



# Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

SEPTIEMBRE 2017 Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar AÑO 3- NÚMERO TREINTAY TRES



## Alcaldesa Reginato reafirma compromiso de crear Política Comunal Integral del Adulto Mayor

La implementación del Centro de Especialidades Ambulatorias y la Unidad de Medicina Complementaria destacan entre los principales logros en la Cuenta Pública de Salud 2016.

**CESFAM Cienfuegos realizó exitoso Primer Cross Country Escolar**



07

**Expo Adulto Mayor difundió programas y beneficios para la tercera edad**



07

**Más de un centenar de personas bailaron en la Cuecatón de G. Carreño**



04

## Editorial

Estimadas amigas y amigos:

En septiembre Viña del Mar se sumó a las celebraciones de un nuevo aniversario patrio con diversas actividades, dirigidas a todos los integrantes de la gran familia viñamarina.

Dentro de ellas, tuvimos a principios de mes una jornada recreativa campestre y de autocuidado, con la que tradicionalmente festejamos el Día de la Atención Primaria, iniciativa que junto con fomentar el autocuidado de la salud, también es una forma de agradecer el compromiso de los profesionales que brindan una atención de calidad a los más de 250 mil usuarios de los centros de salud familiar de nuestra comuna.

Por otro lado, realizamos la Expo Adulto Mayor, evento creado para promover la amplia oferta de programas y beneficios sociales disponibles en Viña del Mar de manera gratuita para la tercera edad.

Luego para dar el vamos a las celebraciones dieciocheras, asistimos a la Cuecatón, organizada por el CESFAM Gómez Carreño, para apoyar como municipio la realización de actividades de promoción de estilos de vida saludable. Allí, pudimos constatar gratamente la participación entusiasta de bailarines de todas las edades en esta iniciativa que fomenta la integración comunitaria y la práctica de actividad física a través del baile nacional.

Finalmente, y ante la comunidad, rendí la 3ª Cuen-



ta Pública de Salud, correspondiente a la gestión 2016. En dicho balance, junto con destacar el alto cumplimiento de metas sanitarias e indicadores en APS, subrayé como principales logros la implementación del Centro de Especialidades Ambulatorias, CREA, y la Unidad de Medicina Complementaria, así como las inversiones en obras de ampliación del CECOSF Santa Julia y de la sala de espera del SAPU G. Carreño. Iniciativas que apuntan a garantizar el acceso a la salud oportuno y de calidad para toda la comunidad.

En este sentido, es importante señalar que estamos trabajando por avanzar hacia una Política Comunal Integral del Adulto Mayor, para dar respuesta a las necesidades de este importante sector de nuestra comunidad y poder anticiparnos a las problemáticas que puedan existir en salud en los próximos años, considerando que Viña del Mar es una de las ciudades con mayores índices de envejecimiento del país, lo que hemos asumido como un desafío y un compromiso.

Con el cariño de siempre, 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 buena higiene oral?

Si nuestra boca tiene alguna enfermedad, nuestra salud física se verá afectada, nuestra digestión, e incluso nuestra autoestima.

Una buena higiene bucal nos permite mantener a nuestras encías sanas, nuestros dientes se mantendrán saludables y podrán cumplir su función. Además, podremos evitar otras enfermedades y complicaciones.

Si no cuidas tus dientes y encías, no solo puedes sufrir dolor oral y facial, pérdida de dientes, sino también problemas con el corazón y otros órganos importantes (por las infecciones de boca), o problemas de digestión, que pueden llevar a una insuficiencia intestinal o a un síndrome de colon irritable e, incluso, a un posible vínculo con los nacimientos prematuros.

