



Leopoldo Díaz, profesor de Ed. Física Programa Vida Sana



Participantes del Programa Vida Sana en el CESFAM G. Carreño

niños y niñas por igual en todas las actividades, ya sea deportivas o folclóricas, que se desarrollen en la Escuela, lo cual contribuye a la aceptación de diferencias, a la no discriminación y al autocuidado.”

Programa vida sana

Finalmente Díaz comentó que con el interés de fomentar estilos de vida saludable principalmente entre los adolescentes, el Área de Salud de la CMVM está ejecutando en la comuna el Programa Vida Sana del MINSAL. Una intervención integral donde los usuarios son atendidos por un médico, psicólogo, nutricionista y profesor de Ed. Física, con el objetivo es disminuir el 5% del peso inicial de los participantes. Esto como una forma de minimizar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, y promoviendo el cambio de hábitos por otros más saludables, asociados a una alimentación balanceada y la práctica de la actividad física.

Funcionarios de la Salud en Viña del Mar se capacitan en Curso de Calidad y Acreditación

EL PERFECCIONAMIENTO DE COMPETENCIAS EN LA CALIDAD DE LOS SERVICIOS DE SALUD, IMPLICA MEJORA CONTINUA Y SEGURIDAD EN LA ATENCIÓN DE LOS USUARIOS.

Alrededor de 50 directivos, jefaturas, profesionales y encargados de calidad que se desempeñan en los Centros de Salud, dependientes de la Corporación Municipal Viña del Mar participaron durante dos días en las Jornadas de Calidad y Acreditación en Atención Primaria de Salud 2017, realizadas en la Universidad Santo Tomás.

Con esta capacitación se busca fortalecer los conocimientos y habilidades de los equipos de salud, junto con avanzar en el proceso de Acreditación de los establecimientos de la red APS viñamarina.

Dada la relevancia de este proceso y su impacto en beneficio de la atención de los usuarios, la instancia fue inaugurada por la alcaldesa Virginia Reginato y contó con la presencia del gerente de la Corporación Municipal de Viña del Mar, Claudio Boissier y al director del Área de Salud de dicha entidad, Georg Hübner.

En su saludo inicial la jefa comunal manifestó que “mejorar la calidad de la atención en salud es una preocupación constante de la Corporación Municipal de Viña del Mar y a través de estas jornadas, los conocimientos y habilidades de los equipos de salud de la Atención Primaria se fortalecen de manera importante, especialmente considerando que hoy día, la acreditación en salud es una exigencia y un desafío para nuestros centros asistenciales”.

En el marco de este proceso, “la Corporación plantea partir con la postulación de 3 de los 10 centros de salud de la comuna, el CESFAM G. Carreño con su respectivo CECOSF Sta. Julia y SAPU G. Carreño; el CESFAM Lusitana y el CESFAM J. C. Baeza con su CECOSF Villa Hermosa, lo cuales han aceptado esta oportunidad de ser pioneros para el resto de los centros”, señaló el Director del Área de Salud.

Agregó que como una forma de favorecer los avances en esta materia, a contar de este año



Georg Hübner, Director Área Salud CMVM; Alcaldesa Virginia Reginato; Claudio Boissier, Gerente Corporación Municipal; Angel Calzia, subdirector Área Salud y el profesional Miguel Angel Rivera.

se apoya a dichos centros con la contratación de un profesional dedicado de manera exclusiva al proceso de calidad-acreditación.

AVANCE EN CALIDAD

Cabe mencionar que en Viña del Mar, desde 2011 se han venido haciendo diversos avances en infraestructura y equipamiento, así como en



la capacitación de los equipos de salud para el mejoramiento de los procedimientos clínicos, mediante aportes compartidos vía FNDR y de la Corporación Municipal.

En 2014 un gran logro fue la construcción del CESFAM G. Carreño y el Laboratorio Comunal a lo que se suma la implementación de las primeras salas REAS en 5 establecimientos de la comuna. Y desde el año pasado se encuentra operativa la nueva Droguería Comunal para el almacenamiento y distribución de fármacos acorde a los estándares actuales.

