



Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

NOVIEMBRE 2017 Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar AÑO 4 - NÚMERO TREINTAY CINCO



CESFAM Las Torres impulsa actividades comunitarias para difundir los Derechos Universales de los Niños

Se quiere rescatar el verdadero sentido de estas conmemoraciones más allá de la compra de bienes materiales.

200 párvulos participaron en Jornada Deportiva Familiar en parque ecológico



06

Nutrición adecuada y actividad Física periódica reducen riesgo de Cáncer



07

Nuestro Boletín cumplió 3 años promoviendo la salud familiar



07

Editorial

Estimadas amigas y amigos:

En noviembre nuestro Boletín de Atención Primaria de Salud Viña del Mar está celebrando su 3er aniversario desde su primera publicación en 2014, lo cual nos llena de alegría y satisfacción. Este es un esfuerzo que está haciendo nuestro municipio en conjunto con la Corporación Municipal, a través del Área de Salud, para mantener informados a nuestros usuarios del quehacer de los centros de salud de la comuna, así como de las campañas preventivas, las prestaciones y los beneficios a los que pueden acceder.

Como he señalado otras veces, la salud no es un gasto sino una inversión, por ello nuestro boletín, recoge los pilares estratégicos de la salud comunal basados en la Prevención, la Promoción y la Participación Social, con la intención de proporcionar información relevante para que los viñamarinos ejerzan cada vez un rol más activo en el cuidado de su salud y la de su familia.

La salud es mucho más que la ausencia de enfermedad. Incluye el bienestar físico, mental y espiritual. Es así que, en conjunto con la corporación, trabajamos por brindar espacios de desarrollo e integración a todos los grupos etarios, a través de la educación, el deporte, la recreación y la participación comunitaria.

Los niños también son foco de nuestro quehacer, por eso en esta edición queremos destacar la iniciativa del Centro de Salud Familiar Las Torres por promover los Derechos Universales de los Niños con la intención de fomentar la participación de los padres



en la tarea educativa de sus hijos para que, más allá de proporcionarles únicamente bienes materiales, realicen actividades deportivas o recreativas que ayuden a estrechar los vínculos de afecto y comunicación con sus hijos desde sus primeros años de vida.

Recogiendo este mensaje, felicito al equipo de salud que postuló este proyecto al Concurso de Buenas Prácticas en Salud del MINISAL, lo cual ha permitido replicar esta iniciativa en los CESFAM Las Palmas, Lusitania y Miraflores, en coordinación con establecimientos de educación parvularia, dependientes de nuestra Corporación Municipal.

Estoy convencida de que educar con afecto, paciencia y valores, más allá darles cosas únicamente materiales, es el mejor regalo que podemos darles a nuestros hijos para que crezcan sanos y felices. En este contexto, aprovecho de desearles unas alegres fiestas de fin de año en las que puedan compartir gratos momentos junto a sus familiares y amigos.

Con el cariño de siempre, ¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo 2018!

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

¿Por qué es importante consumir fibra?

Presente en cereales, granos, vegetales, frutas y legumbres, la fibra la conocemos como hidratos de carbono resistentes a la digestión de las enzimas del tracto intestinal.

Es muy importante consumir fibra en nuestra dieta diaria ya que favorece la digestión, genera mayor saciedad y alivia de trastornos digestivos como el estreñimiento y la constipación. Sus principales beneficios son:

- Aportar mayor sensación de saciedad, lo que provoca una menor ingesta de alimentos y con ello un menor contenido calórico en la dieta diaria.
- Disminución del tiempo de tránsito intestinal de los alimentos.
- Control del estreñimiento y aumento de la excreción.
- Retraso de la absorción de glucosa (azúcares) y, por tanto, menor índice glicémico.
- Mantenimiento y desarrollo de la flora bacteriana intestinal.
- La fibra, exactamente su fracción soluble también tiene efectos en la disminución del colesterol en la sangre.

Dato Saludable

Beneficios de comer Cochayuyo

- Esta alga chilena es una excelente fuente de vitaminas A, B1, B12, C, D, E y ácido fólico.
- Presenta una alta concentración de proteínas y minerales como el sodio, calcio, potasio, cloro, sulfuro y fósforo. Una porción de cochayuyo contiene cerca de 260 mg de calcio, similar a lo que aporta el queso.
- Previene el hipotiroidismo por su alto aporte en yodo (490 mg. por cada 100 grs).
- Ayuda a controlar el peso, a reducir el colesterol y los niveles de glucosa en la sangre, debido a su alto contenido en proteínas y fibra.
- Contribuye a combatir el estreñimiento, también gracias a la fibra que aporta.
- Proporciona energía, gracias a sus minerales y su nivel proteico (12 grs. de proteína por cada 100 grs.).
- Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares por su alto contenido de ácidos grasos omega 3
- El cochayuyo y las algas en general sintetizan diversas moléculas durante el proceso de metabolismo de nuestro cuerpo, las que presentan propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, anticancerígenas y antidiabéticas.