## Dato Saludable

### ● Beneficios de comer Chia

**Esta semilla es considerada un superalimento porque es una excelente fuente de fibra, antioxidantes, calcio y proteínas.**

**Son fuente saludable de omega 3 de origen vegetal, bueno para el sistema nervioso central, para las células y para muchos de nuestros órganos vitales.**

**Ayuda en el proceso digestivo y controlan el hambre, gracias a su aporte de fibra. Absorben 10 veces su peso en agua, formando un gel voluminoso dentro del estómago que produce la sensación de saciedad.**

**Valioso aliado para los pacientes con diabetes porque frena la rapidez con que nuestro cuerpo convierte los carbohidratos en azúcares simples, controlando los niveles de azúcar en sangre.**

**Genera un aporte extra de energía debido a que tiene 2 veces más cantidad de potasio que el plátano, lo cual ayuda a regenerar tejidos.**

**Tiene propiedades depurativas y antioxidantes, que ayudan a regular la flora intestinal y eliminar líquidos y toxinas.**

**La chia se puede incorporar a cualquier comida sin cambiar su sabor, a sopas, ensaladas, yogures, cereales, agua, leche y zumo de frutas.**



# Autovalente, el nuevo concepto del Adulto Mayor en Salud

MANTENERSE ACTIVO FÍSICA, SÍQUICA Y SOCIALMENTE ES INDISPENSABLE PARA PROLONGAR LA INDEPENDENCIA Y BUENA CALIDAD DE VIDA DURANTE LA TERCERA EDAD.

**V**iña del mar es una de las comunas más envejecidas del país, en la cual los mayores de 60 años representan el 18,45% de la población, superando en más de un punto porcentual la media nacional, según datos de la encuesta CASEN 2015.

Frente a este constante proceso de envejecimiento que vive el país, en materia de salud se han ido desarrollado políticas públicas y programas de salud preventivos para contar con una población de adultos autovalentes física, síquica y socialmente más preparados para enfrentar la prolongación de este periodo de vida en mejores condiciones.

Juan Pablo Cea, kinesiólogo y terapeuta del Taller de Yoga del Programa "Más Adultos Mayores Autovalentes" que se ejecuta en la comuna, explicó que un adulto autovalente es aquel que "es capaz de realizar sus actividades diarias por sí solo sin tener que depender de otras personas".

A juicio del profesional, el perfil del adulto mayor viñamarino es bastante heterogéneo, con grado variado de autovalencia. "Algunos enfocan la vejez diciendo soy viejo, no hago nada; ya trabajé, ahora reposo; pero hay otros más jóvenes que son de 60, 65 años, que están más empoderados de su vejez y aunque esté jubilados quieren seguir activos, juntarse con sus amigos, hacer ejercicio, salir, viajar". Por lo tanto, "nuestra labor es entregarles herramientas para que mantengan su funcionalidad y autovalencia; mostrarles a los que dicen que no pueden, que sí pueden hacer cambios, a veces pequeños, en su rutina. Y cuando lo logran cambia mucho su actitud. Me han dicho ya no me cuesta subir al bus, agacharme o ya no arrastro los pies".

El kinesiólogo destacó que existe un cambio positivo en el modelo de salud para que el adulto mayor tenga un rol más activo siendo protagonista de su propio bienestar y se integre socialmente. "Lo peor que puede hacer es quedarse quieto o aislado porque aumenta la depresión, los dolores físicos y la pérdida de masa muscular".

Esto no es menor, ya que la pérdida de musculatura ocasiona falta de fuerza, propensión a tener caídas y perder el equilibrio. Por ello, indicó que "en los talleres de yoga trabajamos el dolor de las articulaciones producida por la artrosis, que es un proceso natural del envejecimiento".

Recalcó que "la única forma de paliar el dolor es haciendo actividad física". De lo contrario se cae en un círculo vicioso, "si por el dolor evito hacer ejercicio, cuando me muevo me duele más".



*Integrarse a talleres es buena opción para mantenerse activos e independientes por más tiempo.*

## MEJOR VEJEZ

Producto del envejecimiento de la población chilena, desde hace 3 años se viene ejecutando en la comuna, con aportes del Ministerio de Salud, el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes. Alrededor de mil 500 inscritos participan anualmente en este programa destinado a mejorar la condición funcional de las personas de la tercera edad, por medio de la educación, integración y participación en talleres sobre autocuidado, estilos de vida saludable, prevención de caídas y estimulación de funciones cognitivas y motoras.

