

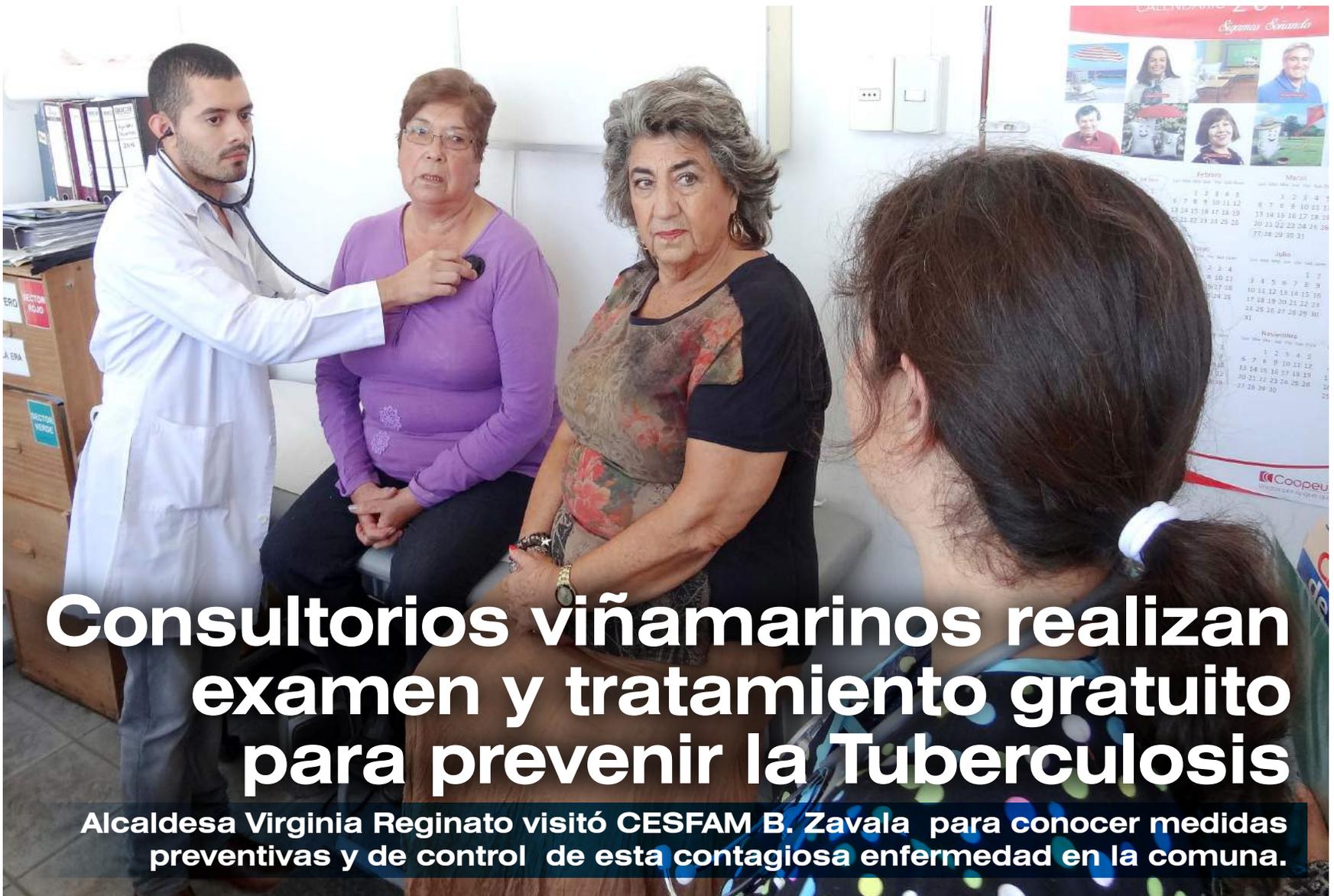


# Atención Primaria de Salud Viña del Mar

ABRIL 2017

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 3 - NÚMERO VEINTIOCHO



## Consultorios viñamarinos realizan examen y tratamiento gratuito para prevenir la Tuberculosis

Alcaldesa Virginia Reginato visitó CESFAM B. Zavala para conocer medidas preventivas y de control de esta contagiosa enfermedad en la comuna.