También han sido importantes los avances en los procesos de Laboratorio y Toma de muestras, así como el fortalecimiento de procesos clínicos en general y programas de salud.



Profesionales de APS fortalecieron conocimientos y habilidades en procesos de calidad y acreditación.



Ximena Díaz, Antonella Bertolone, Pamela Arenas, Jimmy Torres, Fernanda Bermúdez y Pamela Lambert, profesionales representantes de los centros que iniciaran proceso de acreditación de calidad.

75 mil vacunas tiene Viña del Mar para inmunizar a la comunidad contra la influenza

ALCALDESA VIRGINIA REGINATO HIZO UN ESPECIAL LLAMADO A LOS ADULTOS MAYORES Y EMBARAZADAS A ACCEDER A ESTA VACUNACIÓN DE MANERA GRATUITA.



CESFAM y CECOSF se encuentran en plena campaña de vacunación gratuita

Los adultos mayores y las embarazadas, principales grupos en riesgo de contraer el virus de la influenza, encabezan la lista de las 75 mil personas que se tiene considerado vacunar este año en los establecimientos de la red de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar para prevenir esta enfermedad, considerando que el año pasado sólo se vacunó cerca del 60% de la población destinataria.

La alcaldesa Virginia Reginato junto al director del Área de Salud de la Corporación Municipal, Georg Hübner, iniciaron en el Cesfam de Miraflores la campaña de vacunación contra la Influenza, que se extenderá de manera gratuita durante los próximos dos meses.

“El objetivo de vacunarse es prevenir y por eso quiero hacer un llamado a los viñamarinos, especialmente de los grupos de riesgo como embarazadas, niños, adultos mayores o personas con algún tipo de enfermedad crónica que asistan a los Cesfam o lugares habilitados para vacunarse contra la influenza lo más luego posible. La salud de todos hay que cuidarla y tampoco sabemos cómo viene el invierno y por eso lo importante es estar preparados”, dijo la primera autoridad comunal.

“Estamos haciendo un gran esfuerzo, queremos una cobertura del 90% para que tengamos un real efecto de la implicancia que significa prevenir la enfermedad a través de la vacunación y por eso estamos generando otro tipo de instancias para vacunarse además de los CESFAM y CECOSF, de manera que toda la población existente esté prevenida frente a este invierno que puede ser crudo y queremos evitar la enfermedad. El año pasado costó un poco. Llegamos a un 60% de cobertura y para eso hay que derribar los mitos que la vacuna no es favorable para la salud”, expresó el Director del Área de Salud de la CMVM, Georg Hübner.

GRUPOS DE RIESGO

Los grupos de riesgo son las embaraza-

das, a partir de la 13^a semana de gestación; los niños y niñas desde los 6 meses hasta los 5 años 11 meses 29 días; personas de 65 años y más; trabajadores de avícolas y de criaderos de cerdos; y trabajadores del área de la Salud.

También los pacientes crónicos entre 6 y 64 años, portadores de alguna de las siguientes condiciones de riesgo: Diabetes, Enfermedades pulmonares crónicas, específicamente: asma bronquial; EPOC; fibrosis quística; fibrosis pulmonar de cualquier causa; Cardiopatías, específicamente: congénitas; reumática; isquémica y miocardiopatías de cualquier causa; Enfermedades neuromusculares congénitas o adquiridas que determinan trastornos de la deglución o del manejo de secreciones respiratorias; obesidad mórbida; Insuficiencia renal en etapa 4 o mayor; Hipertensión arterial en tratamiento farmacológico; Insuficiencia renal en diálisis; Insuficiencia hepática crónica.

Enfermedades autoinmunes como Lupus; escleroderma; artritis reumatoidea, enfermedad de Crohn, entre otras; cáncer en tratamiento con radioterapia, quimioterapia, terapias hormonales o medidas paliativas de cualquier tipo; Infección por VIH; Inmunodeficiencias congénitas o adquiridas.