Durante mucho tiempo, las madres les pasaban a sus hijos pequeños un trozo de cochayuyo para morder cuando les estaban saliendo sus primeros dientes.

Se puede consumir crudo o cocido. Para una ensalada, previamente, déjalo remojando en agua con un poco de vinagre y durante toda la noche. Para consumirlo cocido en guisos con verduras y estofados, lávalo para retirar el exceso de sal e impurezas y agrégalo en los últimos 15 a 20 minutos de cocción. Otra opción es cortarlo en trozos y ponerlo unos minutos al microondas. Quedará crocante y delicioso.



Nutrición adecuada y actividad física periódica reducen el riesgo de Cáncer

LA HERENCIA GENÉTICA, LOS HÁBITOS DE VIDA Y LOS CONTAMINANTES MEDIOAMBIENTALES ESTÁN ENTRE LOS FACTORES DE RIESGO.

El sedentarismo, la mal nutrición, la excesiva exposición al sol y a sustancias tóxicas existentes en el medioambiente, así como a la radiación electromagnética del wifi y aparatos celulares son algunos de los factores de riesgo que inciden en la aparición del cáncer, por ello tomar consciencia de su impacto en nuestra salud es crucial para modificar nuestros hábitos de consumo y tomar medidas para fortalecer nuestro sistema inmunológico.

“El cáncer es una enfermedad degenerativa, mutagénica, que no existía como hoy en la antigüedad. Se estima que en algunos años, en los países más expuestos a contaminantes 1 de cada 2 personas tendremos alguna vez en la vida diagnóstico de cáncer, lo que es una aberración. Esto nos lleva a pensar cómo esta enfermedad comenzó a desarrollarse y luego escalar”, expresó Diana Pey, médico del Centro de Salud Familiar Gómez Carreño, en Viña del Mar.

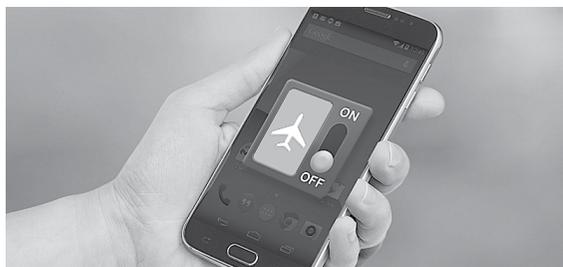
Según la Estrategia Nacional del Cáncer del MINSAL de 2016, esta enfermedad es la segunda causa de muerte en Chile. Los tumores más frecuentes son de estómago, pulmón, vesícula, colon, mama, próstata y cervicouterino. No obstante, existe una disminución de cáncer de estómago, cervicouterino y vesícula, lo cual la profesional atribuyó a las medidas de detección precoz.

Precisó que “la mortalidad por tumores malignos aumenta con la edad, especialmente después de los 59 años, y es mayor en los hombres. En el caso de éstos, los tipos de cáncer más prevalentes son de estómago y de próstata; mientras que en mujeres son de mama, estómago, tráquea, bronquio, pulmón y vesícula”

FACTORES DE RIESGO

Entre las principales causas de esta enfermedad se mencionan factores genéticos hereditarios, de hábitos de vida y ambientales.

Según Diana Pey “los factores genéticos se activan más rápido si estamos expuestos en nuestro entorno a sus-



Se recomienda restringir el uso del celular por la radiación electromagnética que emite.

tancias cancerígenas como químicos, pesticidas, metales pesados y radiación electromagnética.”

Explicó que estas sustancias tóxicas están presentes incluso en cosméticos y productos de limpieza del hogar y que también estamos expuestos continuamente a la radiación electromagnética de las ondas de wifi y teléfonos celulares.

“No dejaremos de usar esta tecnología porque nos es útil, pero hay que limitarla y generar el hábito de apagar el celular cada cierto tiempo o dejarlo en modo avión”, dado que “existe una alarmante relación con el desarrollo de tumores cerebrales, enfermedades neurodegenerativas, arritmias cardíacas, infertilidad y baja de la inmu-

nidad”, advirtió.

Como medida preventiva, llamó a evitar permanecer en lugares poco ventilados en contacto con sustancias tóxicas, a practicar el consumo informado y la lectura del etiquetado de productos y alimentos. “En la medida que vayamos cambiando nuestros hábitos por otros más sanos la industria va ir elaborando productos a partir de ingredientes sanos y naturales también”

HÁBITOS NUTRICIONALES

Diana Pey planteó que la aplicación de colorantes, preservantes y otros aditivos para prolongar su periodo de comercialización hacen que los alimentos procesados sean menos saludables. Recomendó evitarlos lo mismo que la harina refinada, el azúcar y edulcorantes artificiales, ya que algunos tipos de cáncer están asociados a la obesidad y al sobrepeso, subrayó que “estudios revelan que el azúcar es perjudicial, ya que favorecería la mutación celular.”