Usuarios y funcionarios valoraron ampliación de Botiquines



05

Atención Dental y Control de Salud Adolescente en Liceos de la Corporación



03

Encuentro de Consejos Locales de Salud presentó Buenas Prácticas



07

## Editorial

En la presente edición de este boletín, hemos querido referirnos a la prevención de la tuberculosis, pues se trata de una enfermedad altamente contagiosa que no ha logrado ser erradicada de nuestro país y que, de acuerdo a estadísticas del Ministerio de Salud, afecta a 7 personas diariamente y provoca la muerte a 5 cada semana.



Conscientes de esta situación, los Centros de Salud Familiar de Viña del Mar realizan permanentemente un intenso control epidemiológico de esta patología que aqueja, principalmente, a diabéticos y mayores de 65 años.

En este sentido, nuestro llamado es a toda persona que tenga tos con flema por más de 15 días, a que acuda al consultorio de su barrio a realizarse un examen de diagnóstico (Baciloscopia). Cabe destacar que el análisis y el tratamiento de la tuberculosis es totalmente gratuito para todas las personas que lo requieran, independiente de que estén afiliados a Isapre o Fonasa.

En otro ámbito, durante abril finalizaron los trabajos de ampliación de los Botiquines de Farmacia de los CESFAM Las

Torres, Cienfuegos y M. Maldonado, importante iniciativa realizada por la Corporación Municipal con el propósito de dotar de mayor espacio a estos recintos para el almacenamiento de medicamentos e insumos, ofreciendo, además, mayor comodidad a la hora de atender a nuestros usuarios.

Quiero destacar que estas obras de mejoramiento forman parte de nuestro permanente esfuerzo por brindar a los viñamarinos el mejor servicio de salud y nos llena de satisfacción saber que este trabajo es valorado, tanto por los equipos de salud como por la comunidad. Esto nos motiva a seguir avanzando en nuestro objetivo de lograr los más altos estándares de calidad en salud, en beneficio del bienestar de las familias de nuestra comuna.

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 vacunarse?

Porque mediante la inmunización de la mayor cantidad de población posible, se espera que se reduzca significativamente el número de personas afectadas. Por ello, el riesgo que corren los padres al dejar de vacunar a sus hijos es que disminuye la protección a nivel de la población completa.

Desde 1978 Chile cuenta con un Plan Nacional de Inmunización que organiza las vacunas frente a enfermedades inmunoprevenibles, a lo largo de toda la vida, y que generaban mayor mortalidad como el Coqueluche, Difteria, Sarampión y Hepatitis. Este plan se actualiza anualmente de acuerdo a la realidad epidemiológica nacional.

Para conseguir que el efecto protector de la vacuna se mantenga durante años son necesarias varias aplicaciones de refuerzo en el tiempo, como en el caso de la Tos convulsiva. En cambio, debido a que el virus de la influenza va mutando es necesario vacunarse todos los años.

## Dato Saludable

### ● Propiedades del Jengibre

- Acelera tu metabolismo para procesar mejor los alimentos y quemar grasa. O sea, ¡te ayuda a adelgazar!
- Sus antioxidantes combatirán los radicales libres para prevenir el envejecimiento prematuro.
- Es un gran antiinflamatorio. Alivia el dolor de cabeza
- Ayuda a regular los niveles de azúcar y colesterol en la sangre.
- Mejora la digestión y la absorción de nutrientes.
- Funciona como desintoxicante.
- Contribuye a la sensación de saciedad, es decir, te ayuda a comer menos.

Se recomienda beber en ayunas agua de jengibre. Preparación: Calienta 1.5 litros de agua, cuando hierva agrega 5 cucharadas de jengibre rallado (50 grs.), déjala a fuego bajo 2 minutos y retira. Deja reposar 10 minutos, cuéllalo y añade el jugo de 2 limones. Puedes agregar hojas de menta.