Con este propósito se imparten tres novedosos talleres que han sido diseñados a la medida de las necesidades de las personas de la tercera edad. Incluyen Yoga, con ejercicios adaptados especialmente para ellos y supervisados por kinesiólogos, que ayudan al fortalecimiento de huesos y articulaciones; Arte terapia, a cargo de psicólogos que fomentan la estimulación cognitiva a través de las manualidades; y Cocina Saludable, donde



*Ejercitarse ayuda a fortalecer huesos, articulaciones y así prevenir caídas.*

nutricionistas promueven el autocuidado a través de la alimentación, considerando la existencia de patologías como la diabetes e hipertensión así como también los cambios fisiológicos que pueden presentarse a durante la tercera edad.

## INTEGRACION SOCIAL

Otra arista del programa apunta a fomentar la participación social de la tercera edad y su integración comunitaria, mediante un Taller de Formación de Líderes, con el propósito de formar entre los participantes una red de colaboradores que puedan replicar los contenidos del Programa en su entorno cercano.

El programa tiene un enfoque de salud preventivo, conducido por un equipo multidisciplinario de 15 profesionales, 5 kinesiólogos; 3 psicólogos, 5 nutricionistas y 2 asistentes sociales. La intervención dura un 1 mes y medio y consta de un total de 24 sesiones, 12 de Yoga y 6 de Cocina Saludable y Arte Terapia, respectivamente.



*Juan Pablo Cea, kinesiólogo del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes.*

## PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO

En la prevención de enfermedades y el autocuidado de la salud, el Examen Médico Preventivo del Adulto Mayor (EMPAM), es una de las principales mediciones para los usuarios del sistema de salud público, mayores de 65 años. Su objetivo es evaluar la salud integral del adulto mayor, identificar y controlar los factores de riesgo de pérdida de la funcionalidad y finalmente elaborar un plan de atención y seguimiento para ser ejecutado por el equipo de salud.

Este es un examen muy completo, que dura alrededor de 60 minutos y es pre-requisito para ingresar al Programa Más Adulto Mayor Autovalente, indicó el kinesiólogo.

El EMPAM evalúa 8 aspectos. Por ejemplo, "Medición antropométrica de peso, presión, índice de grasa, entre otros; si realiza actividad física, de 1 a 3 veces por semana al menos por 30 minutos; si tiene las vacunas de influenza, neumococo; si está desnutrido; si está inscrito en el programa de alimentación complementaria (PACAM); si tiene adicciones, patologías; que fármacos está tomando, y si tiene sus exámenes anuales al día", precisó Cea.

Agregó que, luego se aplica el test de funcionalidad del adulto mayor, que "mide su capacidad de desenvolverse de manera independiente en la realización de actividades de la vida diaria, ya sean básicas o instrumentales. Las básicas se relacionan con la sobrevivencia, comer, dormir, bañarse, etc., mientras que las instrumentales están relacionadas con el manejo de algún instrumento, administrar el dinero o tomar locomoción". Este diagnóstico, también mide "presencia de redes familiares y sociales, sospecha de maltrato, depresiones de la persona y de su cuidador, y riesgo de caídas".

Finalmente, Juan Pablo Cea expresó que, desde una perspectiva preventiva e integral, las estrategias de salud pública orientadas a los adultos mayores presentan un desafío compartido, tanto por la sociedad para ir abriendo más espacios de integración para este grupo, como por los propios adultos mayores, en la medida que vayan asumiendo un rol cada vez más activo en el cuidado de su salud para que no sólo vivan más, sino que vivan mejor.

# Más de un centenar de personas bailaron en la Cuecatón de Gomez Carreño

**PAREJAS DE TODAS LAS EDADES SE SUMARON A ESTA ACTIVIDAD DE FOMENTO A LA ACTIVIDAD FÍSICA.**



*El doctor Georg Hübner y la psicóloga Blanca Quiroz, también se sumaron a la Cuecatón.*

**E**n una fiesta familiar, con participación de niños, jóvenes y adultos mayores se transformó la Cuecatón, organizada por el Centro de Salud Familiar Gómez Carreño, que por segundo año consecutivo logró reunir a más de 150 personas para bailar nuestro baile nacional.

La alcaldesa Virginia Reginato, acompañada por el concejal Carlos Williams, dio



*El director del CESFAM G. Carreño, Jimmy Torres; la alcaldesa Virginia Reginato, el concejal Carlos Williams; y el director del Área Salud de la CMVM, Georg Hübner.*

la partida oficial a este encuentro que, bajo el eslogan “Baila cueca, gana salud”, busca promover la actividad física y la vida sana durante la celebración de la fiestas patrias.