La autoridad junto a los profesionales de la unidad de botiquín del CESFAM Miraflores donde se almacenan las vacunas.

Directora de CESFAM Cienfuegos fue distinguida por el municipio en el Día de la Mujer

Andrea Rastello, Directora del CESFAM Cienfuegos fue una de las 12 viñamarinas que fueron distinguidas por la Municipalidad de Viña del Mar, en reconocimiento al desarrollo comunal desde sus diversos ámbitos de acción, con motivo de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer 2017.

“Me siento orgullosa como alcaldesa de que nuestra ciudad tenga mujeres tan valiosas, tan luchadoras y tan trabajadoras. Felicito a las ganadoras y las insto a continuar entregando lo mejor de sí a sus familias y la comunidad”, expresó la alcaldesa Virginia Reginato, quien participó en esta ceremonia acompañada por los conce-

Atención Primaria, y especialmente a la enfermeras, ya que este en alguna medida es un reconocimiento a su trabajo y a su compromiso por la salud y bienestar de las personas”, manifestó agradecida por este reconocimiento.

Otra de las galardonadas fue la nadadora Eliana Bush, destacada en la categoría Deporte. A sus 82 años se prepara para el mundial de Budapest en agosto de este año. “Agradezco enormemente esta distinción, especialmente a la alcaldesa Virginia Reginato, por este premio. Es fantástico que a una le reconozcan los méritos y es un gran aliciente para seguir con más entusiasmo”. La nadadora agregó que “es



Las homenajeadas con el premio “Mujer destacada Viña del mar 2017” junto a la alcaldesa y concejales



jales Laura Giannici, Macarena Urenda y Jaime Varas, así como por representantes de organizaciones femeninas de la comuna.

La enfermera-matrona Andrea Rastello, directora del CESFAM Cienfuegos fue destacada en la categoría Funcionaria Pública. “Recibo esta distinción con mucha humildad en esta fecha en que nos recuerda la importancia de seguir avanzando en materias de derechos civiles y laborales para las mujeres. Espero representar a las mujeres profesionales que a diario se desempeñan en la

un error creer que cuando llega la jubilación se terminó la vida. Yo les digo hagan ejercicio en las piscinas porque no te produce dolor y todo se mejora”, expresó enviando un mensaje a los adultos mayores incentivándoles a hacer uso de la infraestructura deportiva municipal.

Como ya es tradicional esta actividad es organizada por el Departamento de Grupos Prioritarios y la Oficina Comunal de la Mujer. En esta ocasión se premió a 12 mujeres en las siguientes categorías: Vivian Urmeneta (Profesional), Jessica de Laire (Social-

Comunitaria), Andrea Rastello (Funcionaria Pública), Adela Arévalo (Espíritu de Superación), María Leonor Fuenzalida (Artístico-Cultural), Vania Ruiz (Microempresaria), Eliana Bush (Deporte), Marcela Agas (Funcionaria Municipal), Militz Strelow (Comunicación),

María Eliana Christen (Defensa de los Derechos de la Mujer) y Lilith Stange (Defensa de las Personas en Situación de Discapacidad). Además, se distinguió con la Mención Especial a la Trayectoria Internacional a Valeria Sarmiento.

CESFAM Cienfuegos entregó mandalas para conmemorar a las mujeres en su día

El 8 de marzo se conmemoró un nuevo aniversario del Día Internacional de la Mujer, ocasión que los equipos de salud aprovecharon para destacar el importante rol que desempeñan las mujeres en los diferentes ám-

bitos de la sociedad.

En el CESFAM Cienfuegos regalaron a sus usuarias mandalas conmemorativos de esta fecha con una pequeña reseña de la efeméride.