# Adolescentes acceden a **Atención Dental y Control de Salud** en Liceos de la Corporación

MEDIANTE ESTRATEGIA CONJUNTA ENTRE SALUD Y EDUCACIÓN LAS PRESTACIONES SON GRATUITAS Y EN LOS MISMOS ESTABLECIMIENTOS.

**P**ara abordar la salud de los estudiantes en edad adolescentes de la comuna las Direcciones de Salud y Educación de la Corporación Municipal Viña del Mar establecen alianza estratégica, orientada a la prevención de la obesidad y sobrepeso, embarazo adolescente, y consumo de alcohol y drogas.

“Hemos generado una alianza con el Área de Educación para establecer dos iniciativas que son muy relevantes para abordar aspectos que son importantes para la población adolescente: la aplicación de Ficha CLAP como examen preventivo de salud adolescente y la gira itinerante de una clínica dental móvil para mejorar el acceso a este tipo de prestaciones a estudiantes de 3° y 4° medio”, declaró el director del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña

del Mar, Georg Hübner.

Agregó que “a los adolescentes les es difícil acudir a controles en el centro de salud, ya que a esta edad tienen otros intereses, por eso generar esta cercanía nos permite abordar a este grupo proporcionándoles la información y el apoyo necesario para que de manera consciente puedan ir tomando mejores decisiones.”

Cabe señalar que el control de salud integral “Control Joven Sano”, se realiza a adolescentes de 10 a 19 años beneficiarios del sistema público de salud, en el marco del Programa Nacional de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes.

Este control considera la aplicación de la ficha CLAP, que permite evaluar el estado de salud, crecimiento y desarrollo, además de identificar precozmente los factores protectores y de riesgo y problemas de salud, a fin de intervenir en forma oportuna e integral, ampliando la cobertura de controles de salud a este grupo etario.

## ATENCIÓN EN LICEOS

El establecimiento de esta estrategia, en la práctica se traduce en que el personal de salud en coordinación con los establecimientos educacionales acude a aplicar la ficha CLAP a los estudiantes, por segmentos de 10 a 14 años y de 15 a 19 años, a fin de generar las acciones acordes a lo que se pesquise en su estado de salud. Esto consiste en la aplicación de un cuestionario y de una evaluación física que mide parámetros de desarrollo adolescente y a partir de su diagnóstico se deriva al adolescente al centro de salud más cercano a su domicilio para iniciar el proceso de intervención.

siste en la aplicación de un cuestionario y de una evaluación física que mide parámetros de desarrollo adolescente y a partir de su diagnóstico se deriva al adolescente al centro de salud más cercano a su domicilio para iniciar el proceso de intervención.

## CLINICA DENTAL MOVIL

Además de lo anterior, como la salud bucal es otro pilar importante para el desarrollo de este grupo etario, en abril, una clínica dental móvil, implementada con nuevo y moderno equipamiento comenzó a efectuar visitas a siete liceos de la comuna, José. Fco. Vergara, Benjamín Vicuña Mackenna, Gmo. Rivera, Industrial, Bicentenario, República de Colombia y Oscar Marín. En dichos establecimientos educacionales



Georg Hübner, Director Área Salud CMVM

profesionales dentales ofrecen atención directa para lograr una mejor cobertura y que los estudiantes tengan una dentadura sana.

## EXAMEN PREVENTIVO

La aplicación de la Ficha CLAP consiste en un examen preventivo completo. Un enfermero o un matrn aplica este instrumento de evaluación médica y según se requiera se les deriva a un plan de intervención con apoyo de sicólogo, nutricionista, o médico, es decir, se da una mirada integral, multidisciplinaria del estado de salud del adolescente.

## OBESIDAD Y SOBREPESO

El desarrollo de esta estrategia preventiva apunta a controlar los niveles de sobrepeso y obesidad adolescente que tiene nuestro país y que han ido aumentando con el tiempo, lo que implica un mayor riesgo de generar enfermedades crónicas a futuro. Otro de los aspectos importantes a abordar se relaciona con la prevención del embarazo adolescente y el consumo de alcohol y drogas.