En cuanto al consumo de carnes rojas, sobretodo de aquellas más procesadas, dijo que “la Organización Mundial de la Salud las asocia con el riesgo de cáncer de colon y recomienda no consumir carne y embutidos (salchichas, mortadelas), más de 3 veces a la semana”. En su reemplazo, “se pueden incorporar granos y legumbres en la preparación de platos que son de nuestra tradición como los porotos con riendas o las lentejas con arroz, los cuales son muy nutritivos, ya que la mezcla de aminoácidos se complementan mejor que si se consumen solos.”

Sostuvo que “a frecuentemente generamos células cancerígenas que son combatidas por nuestro sistema inmunológico, entonces para incrementar nuestros factores protectores debemos consumir alimentos frescos y ricos en nutrientes como vitaminas y minerales, que son aportados por las frutas y las verduras de hoja verde como el brócoli, así como legumbres, pescados, huevos, y frutos secos.”

Comentó que “estamos en un complejo escenario porque la agricultura suele aplicar pesticidas para el control de plagas, lo que hace necesario pelar la fruta y lavar la verdura con bicarbonato o vinagre de manzana antes de prepararla para eliminar esas sustancias. Mi recomendación es volver a lo natural y ojalá optar por cultivar nuestras propias verduras, libres de contaminantes”.

TABACO Y SEDENTARISMO

Dejar de fumar y combatir el sedentarismo también forma parte de la estrategia preventiva. El tabaco “es un hábito muy adictivo que es preciso eliminar, ya que está asociado a muchos tipos de cáncer no solo al de pulmón, sino al cáncer de boca, y esófago, entre otros”, acotó la doctora.

Por otro lado, la práctica de la actividad física es un hábito que hay que reforzar ya que conlleva múltiples beneficios. “Hacer ejercicio no sólo regula el peso corporal sino que genera endorfinas que mejoran el ánimo, activa el metabolismo y ayuda a desinflamar el organismo, que es lo que nos interesa, porque esa inflamación crónica es la que facilita y desencadena enfermedades metabólicas crónicas, como la intolerancia a la glucosa, la diabetes, la hipertensión y el mismo cáncer.”

La profesional señaló que dentro de sus prestaciones los Centros de Salud de la comuna proporcionan a sus usuarios un plan de ejercicios adecuado a su condición, que consiste en una rutina de ejercicios cardiovasculares de diferente intensidad con repetición y pausas de descanso.



“Volver a la naturaleza es sano para el cuerpo y el planeta”, Diana Pey, médico CESFAM G. Carreño.

EXAMENES PREVENTIVOS

La doctora Pey manifestó que muchos de los cánceres no dan síntomas hasta que están muy avanzados, razón por la cual es necesario realizarse periódicamente el Examen Médico Preventivo del Adulto, EMPA. Éste permite detectar a tiempo ciertas anomalías en el funcionamiento del organismo, como por ejemplo pérdida de glóbulos rojos, a través del análisis de sangre o de orina y así efectuar derivaciones al nivel de salud secundario para descartar patologías.

En el caso de las mujeres es necesario realizarse el examen de Papanicolaou al menos cada 3 años y; en el caso

Cómo prevenir el Cáncer

- Evite el tabaco y el alcohol
- Manténgase activo realizando actividad física periódicamente
- Prefiera alimentos frescos y naturales (frutas y verduras) en vez de los que son procesados
- Aléjese de fuentes de radiación electromagnética (antenas, celulares, wifi) Reduzca su exposición a ellas.
- En su trabajo, protéjase de sustancias cancerígenas adoptando las medidas de seguridad correspondientes.
- Evite exposiciones exageradas al sol, especialmente los niños. Utilice protección solar. No acuda al solárium
- Conozca sus riesgos, su historial médico y el de su familia.
- Vaya a control rutinariamente y hágase los exámenes médicos preventivos para detección del cáncer.

de los hombres, el Antígeno prostático a contar de los 40 años, sobre todo si tiene dificultades para orinar, sangramiento u otra anomalía. A estos, hay que agregar el examen físico de mamas tanto para mujeres como para hombres, porque se observado desarrollo mamario en éstos, quizás debido a las hormonas que se administran al ganado, aves o peces, o a otros disruptores hormonales, como plásticos y agroquímicos.

En términos generales, se sugiere consultar ante cualquier cambio en sus hábitos normales de alimentación, baja de peso, sangramiento, dolores o manchas.

CESFAM Las Torres impulsa actividades comunitarias para difundir los Derechos Universales de los Niños

QUIERE RESCATAR EL VERDADERO SENTIDO DE ESTAS CONMEMORACIONES MÁS ALLÁ DE LA COMPRA DE BIENES MATERIALES.

Para reafirmar la importancia que los adultos deben dar al desarrollo infantil en todas sus áreas promoviendo acciones que tengan como fin su bienestar y respeten sus derechos el CESFAM Las Torres realizó una actividad de participación comunitaria en el marco de la celebración del Día Internacional de los Derechos de los Niños, instituido el 20 de noviembre.