Inauguran Huerto Saludable en CESFAM Las Torres de Forestal Alto

VECINOS TRANSFORMARON LUGAR EN DESUSO EN ESPACIO DE ENCUENTRO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Con la entusiasta y activa colaboración de la comunidad se concretó la creación de un huerto saludable en el CESFAM Las Torres de Forestal Alto, proyecto de buenas prácticas apoyado por el MINSAL, que se transformó en un espacio de encuentro entre los vecinos en torno al cultivo de hierbas y vegetales, donde además aprendieron sobre sus propiedades medicinales y usos. Bajo el letrero confeccionado por uno de los participantes, se realizó la inauguración del Huerto Saludable, encabezada por el Director del Área de Salud, Georg Hübner, la directora del CESFAM Las Torres Sofía Lustau, la presidenta del Grupo Ecológico y Cultural Punto Verde del sector Las Palmeras Filomena Olave, profesionales del equipo de salud del establecimiento y los vecinos que hicieron posible esta bonita acción.

Georg Hübner, felicitó a los participantes del proyecto y agradeció el compromiso del Consejo Local de Salud, representado por Domingo Cortés, para concretar esta iniciativa. Manifestó que este es un

proyecto centrado en las personas, en el reconocimiento de sus capacidades y habilidades individuales para unirse a trabajar en temas comunes relacionados con el mejoramiento de la calidad de vida, el hermoseamiento del entorno y el medioambiente, lo cual va en sintonía con los objetivos del Plan de Salud Comunal en cuanto a promover prácticas que generen un impacto positivo en la salud de las personas.



Con botellas de vidrio recicladas crearon este espiral con hierbas medicinales

TRABAJO COMUNITARIO

La iniciativa impulsada en octubre, fue desarrollada en conjunto con el Grupo Ecológico y Cultural Punto Verde del sector Las Palmeras, constituido principalmente por adultos mayores, y contó con el apoyo de José Alvarado, monitor de la organización Huertos Comunitarios Marga Marga, quien estuvo a cargo de las clases teóricas para la creación del huerto orgánico, en lo que respecta a conocimiento de las plantas, manejo y

control de plagas, sin uso de químicos y utilización de material reciclado.

El trabajo consistió en habilitar un espacio de terreno en el mismo CESFAM Las Torres, donde confeccionaron utilizando botellas de vidrio recicladas un espiral medicinal compuesto por diferentes hierbas. También se realizaron camas de cultivo y pallets donde plantaron alcayotas, tomates, amaranto, porotos, ají, pepinos, y maíz, entre otras hortalizas. Un modelo que demuestra cómo en poco espacio se puede instalar un huerto doméstico.

Claudia Alvarado, nutricionista del CESFAM Las Torres contó que “se propuso trabajar estratégicamente con el grupo ecológico para dar continuidad a este proyecto en el sector, cuyo objetivo es difundir los beneficios de las hierbas medicinales y de las hortalizas para promover su consumo como parte de una dieta saludable.”



Alumnos extranjeros visitaron CESFAM G. Carreño para conocer modelo de APS

Un grupo de alumnos de pre y post grado de la carrera de Enfermería de la Valparaiso University de Indiana, Estados Unidos, visitaron el CESFAM Gómez Carreño para conocer el trabajo que se realiza en Atención Primaria de Salud en nuestro país, en el marco de un convenio suscrito por el departamento de Programas Internacionales de la Universidad Viña del Mar con esa entidad extranjera.

Jimmy Torres, director del establecimiento de salud recibió al grupo integrado por 9 alumnos de enfermería y 2 profesoras de Práctica Avanzada, Constance Sheets,

Enfermera especializada en Geriátrica y Candace Florence, Enfermera especializada en Educación. Durante la visita conocieron el trabajo que se realiza en el centro de salud viñamarino mediante los diferentes Programas de Salud y las unidades como Vacunatorio, PNAC, y Botiquín, entre otros.

