



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

ENERO 2018

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 4 - NÚMERO TREINTAY SIETE



Área de Salud incorpora Terapias Ancestrales para tratamiento integral de enfermedades

Más de 1.200 prestaciones ha entregado la Nueva Unidad de Medicina Complementaria implementada por la Corporación Municipal de Viña del Mar.

Centros de Salud de la comuna renovaron directoras



07

Corporación Municipal Viña del Mar lanzó programa radial Vive Saludable



05

Dictan Taller sobre Uso de Medicamentos para Enfermos Crónicos en Sta. Julia



07

¿Cómo prevenir el hanta?



¿Qué es el Hanta Virus ?

Es una enfermedad endémica en Chile de tipo estacional, que se presenta entre primavera y verano, es decir, entre noviembre y marzo de cada año. Esta es la época de mayor riesgo donde se concentra alrededor del 70% de los casos, alcanzando mayor incidencia en sectores rurales.

¿Cómo se contagia?

El Síndrome Pulmonar por Hantavirus es una enfermedad infecciosa aguda, que puede ser mortal. Es transmitida por los ratones de cola larga a los humanos a través del contacto con heces, orina, saliva, mordeduras o contacto directo. Esto es tocar ratones, vivos o muertos, con las manos descubiertas, o tocar cualquier objeto donde haya sido depositado el virus (herramientas, utensilios, muebles, ropa) y luego acercar la mano a la nariz, a los ojos o la boca.

También se puede contagiar al ingerir alimentos o agua contaminados con orina, heces o saliva de estos roedores o al inhalar aire contaminado en lugares cerrados y con presencia reciente de ratones, donde el virus puede sobrevivir hasta 24 horas. La transmisión es poco frecuente en lugares abiertos, expuestos al viento y al sol.}

CICLO DE EXPOSICIÓN Y TRANSMISIÓN DEL VIRUS



Síntomas y Prevención

Los primeros síntomas se asemejan a una gripe común. Fiebre, dolor de cabeza, dolores abdominales, y musculares, náuseas y vómitos. Ante cualquier duda se recomienda acudir al médico.

Como medidas preventivas evite internarse en matorrales o recoger frutos silvestres. Ventile bodegas, selle viviendas para evitar que entren ratones, desratice recintos, mantenga basura bien cubierta, recorte pastizales, deje bien guardados los alimentos, y use carpas con piso.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CAMPING Y PASEOS

 Elige campings habilitados, limpios y libres de matorrales y pastizales.	 No dejes ollas o utensilios al alcance de los ratones.
 Usa carpas con piso, cierre y sin agujeros.	 Camina solo por senderos habilitados.
 Guarda alimentos en envases resistentes con tapa.	 Mantén la basura en recipientes cerrados y, si es necesario, entiérrala.

EN ZONAS RURALES

 Mantén el exterior de las casas y bodegas libres de maleza y basura.	 Ventila por 30 minutos los lugares cerrados por largo tiempo.
 Sella y desratiza galpones y bodegas.	 Cuida a zorros, culebras y lechuzas, ya que te protegen de ratones y del virus.

600-360-7777

Más información en minsal.cl

Editorial



Estimadas amigas y amigos:

Estamos comenzando este año 2018 con interesantes novedades. Nuestra Corporación Municipal a través del Área de Salud ha puesto en marcha un nuevo programa radial que busca fomentar el autocuidado y los estilos de vida saludable entre la familia viñamarina, con lo cual estamos asumiendo el

compromiso de fortalecer el eje de Promoción y Prevención en la Atención Primaria de Salud de Viña del Mar.

A través del programa radial Vive Saludable, los profesionales de los centros de salud mantendrán contacto directo con la comunidad para responder sus consultas sobre prevención de enfermedades. Además, se destacarán aquellas iniciativas en pro de la salud y el bienestar impulsadas por agrupaciones e instituciones públicas y privadas relacionadas con el cuidado del medioambiente, la actividad física, la nutrición, la integración y la participación social. Acciones que día a día con la colaboración multisectorial nos permiten ir transformándonos es una comuna saludable.

También, en concordancia con esta línea estratégica basada en una perspectiva integral de la salud, nuestra Corporación implementó la Unidad de Medicina Complementaria, otra innovadora propuesta en Atención Primaria que incluye una amplia gama de terapias como Acupuntura, Reiki, Biomagnetismo, Auriculoterapia, Moxaterapia, Ventosas Chinas, Flores de Bach, Flores Chilenas, y Cuenco Tibetano, entre otras.