“Cuando se trata de una vida sana, el baile es fundamental, así que los felicito por esta iniciativa que además pone de relieve nuestra danza nacional”, señaló la jefa comunal al ver la entusiasta participación de personas de todas las edades, vestidas con trajes típicos.

Vistiendo el atuendo del huaso de la zona central, el director del CESFAM Gómez Carreño, Jimmy Torres manifestó su satisfacción de que esta iniciativa haya tenido eco en la comunidad y se haya replicando con éxito por segundo año consecutivo.

“Queremos promover la cueca como una actividad saludable en medio de las fiestas patrias, donde se producen muchas trasgresiones alimentarias. Se come mucho, no se baila nada y como consecuencia aumenta la atención de usuarios después de las festividades. Recibimos

a diabéticos muy descompensados y a personas con exceso de peso”, puntualizó Jimmy Torres.

El director del Área de Salud de la CMVM, Georg Hübner, felicitó esta instancia de rescate del folclor vinculada a la práctica de la actividad física.

“Estamos muy contentos apoyando esta actividad “Baila cueca, gana salud” como dice su slogan, en la cual hemos visto participando a niños, jóvenes, adultos mayores, y personal de otros centros de salud”, expresó Georg Hübner, antes de sumarse a la Cuecatón, usando un traje al estilo de la cueca urbana.

## Bailarines

Parejas de todas las edades hicieron gala de su destreza para el baile. Entre los participantes estaba Tamara Roa y Matías Molina, ambos de 14 años, alumnos de 1º medio del Liceo San Antonio. “A parte de ser el baile nacional, es bonito y divertido”, dijo Matías.

Por segundo año consecutivo asistieron a esta actividad de promoción de la salud, Rosa Navia (75 años) y Francisco Burgeais (79 años), el matrimonio lleva más de 20 años bailando cueca.

“Como cuequera de años, considero que la cueca no deberíamos dejar de bailarla, es un muy buen ejercicio, sano, te mantiene y te da energía” dijo Jovina Almonacid, directora Centro Cultural Folclórico Copihues y Chamantos, que este año participó con 3 parejas. Además, aprovechó de invitar a los interesados a integrarse a la agrupación que se reúne en la J.J.VV. Altos del Mar.



*Tamara Roa y Matías Molina, alumnos del Liceo San Antonio.*



*Antonia, de 7 años, y Joaquín, de 8, se lucieron en el baile nacional.*



*Entusiastas representantes de la tercera edad*



*Agrupación Copihues y Chamantos*

# Alcaldesa Reginato reafirma compromiso de crear Política Comunal Integral del Adulto Mayor

LA IMPLEMENTACIÓN DEL CENTRO DE ESPECIALIDADES AMBULATORIAS Y LA UNIDAD DE MEDICINA COMPLEMENTARIA, DESTACAN ENTRE LOS PRINCIPALES LOGROS EN LA CUENTA PÚBLICA DE SALUD 2016.

Con la presencia de dirigentes de organizaciones sociales y vecinales, actores políticos, y directores municipales, la alcaldesa Virginia Reginato rindió la tercera Cuenta Pública de Salud 2016, en la que destacó la implementación del Centro de Especialidades Ambulatorias, CREA, y la Unidad de Medicina Complementaria, así como su compromiso por avanzar hacia una Política Comunal Integral del



*La integración de los adultos mayores, los pueblos originarios y la población migrante están entre los principales desafíos de la salud comunal.*

## Adulto Mayor.

La jefa comunal dio cuenta de las 8 líneas estratégicas del Plan de Salud Comunal 2016, las cuales son consistentes con los objetivos del MINSAL. Aquí destacan 13 indicadores de la Atención Primaria de Salud relacionados con el acceso oportuno a diagnósticos y tratamientos. Al respecto, la autoridad manifestó su satisfacción por haber mantenido un cumplimiento sostenido en los últimos años, llegando en 2016 a un 91%.