“Nuestro compromiso con la salud pública es mejorar los indicadores, en cuanto a los niveles de obesidad, tabaquismo y alcohol. Sabemos que ha ido disminuyendo la edad de inicio en este consumo y qué mejor que trabajar con los colegios para incentivar la práctica de un estilo de vida saludable que contemple entre sus principales factores: alimentación adecuada, actividad física, prevención de enfermedades o acciones riesgosas para el desarrollo en esta etapa de su vida”, puntualizó el Director del Área de Salud.



Odontólogos efectuaran atención dental en liceos a estudiantes de 3° y 4° medio



Aplicación ficha CLAP permite mirada multidisciplinaria del estado de salud del adolescente.

# Consultorios viñamarinos realizan examen y tratamiento gratuito para prevenir la Tuberculosis

“PERSONAS QUE TIENEN TOS CON EXPECTORACIÓN POR MÁS DE 2 SEMANAS DEBEN EXAMINARSE”, DIJO ALCALDESA REGINATO SUMÁNDOSE AL LLAMADO DE LAS AUTORIDADES DE SALUD.

La Tuberculosis es una infección bacteriana muy contagiosa que ataca los pulmones, pero que si se detecta oportunamente tiene cura, por eso los Centros de Salud Familiar de Viña del Mar realizan permanentemente un intenso control epidemiológico de esta enfermedad, que no ha sido erradicada de nuestro país, de la cual 7 personas enferman diariamente y 5 mueren cada semana.

Con el propósito de conocer en detalle las medidas preventivas que se realizan a nivel comunal, en el marco de la conmemoración mundial de la Tuberculosis, la Alcaldesa Virginia Reginato visitó el CESFAM Brígida Zavala, de Forestal, junto a representantes del Área de Salud de la Corporación Municipal, del SSVQ y de la Seremía del ramo.

En la ocasión, la primera autoridad conoció además el trabajo que se realiza con pacientes crónicos respiratorios en las sala ERA, y participó en una charla educativa sobre Tuberculosis, a cargo del profesional Rodrigo Bastías. Acciones que se están replicando en todos los consultorios de la comuna y que forman parte de las medidas de prevención y control de la tuberculosis para generar conciencia entre la población sobre lo altamente contagiosa que es esta enfermedad.

“Nuestro llamado es a toda persona que tenga tos con flema por más de 15 días, a que se acerque al consultorio más cercano, donde gratuitamente accede a un examen de diagnóstico y tratamiento, en caso de ser necesario”, señaló la alcaldesa Virginia Reginato.

Verónica Mora, subdirectora del CESFAM Brígida Zavala precisó que en dicho centro de salud “todos los días tomamos exámenes de diag-



Centros de salud realizan charlas y examen de diagnóstico gratis como acciones preventivas.

nóstico. En 2016 realizamos 287 baciloscopías, de las cuales 4 resultaron ser casos de TBC y hoy se encuentran en tratamiento exitoso; y este año llevamos 2 casos diagnosticados que también están recibiendo tratamiento gratuito”.

## TUBERCULOSIS

Se trata de una infección bacteriana contagiosa que compromete principalmente a los pulmones, causada por la bacteria Bacilo de Koch, que afecta a los grupos sociales más vulnerables y se transmite por la inhalación de micro-

gotas provenientes de la tos o estornudo de una persona enferma.

Los grupos de riesgo son personas que presentan tos con expectoración por más de 2 semanas, personas en contacto con enfermos TBC, adultos mayores, diabéticos, personas con coinfección TBC-VIH, inmunodeprimidos, poblaciones cautivas (hogares de ancianos, hospederías, cárceles), personas con vulnerabilidad social, extranjeros (la enfermedad presenta alta incidencia en Perú, Bolivia, Ecuador, Colombia y Haití) y miembros de pueblos originarios.