A casi un año de funcionamiento, este centro ha brindado más de 1.200 prestaciones clínicas y de medicinas complementarias a la alópata, beneficiando a usuarios, de todas las edades, derivados de los centros de salud de la comuna. De esta manera, recogiendo la experiencia aplicada en otros países en medicina integrativa, estamos buscando obtener mejores resultados en la curación de enfermedades tanto físicas como emocionales.

Con el cariño de siempre,

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

Medidas Preventivas para enfrentar aumento de casos de Paperas

EL 54% DE LOS AFECTADOS SON JÓVENES DE 20 A 29 AÑOS.
LA VACUNACIÓN ES LA MEJOR MEDIDA PREVENTIVA DICE EL MINSAL

Los jóvenes de 20 a 29 años se encuentran entre el principal grupo afectado ante el aumento de contagios con el virus de la parotiditis o paperas, que concentra en las comunas de Valparaíso y Viña del Mar el mayor número de casos de la región.

Estar inmunizado con la vacuna Tresvívica, han dicho las autoridades de Salud, es la mejor estrategia para prevenir esta enfermedad que se manifiesta como una dolorosa inflamación de las glándulas parótidas. “Era una enfermedad de gran impacto a nivel mundial y país. Pero, en 1990, desde que en Chile se implementó la vacuna Tresvívica se registró una baja considerable de casos, de menos de 20 por cada 100 mil habitantes, y así se mantuvo hasta 2014. Sin embargo, desde 2015 a 2017, se ha registrado un aumento sostenido. Y en lo que respecta a la comuna de Viña del mar llevamos 706 casos notificados”, declaró Beatriz Pizarro, encargada de Vigilancia Epidemiológica del Área de Salud de la CMVM.

El último reporte de la Unidad de Epidemiología de la SEREMI de Salud indica que en la región de Valparaíso, al 2 de diciembre de 2017, se había “notificado un total de 2.083 casos con diagnóstico de Parotiditis, presentando un aumento significativo, respecto a la mediana del último quinquenio (2012-2016) que fue de 57 casos notificados”.

El mismo reporte señala que 54% de los afectados se encuentra en el rango etario de 20 a 29 años, siendo los de 20 a 24 años, los de mayor riesgo. En la región, las comunas que concentran mayor números de casos son Valparaíso con 39,4%, Viña del Mar con 33,9%, Quilpué con 6,9% y Villa Alemana con 6,5%.



La persona afectada de paperas debe aislarse de 4 a 7 días para no contagiar a otras.

Con respecto a las causas de este aumento de contagios, sostuvo que “puede obedecer a una multiplicidad de factores como la baja adherencia a la vacunación, la mutación de los virus, por ende ante el aumento de casos inusuales la Unidad de Epidemiología del Ministerio de Salud nos envía directrices para realizar muestras y tomar las medidas correspondientes”

SÍNTOMAS

Los síntomas iniciales son inespecíficos: dolor de cabeza, mialgias, malestar generalizado, fiebre baja y puede haber algún malestar respiratorio. Luego se presenta aumento de volumen de las glándulas salivales o parótidas. Esta es una inflamación



La vacuna Trivívica se aplica dos veces, a los 12 meses y a los 6 años para proteger contra el Sarampión, la Rubeola y las Paperas.

dolorosa bajo la mandíbula que puede presentarse a uno o a ambos lados.

MEDIDAS PREVENTIVAS

La profesional indicó que “a través del Área de Salud, nuestra recomendación es reforzar las medidas de prevención y control que en este caso, en primer lugar, es que los padres cumplan con el calendario de vacunación que incluye la vacuna Tresvívica”. Ésta, como su nombre lo indica, protege contra los virus del Sarampión, la Rubeola y las Paperas. Se aplican 2 dosis, a los 12



Beatriz Pizarro, encargada de Vigilancia Epidemiológica del Área de Salud de la CMVM.

meses de vida y luego en 1er año básico. Agregó que “como la parotiditis se transmite por las gotas de saliva que se expulsan al hablar, al toser o estornudar, se debe evitar el contacto directo con personas infectadas con el virus, así como las condiciones de hacinamiento”.

La persona afectada de paperas debe aislarse en su domicilio, no acudir a su lugar de trabajo o estudio durante el periodo de transmisibilidad, que pueden ser de 4 a 7 días desde la aparición de los primeros síntomas. Esto principalmente porque las personas infectadas contagian desde 2 días antes de que se le inflamen las paperas hasta alrededor de 4 días después.

En el hogar se deben reforzar las medidas de higiene básica, separar los platos y cubiertos de la persona enferma y mantener una buena ventilación.