Asimismo, felicitó los esfuerzos de los equipos de salud por alcanzar el 93,3% de cumplimiento de las metas sanitarias y el 100% de cumplimiento en las Garantías Explícitas en Salud (patologías GES).

## HABILITACION DE INFRAESTRUCTURA

Con respecto a las inversiones

en habilitación de infraestructura efectuadas por la Corporación Municipal, Reginato destacó la inauguración del Centro de Resolutividad de Especialidades Ambulatorias, CREA, que significó una inversión de más de \$55 millones de pesos, así como la habilitación de la Unidad de Medicina Complementaria, por más de \$20 millones, la cual permite abordar con una mirada integral a través de disciplinas como la Acupuntura y el Biomagnetismo.

“El CREA cuenta con estándares de calidad certificada por la autoridad sanitaria y con excelente implementación tecnológica que favorece la coordinación en la red APS de Viña del Mar lo que otorga al usuario mejoras en la oportunidad, calidad y entrega de información”, puntualizó la jefa comunal.

Indicó que, además de tener una ubicación céntrica, el plus de este recinto es que entrega en un solo lugar prestaciones en especialidades como oftalmología, odontología, ecografía, cirugía menor, y atención psicosocial para adolescentes.

Entre las inversiones en infraestructura efectuadas en los centros de salud, también re-



*La alcaldesa felicitó los esfuerzos de los equipos por el alto cumplimiento de metas e indicadores en APS.*

levó aquellas que han recibido aportes del Fondo Nacional de Desarrollo Regional, como la ampliación del CECOSF Santa Julia por más de \$194 millones;

la ampliación de la sala de espera del SAPU Gómez Carreño por más de \$21 millones; así como la ampliación de botiquines en las farmacias de los CESFAM Maldonado, Las Torres y Cienfuegos, por un monto superior a los \$25 millones.

## PROYECCIONES

En cuanto a los principales desafíos en materia de salud municipal para los próximos años, la alcaldesa Reginato reafirmó su compromiso en la elaboración de una Política Comunal Integral del Adulto Mayor. “Una meta imperativa si consideramos que Viña del Mar es una de las ciudades con mayores índices de envejecimiento del país, lo que determina que nuestros desafíos en esta materia sean elevados”, puntualizó

Entre las futuras tareas, mencionó además la generación del Plan de Salud 2018-2020, la certificación de Viña del Mar como Comuna Saludable, la Acreditación en calidad y seguridad del usuario en toda la red de Atención Primaria de Salud de la ciudad, y la incorporación de una mirada inclusiva de nuestros pueblos originarios y de la población migrante.

## REACCIONES

“Junto con la alcaldesa estamos muy satisfechos por la forma en que todos los trabajadores de la salud responden a los desafíos diarios atendiendo a una población de cerca de 250 mil usuarios, destacando el cumplimiento de metas sanitarias por sobre el 90%”, expresó el gerente de la Corporación Municipal, Claudio Boisier.

Con respecto a los principales avances efectuados en 2016, subrayó “los avances en infraestructura y equipamiento efectuados en establecimientos de salud que significaron una inversión de \$367 millones, la que fue asumida fundamentalmente por la Corporación Mu-



*Importante presencia de dirigentes de organizaciones sociales y vecinales*

nicipal, para beneficio de cerca de 250 mil usuarios. A lo que se suma la subvención anual de \$4.665 millones a la salud comunal. “

En relación a los desafíos planteados por la alcaldesa para el nuevo periodo, el director del Área de Salud de la Corporación, Georg Hübner, expresó que “estamos comprometidos con lograr que Viña del Mar avance para constituirse en una comuna saludable según los estándares de la Organización Mundial de la Salud. Paralelamente, estamos trabajando en conjunto con la Municipalidad para generar una Política Comunal del Adulto Mayor para dar respuesta a todas sus necesidades y poder anticiparnos a las problemáticas que puedan existir en salud en los próximos años. Y de igual manera generar una mirada inclusiva hacia los pueblos originarios y migrantes para reconocer su cultura y dar respuesta oportuna a todas sus necesidades. Esto, principalmente debido a que, desde 2015 a 2016, la población migrante inscrita en Atención Primaria de Salud de la comuna ha aumentado a 40%.”