La Jornada Comunitaria de la Infancia efectuada en Forestal, frente a la sede del Municipio en tu barrio, reunió a una centenar de personas, principalmente usuarios del centro de salud e integrantes de la comunidad educativa del sector, perteneciente a los jardines infantiles "Tortuguitas", "Palmeritas", "Puerto Aysén", Colegio Oscar Marín y Colegio Saint Jullian con su Escuela de Lenguaje "Carita Feliz".



EQUIPO ORGANIZADOR. Alejandra Escobar, terapeuta ocupacional; Claudia Orellana, nutricionista; Sofía Loustau, directora del CESFAM Las Torres; Cindy Fajardín, encargada comunal de Programas Salud de la Infancia y Chile Crece Contigo y Norma Ceballos, enfermera.

"Quisimos rescatar el verdadero significado de esta conmemoración, haciendo consciente a la comunidad de la importancia de reafirmar los derechos universales de nuestros niños, promoviendo actividades que tengan como fin su bienestar, mermando así la influencia sólo de bienes materiales para favorecer el desarrollo infantil". Así lo señaló Alejandra Escobar, terapeuta ocupacional del CESFAM Las Torres y coordinadora del proyecto, al referirse al sentido del mismo.

Sofía Loustau, directora del CESFAM Las



Ernol Arcaya junto a su hijo Alaín, de 4 años, visitó con mucho interés todos los stands.

Torres, manifestó que "esta iniciativa fue ganadora del Programa de Buenas Prácticas del MINSAL, lo que nos permitió financiarla y replicarla en otros centros de salud en coordinación con la red intersectorial de la comuna y así llegar a más personas difundiendo los derechos de los niños. Estamos muy contentos por la respuesta de la comunidad y esperamos repetirla."

Cindy Fajardín encargada comunal de Programas Salud de la Infancia y Chile Crece Contigo del Área de Salud de la CMVM destacó "el enfoque intersectorial de esta actividad, donde se integran instituciones educativas que fortalecen el trabajo en red a nivel comunitario."

Promoción y Educación

En la ocasión, se instalaron diferentes stands, a cargo de profesionales del centro de salud, en los cuales se promovió la importancia de la estimulación a través del juego para el desarrollo sicomotor de los niños; el cuidado de la salud bucal infantil haciendo un recordatorio de la asistencia a controles a los 4 y 6 años, y la alimentación saludable, proporcionado consejos y recetas a los padres para elaborar platos sanos.

Otros stands orientados al autocuidado de la familia, brindaron atención de terapias complementarias como flores de Bach, auriculoterapia, masoterapia y pintura de mandalas. También se realizaron dinámicas guiadas por una psicóloga y una asistente social, para educar a las familias sobre los derechos del niño. A esto se sumó la instalación de juegos inflables, la presentación de payasos y cuentacuentos que amenizaron la tarde familiar.

Opiniones

"Es una actividad super buena para los ni-



Nutricionistas entregaron ideas a los padres para hacer platos saludables.

ños y para compartir más en familia. Todo ha estado muy bien, los juegos didácticos y la comida saludable que a mi hijo le gusta y nosotros también se la inculcamos", comentó Ernol Arcaya quien acompañó a su hijo Alaín de 4 años y visitó con mucho interés todos los stands.

Por su parte Pamela Moya, apoderada del Jardín Infantil Palmerita, mientras jugaba con su hijo de Benjamín de 2 años, opinó que "esta es una muy buena iniciativa que debería hacerse más seguido para los niños".

Párvulos estrech

LA INICIAT

Promover el vínculo afectivo entre padres e hijos a través de la práctica de la actividad física fue el espíritu de la Jornada de Iniciación al Deporte organizada por el Jardín Infantil Pequeño Mundo, iniciativa que se replicará hasta fines de diciembre en otros establecimientos de educación parvularia, dependientes de la Corporación Municipal de Viña del Mar.

Alrededor de 40 preescolares, de entre 9 meses y 4 años de edad, disfrutaron de una alegre mañana junto a sus padres realizando diversos juegos y bailes, guiados por monitores de la Escuela de Iniciación Deportiva "Figuritas", lo



Llaman a educar a los niños desde temprana edad, para que logren buenos resultados.

cuales aplican estrategias que facilitan el aprendizaje.

CESFAM Maldonado, Zavala y Lusitania mejoran infraestructura de sus Áreas Clínicas

OBRAS APUNTAN A CUMPLIR CON LA NORMATIVA VIGENTE Y MEJORAR ESPACIOS PARA ATENCIÓN DE USUARIOS.

A diversas obras de mejoramiento destinadas a acortar brechas sanitarias se sometieron los Centros de Salud Familiar Marco Maldonado, Brígida Zavala y Lusitania, lo que a su vez se enmarca en el proceso de acreditación de calidad en la Atención Primaria de Salud de la comuna iniciado por la Corporación Municipal.

La inversión alcanza los 37 millones de pesos y fue financiada con aportes del Programa de Mejoramiento de Infraestructura (PMI) del Servicio de Salud Viña del Mar-Quillota.