Los grupos más susceptibles son los adultos jóvenes y niños que no tengan cumplido el calendario de vacunación, las gestantes y personas con enfermedades inmunosupresivas que afectan sus defensas como el VIH, las enfermedades asociadas a cualquier tipo de cáncer, o que se encuentren convalecientes.

En cuanto a las complicaciones de esta enfermedad, Beatriz Pizarro explicó que, “se dan principalmente por falta de tratamiento oportuno y falta de cuidados, lo cual puede derivar en una infección e inflamación testicular (orquitis) en el caso de los hombres, u ovárica (ooforitis), en el caso de las mujeres”.

Advirtió que otras complicaciones más severas son la meningitis, por ende recalzó que “es sumamente importante que ante la aparición de los primeros síntomas la persona acuda a la unidades de urgencia de la comuna o SAPU así como a los CESFAM o CECOSF para recibir atención médica.”

Incorporan Terapias Ancestrales para tratamiento integral de enfermedades

MÁS DE 1.200 PRESTACIONES HA ENTREGADO LA NUEVA UNIDAD DE MEDICINA COMPLEMENTARIA

Acupuntura, Reiki, Biomagnetismo Flores de Bach, y Moxaterapia, entre otras, forman parte del amplio abanico de prestaciones que otorga la Unidad de Medicina Complementaria, otra innovadora propuesta del Área de Salud de la Corporación Municipal de Viña del Mar que incorpora medicinas y terapias ancestrales para el tratamiento integral de las enfermedades físicas y emocionales.

“Las enfermedades de este siglo tienen que ver más con las emociones y patrones de comportamiento no saludables que generan una alteración celular, especialmente en tu sistema inmunológico generando enfermedades, como por ejemplo en tu sistema digestivo ocasionando colon irritable, donde la alopatía no ha funcionado. Entonces la OMS determinó necesario levantar prestaciones en medicina complementaria, debidamente certificadas y apoyadas por profesionales para que complementen a las prestaciones alopáticas, integrando la medicina china, la ayurvédica y la energética, incluyendo también la medicina de los pueblos ancestrales, la mapuche en nuestro caso”, expresó Gilda Sánchez, médico, coordinadora de la Unidad de Medicina Complementaria.

Ubicada en el CESFAM Cienfuegos, dicha Unidad comenzó a operar buscando una mayor efectividad en la curación de enfermedades. Desde su apertura en marzo de 2017 hasta la fecha ha otorgado más de 1.200 prestaciones clínicas y de medicinas complementarias a la alópata, beneficiando principalmente a los usuarios que son derivados de los centros de atención primaria comunal. El equipo está encabezado por la doctora Gilda Sánchez especialista en salud pública, la matrona Digna Soto y la kinesióloga Carolina Cáceres, acupunturista certificada por el MINSAL.

TERAPIAS

Su extenso abanico de terapias incluye Acupuntura, Flores de Bach, Flores chilenas, Reiki,



Profesionales de la Unidad de Medicina Complementaria. Mauricio Morales, TENS; Elizabeth Cabrera, auxiliar, Gilda Sánchez, médico; Digna Soto, matrona y Carolina Cáceres, kinesióloga.



La Moxaterapia ha tenido excelentes resultados en adultos mayores.

Biomagnetismo, Ancestralología, Auriculoterapia, Moxaterapia, Ventosas chinas, y Siconeuroacupuntura. Medicinas que trabajan integralmente al ser humano, según explicó la Dra. Sánchez.

La Siconeuroacupuntura es una de las terapias más modernas. Ve a la persona como una red cibernética de conexiones inmunológicas, endocrinológicas, psicológicas y físicas. Se aplica principalmente a pacientes con fobias y traumas emocionales, que mediante la aplicación de agujas de acupuntura, comienza a reconocer el origen del trauma que le ocasiona el dolor o la enfermedad.

Otra terapia disponible es la Ancestralología. En ésta se revisa

con el paciente hasta 4 generaciones del linaje familiar para detectar conductas aprendidas, lo cual “es complementario al trabajo que se realiza en la atención primaria en el tratamiento y prevención de enfermedades”, manifestó la doctora.

“Científicamente ya está comprobado que el ser humano no es sólo un cuerpo físico del cual se encarga la medicina alópata, sino que además tiene otros cuerpos como el etérico, el espiritual, el mental y el emocional, que trabajan simbióticamente uno reforzando al otro. Cada uno tiene funciones diferentes y el no poner atención a esto para hacer las debidas adecuaciones genera un trastorno emocional o una crisis espiritual que se manifiestan en el cuerpo físico como una enfermedad, pero que su origen no está allí. Y si no se va al origen por más médicos que consulte no se mejorará”, enfatizó.