Se reiteró que como recomendación que todas las personas que presenten síntomas pueden acudir de manera gratuita a cualquier centro de salud a realizarse el examen de pesquisa de Tuberculosis (baciloscopía) y acceder al tratamiento en caso de ser necesario, de acuerdo a los protocolos del Ministerio de Salud, independientemente de su previsión o nacionalidad.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

Al ser una enfermedad infecciosa, quien padece TBC expone a familiares y personas cercanas, por ello, mientras más pronto se inicie el tratamiento, más rápido se revierte y se corta la cadena de transmisión de esta patología.

Como en toda enfermedad respiratoria, las recomendaciones son ventilar casas y habitaciones para impedir la concentración de gérmenes; abrir cortinas y ventanas, pues la luz natural elimina la bacteria y evitar el contacto con personas contagiadas.



Informar a la comunidad es vital para prevenir esta enfermedad contagiosa.

# Usuarios y funcionarios valoraron ampliación de Botiquines efectuada por la Corporación

CUENTAN MÁS ESPACIO Y COMODIDAD PARA UNA ATENCIÓN MÁS EXPEDITA

Tanto usuarios como funcionarios de los Centros de Salud Familiar Marco Maldonado, Las Torres y Eugenio Cienfuegos valoraron las obras de ampliación de los Botiquines efectuadas en dichos recintos por la Corporación Municipal Viña del Mar por un monto de más de 25 millones de pesos, lo cual hoy permite contar con más espacio y comodidad para brindar una atención más expedita.

Los trabajos estuvieron a cargo del Departamento de Proyectos e Infraestructura de la Corporación y consistieron en optimizar los espacios disponibles, para ampliar las zonas de almacenamiento y dispensación de medicamentos. Además, en el caso del CESFAM Maldonado se incluyó la ampliación de la sala de espera del Botiquín.

## MARCO MALDONADO

“Hemos mejorado mucho, hay que decir las cosas como son, porque estos cambios nos facilitan las cosas, tenemos más espacio en la sala de espera y nos atienden más rápido, sobre todo cuando hay personal eficiente como aquí”, señaló al ser consultada justo cuando iba a retirar sus medicamentos, Rosa Tapia, presidenta del Consejo Local de Salud del CESFAM Marco Maldonado.

Para Luis Parra, paramédico de farmacia del CESFAM M. Maldonado la ampliación del botiquín “fue una solución muy beneficiosa, tanto para los usuarios como para nosotros los funcionarios, por-



Luis Parra, paramédico de farmacia del CESFAM M. Maldonado



El CESFAM Maldonado adquirió nuevo mobiliario para almacenaje de medicamentos mediante aporte del SSVQ



Botiquin CESFAM Cienfuegos

que ahora contamos con mayor espacio para transitar y con nuevos muebles para la dispensación de medicamentos. Antes había tres ventanillas y ahora contamos con 5 para dar una atención más personalizada.”

Verónica Hernández, subdirectora del CESFAM Eugenio Cienfuegos se mostró muy satisfecha con las obras de mejoramiento por el doble beneficio que implica para usuarios y funcionarios.

Explicó que “los trabajos consistieron en habilitar el botiquín con una bodega más espaciosa, aprovechando de incorporar un espacio que estaba en desuso y la ventanilla única existente se amplió, de modo que hoy existen 3 ventanillas para



Rosa Tapia, presidenta CLS CESFAM Maldonado



Botiquín CESFAM Las Torres

atención de público”. Además, destacó que los TENS de farmacia cuentan con mobiliario ergonómico nuevo mucho más cómodo para realizar sus labores.

## LAS TORRES

Por su parte Sofía Loustau, directora del CESFAM Las Torres de Forestal Alto también valoró las obras de mejoramiento realizadas por la Corporación.

“El rediseño del botiquín ha permitido optimizar mejor el espacio para contar con un área de bodegaje y otra de dispensación, así donde antes había 2 ventanillas de atención hoy contamos con 3. Y además, nuestros equipos computacionales está conectados a la red de la Corporación, lo cual hace que la atención sea mucho mejor lo que es una satisfacción tanto para los usuarios como para nuestro equipo”, declaró.