Macarena Jeldes, directora del Depto. de Proyectos e Infraestructura de la CMVM, informó que las obras de mejoramiento tienen por finalidad dar cumplimiento a la normativa sanitaria vigente y que su plazo de entrega está proyectado



En remodelación las salas de tratamiento de los CESFAM Maldonado, Zavala y Lusitania.

para diciembre de este año.

Expresó que “el objetivo de estas obras es ir normalizando sobre todo las áreas más clínicas, como la zona de tratamientos de los CESFAM Marco Maldonado, Brígida Za-

vala y Lusitania. La mayoría cumple, pero en estos centros que son un poco más antiguos era necesario este mejoramiento dado que las normativas cambian periódicamente”, puntualizó la profesional.

Agregó que los trabajos de mejoramiento de infraestructura de dichos centros de salud incluyen otras adecuaciones menores orientadas al reordenamiento y optimización de espacios, lo que, sin duda, es otro importante avance en el proceso de acreditación de calidad de la Atención Primaria de Salud iniciado por la Corporación Municipal Viña del Mar.

Principales mejoras

En el CESFAM Maldonado la intervención mayor se realiza en la Sala de



Las obras incluyen la construcción de una sala de residuos (REAS) en el CESFAM Lusitania junto con otras mejoras en diversas áreas.

Tratamiento para dejar los flujos como exige la normativa con su área limpia y área sucia por separado. Incluye además la instalación de nuevos revestimientos de muros y otras adecuaciones para el despeje de esas áreas y así brindar mayor comodidad a usuarios y funcionarios, para que éstos puedan realizar sus

labores de mejor manera.

En lo que respecta al CESFAM Lusitania se efectúa la construcción de una sala de residuos REAS, mientras que en el CESFAM B. Zavala se remodela la sala de toma de muestras, vacunatorio, box de nutrición y el área de tratamientos.

Fomentan lazos afectivos con sus padres a través del Deporte

LA INICIATIVA SE REPLICARÁ EN OTROS JARDINES INFANTILES DE LA CORPORACIÓN MUNICIPAL VIÑA DEL MAR



Trabaja con afecto, respetando su aprendizaje y reforzando sus logros de manera positiva.

Se desarrolló una metodología que busca la integración de los

padres en el desarrollo socioeducativo de sus hijos de manera afectiva, respetando su velocidad de aprendizaje y reforzando sus logros de manera positiva.

Carolina Cabello, encargada comunal de Promoción del Área de Salud de la CMVM expresó que “esta actividad forma parte del proyecto elaborado por el CESFAM Las Torres, que se adjudicó financiamiento a través del Concurso Buenas Prácticas de Promoción en Salud del MINSAL, con la finalidad de generar instancias que promuevan los derechos de los niños y las niñas, relacionados con la afectividad y la protección, como el derecho a compartir con sus

padres, a la recreación, y a estar en ambientes libres de humo de tabaco”.

La jornada de Iniciación al Deporte incluyó alimentación sana y otras actividades deportivas en el mismo jardín, con la intención de que “los padres se integren de manera recreativa a la labor educativa que se realiza en el jardín con sus hijos”, según contó Pamela Bravo, educadora de Párvulos del J.I. Pequeño Mundo.

La iniciativa se replicará hasta fines de diciembre en otros establecimientos de educación parvularia, dependientes de la Corporación Municipal Viña del Mar en coordinación con los Centros de Salud



Fomentan la integración de los padres a la labor educativa de sus hijos

El CESFAM Familiar Las Palmas, Lusitania y Miraflores.

Realizan Operativo de Salud en Asentamiento Felipe Camiroaga

ES CUARTA ACCIÓN EN TERRENO DE CESFAM B. ZAVALA EN EL AÑO

Con la finalidad de acercar la salud a las poblaciones más vulnerables, el Centro de Salud Familiar Brígida Zavala efectuó un Operativo de Salud en el Asentamiento Felipe Camiroaga, ubicado en la parte más alta de Forestal, en Viña del Mar, como parte de su labor de servicio a la comunidad.

La visita en terreno a las familias de este populoso sector de la ciudad fue realizada por un equipo de salud integrado por médico, sicólogo, asistente social, nutricionista, enfermera y funcionarios administrativos.

De acuerdo a lo informado por Verónica Mora, encargada de Promoción del CESFAM B. Zavala este fue el cuarto operativo en terreno realizado por el equipo de salud. Consistió principalmente en atenciones médicas, entrega de medicamentos y realización de controles de medicina preventiva (EMPA) para hombres, mujeres y niños.

En la ocasión, además se aprovechó de realizar inscripción de usuarios y actualización de fichas por parte de los funcionarios administrativos.



Se realizó inscripción de nuevos usuarios y actualización de fichas



El equipo de salud efectuó controles médicos y exámenes de medicina preventiva.