## Con exposición Taller de Reciclaje “Pachamama” celebró su primer año

INICIATIVA APUNTA A FOMENTAR ESPACIO DE AUTOCUIDADO ENTRE LAS USUARIAS

**M**ateriales de desecho tales como botellas, envases de plástico, vidrio y cartón se convirtieron en objetos decorativos y en insumos para realizar manualidades, luego de ser trabajados por el grupo de artesanas en reciclaje “Pachamama”.

El grupo, creado al alero del CESFAM Dr. Jorge Kaplán, realizó una exposición de sus trabajos a la comunidad de Reñaca Alto en el hall del recinto de salud, tras cumplir un año de funcionamiento.

La psicóloga Paola Arellano, fue la precursora de esta iniciativa cuya finalidad es fomentar espacios de autocuidado a través de actividades recreativas, que permitan acercar la comunidad al CESFAM. Por ello no es coincidencia que Agnes Saavedra, usuaria del centro a salud, sea la profesora del taller de reciclaje.



Los trabajos fueron exhibidos en el hall del CESFAM Dr. Jorge Kaplán

La instancia, “además de generar mayor conciencia ecológica en nuestras usuarias, les ha brindando un espacio para aprender a realizar manualidades, recrearse y compartir sus experiencias con otras personas”, manifestó Paola Arellano.



Participantes del taller de reciclaje Pachamama

## Generan instancia para fortalecer el buen trato entre usuarios y funcionarios

CESFAM J.C. BAEZA REALIZÓ DESAYUNO SALUDABLE CON REPRESENTANTES DE LA COMUNIDAD

**R**epresentantes de organizaciones territoriales del sector de El Olivar y Villa Hermosa participaron en un desayuno saludable, organizado en conjunto por el Consejo Local de Salud y el CESFAM Juan Carlos Baeza, para empezar a abordar el buen trato entre usuarios y funcionarios.

La actividad forma parte del trabajo con la directiva del Consejo Local de Salud, en el marco del Comité de Gestión Usuaria, y se desarrolló con participación activa de los representantes de comunidad invitados, quienes, a través de dinámicas de participación, fueron expresando sus ideas sobre el tema.

En el desayuno saludable también participó la directora del CESFAM J. C. Baeza, Pamela Lambert, junto a la subdirectora y encargada de OIRS, Tania Figueroa; y la encargada de Participación Social, Claudia Manríquez.

Pamela Lambert, valoró esta iniciativa organizada por la directiva del Consejo Local de Salud, en conjunto con la encargada de Participación Social, la cual fue priorizada dentro de las temáticas que se abordarán en el segundo semestre de este año.

Indicó que se logró el objetivo de generar una instancia para conversar de manera amena en un ambiente acogedor, lo cual propició el intercambio



Participativo y provechoso intercambio de ideas sobre buen trato



Representantes de organizaciones territoriales de El Olivar y Villa Hermosa junto a la directiva del Consejo Local de Salud y del CESFAM J.C. Baeza.

de ideas para fortalecer la comunicación entre funcionarios y usuarios, señalando que éstos últimos manifestaron su interés por mantener el espacio, comprometiéndose a participar en futuras reuniones.

## Orientan a jóvenes en Nutrición y Sexualidad

CESFAM BRÍGIDA ZAVALA CELEBRÓ DÍA DEL ADOLESCENTE

**C**omo parte de su estrategia de promoción y prevención de la salud entre la población juvenil del sector de

Forestal, el CESFAM Brígida Zavala abrió



Aclararon dudas sobre salud sexual, reproductiva y prevención de ETS.

sus puertas a los estudiantes del Colegio Paul Harris para celebrar el Día del Adolescente.

Durante la jornada, la nutricionista del centro de salud, Valeria Soto, entregó algunas recomendaciones y recetas para mantener una dieta equilibrada y así prevenir a futuro las consecuencias de las enfermedades ocasionadas por la obesidad y el sobrepeso.

Además, la matrona Rita Ortiz realizó charlas educativas grupales sobre Sexualidad y enfermedades de transmisión sexual (ETS), donde los jóvenes pudieron plantear sus dudas y recibir orientación profesional al respecto.

Alrededor de 50 jóvenes participaron en

esta actividad, organizada por Karen Aguirre, encargada del Programa Adolescente y Verónica Mora, encargada de Promoción del CESFAM B. Zavala.