## CESFAM Kaplán realizó Diálogo de Sensibilización sobre el Autismo

BUSCAN CONFORMAR UNA COMUNIDAD DE PADRES CON HIJOS QUE PADECEN LA ENFERMEDAD

La comunidad educativa y familias de Reñaca Alto y Glorias Navales participaron en una charla y posterior diálogo sobre la inclusión educativa temprana de los niños autistas, organizada por el CESFAM Dr. Kaplán, con motivo de la conmemoración del Día Mundial del Autismo, el pasado 2 de abril.

“La principal dificultad que enfrentan los padres de niños autistas son los trastornos en el aula, lo cual afecta su inclusión real”, expresó Héctor Aguilar, director del CESFAM Dr. Kaplán.

Indicó que tras participar en 2016, en un piloto en abordaje del Autismo en el Hospital Fricke, surgió la inquietud por conocer la cantidad de niños con esta condición en nuestro CESFAM y “empezar a crear comunidad con sus padres, ya que hoy las políticas públicas en salud no nos instruyen la detección temprana del espectro autista”

La actividad, enfocada a la comunidad educativa, profesionales del Programa de Integración Especial (PIE) y apoderados, contó con la participación como relatores de los educadores diferenciales José Peric, fundador del mo-



vimiento social Autismo Chile y Marcela Villegas Otárola, directora del Colegio Altavida que trabaja hace 14 años con niños autistas.

Peric valoró la iniciativa del CESFAM Kaplán que reunió a la comunidad educativa del sector.

“Si bien existe una ley de integración escolar, todavía está suscrita a niños con leve necesidad de apoyo, ya que los restantes son derivados a escuelas especiales, por lo tanto faltan más colegios inclusivos y PIEs”, dijo Marcela Villegas.

Agregó que otra de sus preocupaciones es que “a pesar de que existe una guía

en los consultorios de intervención, hoy no existe un protocolo nacional de detección temprana de personas con autismo que pueda ser aplicado antes de los 18 meses en los controles del Niño Sano en establecimientos públicos y privados.”

José Peric, valoró esta iniciativa del CESFAM Dr. Kaplán para generar conciencia sobre el tema. “Existe una gran brecha entre el conocimiento académico y el que llega a la familia, por ello estos encuentros permiten difundir ese conocimiento para comenzar a trabajar en conjunto”.

Señaló que el propósito de la agrupación de exigir un acompañamiento durante todo el ciclo vital ratificado por una política pública sobre detección temprana, acceso a terapias, inclusión escolar, creación de centros del día para adultos, inserción laboral y vejez, un tema complejo ya que la mayoría está en hospitales psiquiátricos.

## Enseñan a padres y educadoras a prevenir las enfermedades respiratorias

Para fortalecer la capacidad de autocuidado de las familias a través de la educación en enfermedades respiratorias, previo a la temporada de invierno que es cuando éstas se agudizan, el CESFAM Gómez Carreño inició un ciclo de charlas en jardines infantiles del sector.

La primera charla, efectuada en el Jardín Infantil Estrellitas del Futuro contó con la participación de educadoras de párvulos y apoderados, a quienes se les entregó completa información sobre el funcionamiento del Sistema respiratorio, Sistema inmune, Enfermedades Respiratorias infecciosas y alérgicas.

La doctora Sandra König y la kinesióloga de la SALA IRA, Carmen Lobos, ambas



profesionales del CESFAM Gómez Carreño organizaron esta actividad, cuyo objetivo era explicar la evolución natural de las patologías, causas, formas de contagio, prevención y manejo ambulatorio básico que puede entregar la familia.

En la ocasión se puso énfasis en el manejo de la fiebre y su significado, los riesgos de la automedicación, los signos de alerta para consultar al equipo de salud y cuándo es preferible no llevar a los niños al jardín.

Como parte de las medidas preventivas, se reiteró la importancia de las vacunas y de los efectos del hábito tabáquico (nicotina, marihuana y cigarro electrónico).