Viña del Mar espera captar 3 mil nuevos donantes de órganos

LA FINALIDAD DE LA CAMPAÑA "CUMPLE MI DESEO" ES QUE LA FAMILIA RESPETE LA DECISIÓN DEL DONANTE.

El trasplante de un órgano es la única alternativa de tratamiento que tienen más de 1.700 pacientes que están en lista de espera en Chile y en el caso de aquellos que requieren un riñón el trasplante les permite dejar de dializarse, mejorando significativamente su calidad de vida.

En 2016 se realizaron 348 trasplantes en todo el país, mientras que en lo que va de este año ya van 352 y se proyecta que a fin de diciembre se habrán realizado alrededor de 500.

En este contexto, la Municipalidad de Viña del Mar a través del Área de Salud está promoviendo entre la comunidad la inscripción voluntaria de donantes de órganos, mediante un convenio de colaboración suscrito con el canal Magavisión, en el marco de la campaña "Cumple Mi Deseo", que ya ha logrado más de 190 mil donantes en Chile.

La alcaldesa de Viña del Mar, Virginia Reginato, expresó que el objetivo de esta campaña es captar 3 mil nuevos donantes en la comuna. "Confío en el viñamarino que es muy generoso para que se sume a esta campaña, a través de la cual buscamos captar donantes de órganos,

los cuales pueden inscribirse en los centros de salud y en la municipalidad", precisó.

La donación de órganos es un acto voluntario, altruista, gratuito, mediante el cual una persona o su familia (como representante) decide donar órganos a otra u otras personas que necesiten este procedimiento para sobrevivir o mejorar su calidad de vida.

Al respecto el subdirector del Área de Salud de la CMVM, Angel Calzia, señaló "en la medida de que más personas decidan ser donantes de órganos, más pacientes podrán encontrar opciones para salvar su vida. De ahí que el fin de la campaña, además de manifestar la libre voluntad de ser donante, es inscribir a una persona, familiar o cercano, que se encargue de cumplir su deseo."

Procedimiento

La donación de órganos puede ser realizada por personas vivas que ceden un órgano a algún familiar siempre y cuando esto no altere el funcionamiento vital de su cuerpo) o por pacientes fallecidos, en los que se solicita la autorización familiar.

En el caso de los donantes fallecidos, la extracción de los órganos y tejidos donados se realiza en pabellón con cirujanos especializados, que velan por el resguardo del cuerpo de la persona, que luego será entregado a sus familiares.

Los órganos y tejidos que pueden ser trasplantados desde un donante en muerte cerebral son: corazón, pulmones, hígado, páncreas, riñones, intestino, córneas, huesos, y piel. En el caso de donantes en paro cardiorespiratorio, actualmente en nuestro país solo existe programa para extraer las córneas.

En el caso del donante vivo, se pueden trasplantar riñón, pulmón, hígado, intestino y páncreas.

Cómo ser donante

La ley chilena establece que desde los 18 años se considera donante a toda persona fallecida, a menos que en vida haya dejado alguna manifestación expresa de no querer serlo. En el caso de menores de 18 años, sólo los padres o el representante legal pueden autorizar la donación.

Los donantes de órganos pueden ser personas de



El trasplante de un órgano es la única alternativa de tratamiento para los 1.700 pacientes en lista de espera.

cualquier edad, que habitualmente fallecen por daño cerebral (accidente cerebrovascular, traumatismo encefalocraneano, etc.), que conservan en buenas condiciones sus otros órganos y no tienen enfermedades potencialmente transmisibles de un cuerpo a otro, como infecciones o cáncer, entre otras.

La conversación familiar en torno a este tema es fundamental porque si se debe lamentar la pérdida de un ser querido y éste ha manifestado en vida su voluntad de ser o no donante, los familiares generalmente respeten esta voluntad facilitando así la decisión.

El formulario con la manifestación de la voluntad de donar está disponible en los

establecimientos de salud de la comuna CESFAM, CECOSF y CREA así como en las diferentes oficinas municipales de la comuna. También puede ser descargado el formulario en línea desde el sitio web de Mega <http://www.mega.cl/causas/declare-donante/>

En Chile, en comparación con el año anterior, en 2017 se ha duplicado la tasa de 14 donantes por millón de habitantes, sin embargo esta cifra está muy por debajo de España que se alza como el país líder en la materia, con una tasa de 45 donantes por millón de personas y donde se realiza un trasplante cada 2 horas.

Nuestro Boletín cumplió 3 años promoviendo la salud de la familia viñamarina

LLEGAMOS PARA INFORMAR DE MANERA SIMPLE Y AMENA SOBRE BENEFICIOS, ESTRATEGIAS PREVENTIVAS Y AVANCES EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD DE VIÑA DEL MAR.

La apertura de la primera farmacia comunal de la región, la inauguración del Centro de Especialidades Ambulatorias, y la aplicación de diversas medidas de prevención y promoción como la implementación de kioscos saludables y el fomento de la Lactancia Materna, son algunos de los principales hitos de la salud comunal que ha recogido el Boletín de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar, publicación que en diciembre de este año, cumplió su 3er aniversario.