Los adolescentes recibieron orientación nutricional para tener una dieta balanceada acorde a su edad.

## Expo Adulto Mayor de Viña del Mar difundió programas y beneficios para la tercera edad

EL ÁREA DE SALUD INFORMÓ SOBRE PRESTACIONES Y TALLERES QUE BUSCAN PROLONGAR LOS AÑOS CON BUENA CALIDAD DE VIDA.

Con gran cantidad de público se realizó la Expo del Adulto Mayor, una jornada recreativa e informativa organizada por la Municipalidad de Viña del Mar en conjunto con la Corporación Municipal,



Talleres de yoga, arte y cocina saludable ofrece el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes

pal, en el Hotel O'Higgins, para promover entre la población adulta mayor los programas y beneficios sociales que ofrece la comuna a este grupo etario.

Se realizó además un show artístico, clases de yoga y de baile entretenido, así como una muestra de los talleres gratuitos que están disponibles para los adultos mayores viñama-

rinós. El evento, fue inaugurado por la alcaldesa Virginia Reginato, junto a la concejala Laura Giannici; el gerente de la Corporación Municipal, Claudio Boisier y el diputado Osvaldo Urrutia.

“Como todos los años, quisimos dar el espacio que merecen nuestros adultos mayores, para que conozcan todos los programas y actividades que con mucho cariño desarrollamos para ellos. Se trata de una oferta variada, que tiene como elemento común el promover el envejecimiento activo y saludable. Este evento forma parte de nuestro permanente esfuerzo por generarles mejores condiciones de vida, pues ocupan un lugar muy importante en nuestra comunidad”, destacó



Cantaron, bailaron y conocieron la oferta de talleres gratuitos disponibles en la comuna.

la alcaldesa Virginia Reginato.

El gerente de la Corporación Municipal Viña del Mar, Claudio Boisier, indicó que “estamos muy contentos porque esta feria ha sido un éxito y que pretende mostrarle a los adultos mayores, todos los beneficios a los que pueden optar, tanto en los centros de salud de la corporación, como en la municipalidad, a través de DIDECO”.

Por su parte, el subdirector del Área de Salud de la CMVM, Angel Calzía, relevó la importancia de este evento debido al alto porcentaje de población adulta mayor que tiene la comuna. “Dentro de 10 años el envejecimiento de la población irá en aumento y tenemos que establecer todas las medidas para mantener su salud, hacer



Profesionales del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes junto a la alcaldesa y al gerente de la CMVM

actividades preventivas y promocionales, de manera que la calidad de vida de los adultos mayores sea la óptima”

### EXPO ADULTO MAYOR

El Área de Salud de la Corporación Municipal participó con cinco stands, correspondientes a la Farmacia Comunal, al Centro de Resolutividad de Especialidades Ambulatorias (CREA), al Programa Más Adultos Mayores Autovalentes y los Centros de Salud familiar Cienfuegos y Marco Maldonado. Este último, difundió el quehacer de la Agrupación de Familiares de Personas con Alzheimer, creada al alero de dicho centro de salud para brindar apoyo a quienes padecen esta



CESFAM Maldonado presentó a las autoridades Agrupación de familiares de pacientes con Alzheimer

enfermedad.

También se presentó la oferta del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, que consiste en talleres de yoga, cocina saludable, y arte terapia, a través de los cuales se entregan nociones de autocuidado, estilos de vida saludable, prevención de caídas y estimulación de funciones cognitivas y motoras.

Los requisitos para ser parte de este programa son tener 65 años y más, estar afiliado a FONASA, estar inscrito en algún establecimiento de salud de la comuna, tener EMPAM vigente (Examen de Medicina Preventivo del Adulto Mayor)

En la Expo del Adulto Mayor también estuvieron presentes departamentos municipales tales como, La Casa de Las Artes, el Departamento de Medio Ambiente, la Sala Aldo Francia, la Oficina de Fomento Productivo, Expo Viña y su Festival, la Casa del Deporte, la Oficina Comunal del Adulto Mayor, Seguridad Ciudadana, y Servicios Sociales, entre otros.