# Consejos Locales de Salud de Viña del Mar presentaron experiencias de trabajo colaborativo

CON ESTE ENCUENTRO CONCLUYÓ LA 1ª. ESCUELA DE EDUCACIÓN CÍVICA PARA DIRIGENTES DE LA SALUD.

**D**irigentes de los Consejos Locales de Salud de Viña del Mar participaron en un Encuentro de Buenas Prácticas, instancia destinada a fortalecer la participación social y la satisfacción usuaria, organizada por el Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar.

La actividad, efectuada en la U. Santo Tomás, fue la culminación de la 1a. Escuela de Educación Cívica, efectuada entre octubre y diciembre de 2016, en la que participaron los representantes de todos los Consejos Locales de Salud de la ciudad, iniciativa que recibió apoyo económico para su ejecución tras ganar el concurso de Buenas Prácticas en Salud del MINSAL.

Ketty Cazorla, Master en Salud Pública UV ofreció una conferencia sobre el Rol de la Participación Ciudadana en la Atención de Salud Primaria y posteriormente, los dirigentes presentaron a sus pares experiencias de trabajo colaborativo que desarrollan en sus respectivos centros de salud, muchas de las cuales están siendo replicadas como buenas prácticas en otros establecimientos de la red.

Carolina Cabello, encargada de la Unidad de Participación del Área de Salud, explicó que en el encuentro "se destacaron 8 iniciativas, efectuadas en el marco de la Escuela de Educación Cívica, que corresponden a "Mesas de Diálogo entre Colosal y Usuarios del CESFAM Lusitania"; "Gestión participativa para construcción del "Servicio de Alta Resolutividad, SAR" en CESFAM Miraflores; "Protocolo de atención CESFAM Nueva Aurora"; "Partici-



Ketty Cazorla, Master en Salud Pública UV relevó el rol de la participación ciudadana en salud

pación Ciudadana en diagnóstico participativo con enfoque de determinantes sociales" efectuada en el CECOSF y CESFAM Las Palmas Chilenas; "Empoderamiento comunitario en el rol gestor y fiscalizador de la participación ciudadana" realizado en CECOSF Sta. Julia; Feria integral de la salud y rol promotor de la salud del Consejo Local de Achupallas, y la "Campaña ciudadana para gestión de instalación SAPU Gómez Carreño".

Además, el Consejo Local Cienfuegos presentó el "Primer Encuentro de Consejos Locales de Salud de la comuna de Viña del Mar", iniciativa que fue la precursora de la creación de la Unión Comunal de Consejos Locales de Salud, que está en vigencia desde 2011.

La actividad concluyó con la Firma de un Acuerdo de trabajo conjunto suscrito por Georg Hübner, director del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar y Car-

los Rojas, presidente de la Unión Comunal de Consejos Locales de Salud de dicha comuna.

Rojas valoró la participación de todos los organismos involucrados en este Encuentro. "Estamos trabajando en conjunto con la Corporación

en mesas de la salud por eso nos interesa difundir estas actividades para que la comunidad se informe y participe de manera activa en los Consejos Locales de Salud y sigamos avanzando en estos temas", precisó.



Raúl Caro, miembro del CLS Las Palmas-Parcela 11.

## PROBLEMAS SOCIALES

Otra iniciativa destacada fue la Participación Ciudadana en diagnóstico participativo con enfoque en determinantes sociales, efectuada por el CECOSF y CESFAM Las Palmas Chilenas. "No interesaba comunicarles a los profesionales del centro de salud cuáles son las cosas que afectan a la población desde el punto de vista de la salud y cómo poder subsanarlas, por ejemplo aspectos de educación en salud, nutrición, atención de adultos mayores y pacientes postrados, y presencia de microbasurales, asociados a otros aspectos de marginalidad", comentó el usuario.



## DIALOGO DIRECTO Y PROPOSITIVO

Las Mesas de Diálogo con usuarios del CESFAM Lusitania, que se implementó en 2013 fue una de las experiencias analizadas en el encuentro.