Impulsado por la Corporación Municipal Viña del Mar a través del Área de Salud, este nuevo medio nació con la misión de informar y educar a los usuarios, de manera simple y amigable, en prevención de enfermedades, promoción de estilos de vida saludable, y difun-

dir prestaciones, beneficios y actividades de los centros de salud dirigidas la comunidad.

El primer número salió a circulación en diciembre de 2015, con un tiraje de 5 mil ejemplares, y se distribuye mensualmente, de manera gratuita, en todos los centros de salud familiar de la comuna.

La alcaldesa Virginia Reginato relevó el valor informativo de esta publicación municipal, cuyo propósito es mantener informada a la comunidad en temas relevantes para su salud. "Invito a los viñamarinos a que sigan leyendo este boletín porque aquí se entrega información muy completa sobre actividades, beneficios y prestaciones a las que tienen acceso en la Atención Primaria de Salud de nuestra comuna, y que se informen de las recomendaciones que

se entregan para la prevención de enfermedades, ya que muchas se pueden prevenir si se toman las medidas adecuadas", indicó la jefa comunal.

Por su parte, el director del Área de Salud, Georg Hübner, evaluó positivamente el impacto del Boletín Atención Primaria de Salud de Viña del Mar que cumplió su 3er aniversario.

"Junto con los esfuerzos que realizan los equipos de los centros de salud y unidades de apoyo por favorecer el acceso a la información de los usuarios a través de redes sociales y otras herramientas de difusión, el boletín persigue que aquellas personas que no tienen acceso a las redes sociales, como los adultos mayores que están más familiarizados con la lectura de diarios impresos, se mantenen



En estos 3 años hemos registrado los principales hitos de la salud comunal

Georg Hübner destacó que el boletín "ha contribuido a visibilizar hacia la comunidad el trabajo colaborativo que se realiza con organismos públicos y privados del sector salud y educación, los Consejos Locales de Salud y otros actores regionales relevantes. Nos ha permitido mantener informados a nuestros usuarios sobre distintas temáticas, como las mejoras implementadas en infraestructura, las prestaciones a las que pueden acceder, las experiencias innovadoras, así como otras actividades que no son solamente clínicas, sino que se centran en nuestras líneas programáticas de Prevención, Promoción y Participación Social, que engloban todas aquellas acciones que desarrollamos en Salud para el bienestar de las personas de nuestra comuna."

gan informadas sobre diversos temas, que sean interesantes, entretenidos, contingentes. Y, claramente, por lo que hemos evaluado ha tenido un buen impacto entre todos nuestros usuarios", expresó.

Entusiasta participación de Padres e Hijos en Carrera de Gateo

CON ELLO EL CESFAM NUEVA AURORA PROMOVÍO DEL DESARROLLO PSICOMOTOR EN EDADES TEMPRANAS.

Antes de que den sus primeros pasos, el gateo es fundamental para el desarrollo sicomotor de los niños, ya que favorece la tonificación de la musculatura, la coordinación y el equilibrio, aportándoles beneficios a nivel motriz, intelectual y emocional.

Por estas razones el CESFAM Nueva Aurora convocó a padres e hijos a participar en una Carrera de Gateo, con la finalidad de incentivar a las familias para que fomenten esta práctica en los niños desde edades tempranas, y así vayan adquiriendo seguridad y fuerza para ponerse de pie.

La realización de esta actividad, de carácter lúdico y recreativo, contribuyó a fortalecer el vínculo afectivo entre padres e hijos, ya que en este singu-



El gateo favorece el desarrollo motor, socioemocional, cognitivo y del lenguaje.



Equipo organizador: Lilian Cataldo, Yanet Martínez, Aracelli Figueroa y Carla Gamboa.

lar certamen el rol de los progenitores consistió en estimular con juguetes y otros objetos llamativos el avance de los gateadores.

Los primeros en llegar a la meta fueron Valentino Jiménez, Lucía Aguilera y Valeska Cruz, quienes recibieron un reconocimiento por su entusiasta participación.

La carrera de gateo fue organizada por el equipo del Programa Infantil encabezado por la enfermera Yanet Martínez, la educadora Carla Gamboa, la terapeuta ocupacional Aracelli Figueroa y la interna Lilian Cataldo.

200 párvulos participaron en Jornada Deportiva Familiar en Parque Ecológico

REALIZARON ACTIVIDADES RECREATIVAS Y YOGA JUNTO A SUS PADRES.

Yoga para niños, caminatas por la naturaleza y diversas actividades recreativas incluyó el Día Deportivo y Familiar efectuado en el Parque Ecológico Quebrada Verde, en el que participaron junto a sus padres alrededor de 200 preescolares de los Jardines Infantiles Mi Dulce Villa, Tía Cecilia, Pequeño Mundo y Semillita de Esperanza.

El encuentro deportivo, que se realiza anualmente en esta fecha, se enmarca dentro del Programa de Promoción que ejecuta el Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar en convenio con los Jardines infantiles que se encuentran bajo su administración.