## CESFAM Cienfuegos realizó exitoso 1er Cross Country Escolar

ESTABLECIMIENTOS DE SANTA INÉS SE SUMARON A LA ACTIVIDAD ENMARCADA EN EL MES DEL CORAZÓN

Estudiantes de 7° y 8° año básico de diversos establecimientos del sector de Santa Inés, en Viña del Mar, corrieron por la salud del corazón en el Primer Cross Country Escolar organizado por el Centro de Salud Familiar Cienfuegos, en conjunto con la Casa del Deporte y con el apoyo de la Fundación Cardiovascular Dr. Jorge Kaplán.



Realizaron circuito de 4 kms alrededor de la Laguna Sausalito



El Municipio adhirió al Mes del Corazón, a través de los Centros de Salud, promoviendo el deporte y la alimentación saludable.

Con gran entusiasmo, los participantes de esta primera corrida escolar efectuaron un circuito de 4 km alrededor de la Laguna Sausalito, en un entorno rodeado de vegetación y especies arbóreas que favorece la práctica deportiva en

contacto con la naturaleza.

Andrea Rastello, directora del CESFAM Cienfuegos, señaló que esta iniciativa surgió con el objetivo de promover la actividad física entre la comunidad infanto-juvenil, con motivo de la conmemoración del Mes del Corazón y de la Promoción de Estilos de Vida Saludables.

El municipio viñamarino viene trabajando desde hace 13 años en conjunto con la Fundación Dr. Kaplán en la conmemoración del Mes del Corazón realizando diferentes actividades de promoción y prevención dirigidas a personas de todas las edades, relacionadas con la práctica del deporte y la alimentación saludable.

Además durante todo el año, a través de los Centros de Atención Primaria de la comuna se entrega atención de salud cardiovascular a los usuarios y sobre todo se promueve la prevención de



Escolares de 7° y 8° se pusieron la camiseta por la salud del corazón

enfermedades al corazón, a través de exámenes preventivos, controles de hipertensión, de diabetes, y de colesterol.

# Recomendaciones para una buena salud oral

Colaboración Jimena Díaz, Odontóloga, Encargada Programa Odontológico, Área Salud, CMVM.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado y el uso de hilo dental evitan problemas odontológicos posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.

Los hábitos de higiene dental se forman desde pequeños y deben mantenerse durante toda la vida, ya que nos ayudarán a mantener nuestra boca sana y a prevenir la aparición de otras enfermedades.

## CEPILLADO DENTAL: a qué edad y cómo hacerlo

El aseo bucal se debe realizar desde antes que salgan los dientes: coloque al bebé en su regazo. La cabeza debe estar cerca de su pecho, para poder observar desde arriba directamente la boca de su hijo.

Limpie las encías y los dientes (cuando salgan), frotando un paño limpio, húmedo, a lo largo de las encías superior e inferior del bebé. También puede utilizar dedales que encajan en el dedo y están hechos para este propósito.

Siga estos pasos por lo menos dos veces al día, una vez después del desayuno y una vez después de la última comida del día.

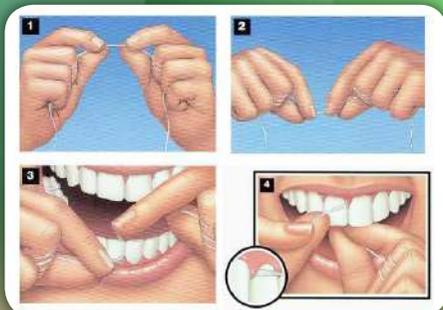
Desde que erupcionan a los primeros dientes de leche, cepillar con un cepillo suave, sin pasta hasta los dos años, de modo de crear el hábito de limpieza, y remover la placa bacteriana y los restos de alimentos. Existen cepillos especiales para cada etapa de la infancia.



## Técnica de cepillado



## Uso de seda dental



## ¿Cómo cuidar los dientes?

### • Alimentación:

Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas. Limite el consumo de almidones y azúcares, especialmente los alimentos pegajosos.



### • Higiene oral:

Cepílese en profundidad cada vez que coma y use hilo dental por lo menos dos veces al día. Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes.



### • Control odontológico:

En los intervalos de las visitas regulares al dentista, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales.