Los estudiantes también pudieron conocer diferentes instituciones de sa-

lud representativos de nuestro país tales como la Clínica Las Condes, Instituto Nacional del Tórax, Hospital Gustavo Frické, Hospital Eduardo Periera, Ruka Mapuche en Hospital Peñablanca, SSVQ, Sanatorio Marítimo, y el Área Salud de Quillota. Además de conocer Chile y su cultura, compartieron con familias chilenas durante su estadía y visitaron Valparaíso, Isla Negra y Pomai-



Adultos Mayores se capacitaron como Líderes Comunitarios

SERÁN INICIADORES DE UNA RED DE COLABORES DEL PROGRAMA “MAS ADULTOS MAYORES AUTOVALENTES”

Con el propósito de fomentar la participación social de la tercera edad y su integración comunitaria 16 adultos mayores se capacitaron como Líderes Comunitarios, en el marco de la segunda etapa del Programa “Más Adultos Mayores Autovalentes”, ejecutado por el Área de Salud de la Corporación Viña del mar.

“Estamos seguros de que la participación social es uno de los pilares fundamentales de los procesos de envejecimiento saludable y creemos que la experiencia vivida por estos adultos mayores tanto en el programa como en el taller de liderazgo va a contribuir a fortalecer sus vidas”, expresó el director del Área de Salud de la



CMVM Georg Hübner, durante la ceremonia de entrega de diplomas.

Los participantes fueron seleccionados de un total 500 inscritos para capacitarse en este Taller de Liderazgo durante 10 sesiones, efectuadas en el Centro de Resolución de Especialidades, CREA. Durante este proceso revisaron temáticas sobre Redes Comunitarias, Huertos Urbanos y Reminiscencias e imaginario Colectivo, con el pro-

ósito es formar una red de colabores del Programa “Mas Adultos Mayores Autovalentes” entre los participantes que pueda replicar los contenidos de éste en su entorno cercano.

Dicho programa, de ejecución anual en la comuna, consiste en talleres a cargo de monitores especializados en Yoga, Cocina y Arte terapia, abarcando áreas fundamentales en los que respecta a la promoción y prevención de la salud de

Plan de ejercicios para escolares

Colabora Leopoldo Díaz, profesor de Ed. Física Programa Vida Sana

Aquí te entregamos una rutina diaria con 5 diferentes tipos de ejercicios que se pueden realizar en secuencia durante 10 minutos seguidos. Antes de comenzar realiza un precalentamiento para aflojar las articulaciones y

después de la rutina no olvides estirar nuevamente tus músculos. Recuerda beber agua para mantener una buena hidratación .

Skipping: Realiza un gesto de carrera elevando las rodillas con énfasis en el braceo. Rutina: Ejercita 1 min.-Descansa 1 min.

Mediante este ejercicio se trabaja la musculatura de piernas y brazos, ayudando a la activación del cuerpo.



Estocada: Aprieta el abdomen y párate derecho. Avanza con un pie y apóyalo firmemente flexionando las rodillas y las caderas, vuelve a la posición inicial y cambia de lado. Rutina: realiza 1 min.- Descansa 1 min.

Mediante este ejercicio se trabaja cadera, glúteos y muslos.

Salto de payaso o jumping jacks: Posición inicial. Saltar, separar las extremidades inferiores y las extremidades superiores por sobre la cabeza, luego con otro salto bajar las extremidades superiores al costado del cuerpo y juntar las extremidades inferiores. Rutina: Ejercita 1 min.- Descansa 1 min

Mediante este ejercicio se trabaja la musculatura de piernas y brazos.



Plancha: Ejercicio estático. Pon los antebrazos apoyados en el suelo, extiende las rodillas apoyando el peso en los dedos de los pies y estira los talones. Levanta la cadera y fíjala en posición recta.

Rutina: Ejercita 10 segundos- Descansa 10 segundos, durante 1 minuto.

Mediante este ejercicio se trabaja toda la zona abdominal, pecho y brazos.

Sentadillas isométricas: Aprieta el abdomen y párate derecho antes de comenzar el ejercicio. Extiende las extremidades superiores frente a ti y separa las extremidades inferiores. Mantén la espalda recta y baja sin despegar los talones del suelo, flexionando caderas y rodillas en 90° mantén 5 segundos esa posición y vuelve al inicio.

Rutina: Ejercita 1 min.-Descansa 1 min.

Mediante este ejercicio se trabaja la musculatura de piernas y glúteos.