La encargada comunal del Programa de Promoción del Área de Salud, Carolina Cabello, señaló que el objetivo del encuentro es promover los espacios de recreación y actividad física de niños y niñas junto a sus padres en entornos privilegiados por la naturaleza, así como el fortalecimiento de sus lazos afectivos. Y por otro lado, generar un espacio de intercambio y autocuidado para la comunidad educativa de los jardines infantiles.

La jornada de promoción de la actividad física y la recrea-



Unos 200 preescolares asistieron a la jornada de promoción de la actividad física y la recreación.

ción se desarrolló entre las 10.00 y las 13.00 horas y consistió en la realización de talleres de yoga monitoreados por una kinesióloga, quien orientó a las duplas de padres e hijos en la ejecución de los ejercicios.



El yoga es ideal para fortalecer el vínculo afectivo entre padres e hijos.

En la ocasión, además, se instalaron estaciones de trabajo paralelas con circuitos deportivos infantiles y otras actividades recreativas, que contribuyeron a fortalecer la convivencia familiar. Durante el transcurso de la jornada, los participantes además pudieron disfrutar de caminatas en un grato entorno natural por los senderos del Parque Ecológico Quebrada Verde.

Juguetes y Luces Navideñas: Cómo evitar accidentes

Colaboración de Héctor Sandoval, jefe Departamento de Seguridad, Área Salud CMVM

Se acerca fin de año y con ello las celebraciones de Navidad y Año Nuevo, asociadas a la compra de adornos navideños, fuegos artificiales y juguetes, artículos que pueden ocasionar accidentes, cortes o quemaduras, debido a sus características

o al material con que fueron fabricados, si no se toman las precauciones necesarias para resguardar la seguridad, principalmente, de los más pequeños de la casa.

Opta por juguetes seguros

- Que no sea inflamable.
- Que no sea tóxico.
- Que indique la edad de uso recomendada, utilizando mensajes como "advertencia, no apropiado para niños menores de 3 años".

- Que sus piezas o partes no obstruyan la respiración.
- Que los envases no contengan elementos cortantes ni punzantes.
- Que el producto no sea falsificado. De lo contrario no

contará con las normas de seguridad que exige el reglamento de los juguetes. En su etiquetado, deben entregar información del nombre del producto, país de origen, razón social y dirección del titular (fabricante o im-

portador). Deben indicar que su uso es bajo la vigilancia de un adulto, cuando exista algún riesgo. La información debe estar escrita en español. **TODO ESTO ES EXIGENCIA DEL SERNAC.**

Riesgos derivados de juguetes peligrosos con partes pequeñas



Principalmente, en menores de 3 años por ingestión de imanes, pilas, botones, monedas y otros objetos pequeños presentes en juguetes infantiles y otros productos que generan partes pequeñas en su manipulación.

- Asfixia: Obstrucción o taponamiento de la vía aérea superior a nivel de la garganta.
- Necrosis del tejido intestinal: en especial cuando la parte pequeña corresponde a una pila botón.
- Torsiones intestinales por ingestión de imanes desprendidos de juguetes u otro objeto imantado.
- Intoxicación por metales pesados, geles u otros productos tóxicos.
- Cortes de piel, producidos por aspas, elementos con ángulos o cortantes.



Ojo con los adornos navideños

En el árbol de Pascua: es recomendable que los adornos no toquen las luces, pues generan calor y puede quemarse. Ubícalo lejos de zonas de circulación y de puertas, de preferencia en las esquinas.

Luces, conexiones eléctricas y figuras luminosas: Verifica su estado y funcionalidad antes de usarlas.

No pongas luces como adorno en balcones ni en exteriores, salvo que sean fabricadas para ese propósito, pues se corre el riesgo de generar incendios producto de corto circuitos.

Evita sobrecargar los enchufes con luces de navidad, usando en su lugar una extensión eléctrica certificada o luces de bajo consumo, como Led.



Velas: Si las usas como decoración al interior del hogar, ubícalas en lugares estables y apropiados, lejos de cortinas y otros objetos que puedan caerles encima. Siempre deben estar sobre una base no inflamable, de preferencia metálica. Mantenlas fuera del alcance de los niños.

Recomendaciones al seleccionar un juguete

- Lee las etiquetas y envoltorios. Sigue las recomendaciones de edad e instrucciones para ensamble uso y supervisión apropiados.
- Elige juguetes sólidos y bien hechos que eviten ser mordidos, estirados, succionados u otros, que se extraiga algún trozo o se pueda desprender alguna pieza.
- Asegúrate de que no tenga vértices puntiagudos o superficies rugosas que puedan causar daño.
- Asegúrate de que las pinturas, rellenos, geles o líquidos no sean tóxicos.
- Descarta juguetes cuya pintura se desprenda con facilidad.
- No compres juguetes con etiquetas que oculten información de origen o rotulados.
- Los set de maquillaje para niñas deben estar certificados por el Instituto de Salud Pública.