"Conversamos sobre los Derechos y Deberes de los Usuarios en Salud y temas de la OIRS, todos los meses, y analizamos estos temas junto con los profesionales del CESFAM. Lo positivo es que allí mismo surgen problemas, felicitaciones y propuestas que se analizan con una mirada autocrítica también de nuestra parte y que tratamos de resolver en conjunto con el equipo de salud", puntualizó.

Luis Mori, presidente Consejo Local de Salud del CESFAM Lusitania y de la Asoc. Viña-Quillota-Petorca de CLS, CESFAM



## BUEN TRATO

También se presentó como buena práctica el Protocolo de Atención creado por el Consejo Local de Salud del CESFAM Nueva Aurora, el cual hace 2 años se replicó al resto de la comuna mediante el Protocolo de difusión de Buen Trato al Usuario. El dirigente señaló que "esta iniciativa ha tenido muy buenos resultados, ya que ha contribuido a mejorar la atención que se brinda a los adultos mayores y a las personas con algún tipo de discapacidad".

Carlos Rojas, presidente UNCO Consejos Locales de Salud de Viña del Mar, y presidente del CLS Nva. Aurora.

# Ayúdanos a prevenir las Enfermedades Respiratorias

Colaboración de Claudio Reyes Michell Kinesiólogo, encargado Salas ERA CESFAM Cienfuegos y B. Zavala

Lo primero y más importante es evitar el contagio directo de patologías respiratorias, a través de las gotitas de saliva contaminadas al toser, al hablar, por contacto mano a mano o por objetos contaminados con el virus.

Por lo tanto, para tener un invierno sin complicaciones es preferible seguir alguno de los siguientes consejos:

- Lávate las manos con regularidad
- Estornuda o tose en el antebrazo
- Usa pañuelos desechables y elimínalos en basureros
- No fumes
- No realices ejercicio si existe emergencia ambiental ( fuera de casa)
- Enciende y apaga tu calefacción fuera del hogar ( a menos que sea eléctrica)

Se recomienda evitar el contagio de patologías virales, por lo que se aconseja como acciones simples:

- Mantener al día las vacunas anuales de campaña ministerial
- Evitar espacios públicos con aglomeraciones
- Mantener tu hogar ventilado y libre de espacios húmedos.

## VACUNATE CONTRA LA INFLUENZA

Actualmente y hasta el 22 de Mayo en nuestros Cesfam de la CMVM se lleva a cabo la campaña de vacunación Anti influenza.

Esta es una enfermedad viral contagiosa, que prolifera por tos o estornudo y que afecta a las vías respiratorias pudiendo inclusive ocasionar alteraciones respiratorias y sistémicas que requieran hospitalización.

El mayor riesgo de contagio lo tienen personas con sistema inmunológico más débil, entre los que se encuentran:

- Niños pequeños (entre 6 meses y 5 años)
- Adultos de edad avanzada (sobre 65 años)
  - Mujeres embarazadas (sobre las 13 semanas de gestación)
  - Personas con enfermedades crónicas

## RECONOZCAMOS LOS SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS GRAVES EN:

### Niñas y niños menores de un año



1. Si tiene dificultades al respirar, fiebre y el pecho de hunde entre las costillas.



2. Si tiene los labios morados



3. Si está más irritable.



4. Si no quiere mamar, comer o beber.

### Mujeres embarazadas



1. Si tienes complicaciones al respirar, o tu respiración es rápida o ruidosa.



2. Si tienes mucha tos y escalofríos



3. Si te sientes decaída y no tienes ánimo para realizar tus actividades.



4. Si tienes falta de sueño y de apetito.

### Adultos mayores desde 65 años



1. Si no quiere comer, siente malestar o decaimiento y escalofríos.



2. Si el tono de su piel o boca se ponen azulados.



3. Si tiene dificultades para respirar y siente una puntada en sus costillas.



4. Si tiene tos con sangre.

## Por un invierno sin complicaciones



Si te cuidas tú, también me cuido yo.