MEJORES RESULTADOS

La Unidad de Medicina atiende a pacientes con dolor o inflamación crónicos, problemas inmunológicos o en Salud Mental. Ámbito en el que han obtenido resultados efectivos en corto

plazo, principalmente en la atención de crisis de pánico, síndrome de angustia y niños con déficit atencional.

“Una crisis de pánico, en el sistema alopático se trata con Clorazepán, pero el paciente no va a recuperarse de lo que realmente la provoca, puede estar un año en un ir y venir con medicamentos, sin embargo con medicina complementaria la paras en un mes”, aseveró la profesional.

En el caso de los adultos mayores una terapia estrella es la Moxaterapia, que consiste en aplicar calor en puntos concretos de acupuntura, con la cual “se han obtenido excelentes resultados en el fortalecimiento del sistema inmunológico” de este grupo etario, dijo la doctora. Agregó que otra experiencia destacada fue la realización de Talleres para mujeres en etapa de climaterio, donde se les enseñó yoga y meditación como parte de su tratamiento con Auriculoterapia y Flores de Bach.

La Unidad de Medicina Complementaria está ubicada en el CESFAM Cienfuegos, Calle 7 con 21 Norte, y atiende de lunes a viernes de 8 a 17 horas.

Corporación Municipal Viña del Mar lanza programa radial **Vive Saludable**

INÉDITA ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD EN LA APS COMUNAL



“Queremos que el usuario juegue un rol relevante tanto en la participación social como en el autocuidado de su salud”, puntualizó el director del Área de Salud CMVM

Un programa radial que fomenta el cuidado de la salud, es la novedosa estrategia comunicacional con la cual la Corporación Municipal Viña del Mar, en conjunto con el Área de Salud, está asumiendo un compromiso con la promoción y la prevención de la salud de la familia viñamarina.

El objetivo del programa es entregar información oportuna y de calidad que contribuya a que la comunidad tenga un rol más activo en la prevención de enfermedades, promover estilos de vida saludable y buenas prácticas comunitarias en salud, entendiendo este concepto en un sentido más amplio que engloba el concepto de comuna saludable, que incluye la participación de los distintos actores que desde su propio quehacer contribuyen a mejorar la calidad de vida de sus habitantes.

La primera edición del programa VIVE SALUDABLE se emitió el martes 9, por radio Viña FM 107.7 y contó con la participación del director del Área de Salud de la CMVM, Georg Hübner, quien conversó sobre los avances y proyecciones de la salud en la comuna

“Mediante esta estrategia radial que-remos contar con un espacio en vivo donde responder consultas de nuestros usuarios en pro de fortalecer la salud de las personas. En Chile el modelo de salud está enfocado a abordar el daño y lamentablemente las estrategias de prevención y promoción pasan a segundo plano, pero si apostamos a esto, sin duda, tendremos mejores resultados, por ello estamos haciendo esfuerzos en este sentido”, puntualizó.

COMUNA SALUDABLE

Hübner planteó que con el propósito de constituirse en comuna saludable, “Viña del Mar está realizando un trabajo multisectorial en coordinación con los departamentos municipales, entidades gubernamentales y del ámbito privado, así como organizaciones de la sociedad civil. Creemos que el pilar de la salud están en la atención primaria donde se trabaja por fortalecer la salud del usuario y queremos que éste, a su vez, juegue un rol relevante tanto en la participación social como en el autocuidado de su salud”.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

Por su cercanía con la comunidad, la radio fue el medio elegido para conversar con profesionales de la salud que podrán responder en vivo las consultas de los auditores. Además se difundirán iniciativas impulsadas por agrupaciones comunitarias e instituciones públicas y privadas relacionadas con el cuidado del medioambiente, la actividad física, la alimentación saludable, la integración y la participación social.

Bajo esta mirada, la inclusión de personas discapacitadas a través del deporte fue el tema de la segunda edición del programa VIVE SALUDABLE. Marco Otaiza, kinesiólogo del COR Nva. Aurora, contó su experiencia como entrenador y fundador del equipo Fútbol 7 Paralímpico UVM; junto a Jairo González, seleccionado nacional

de este deporte, quien fue el autor de los goles que coronaron a su equipo como Bicampeón nacional.

PROGRAMA RADIAL

El programa VIVE SALUDABLE, es conducido por la periodista Vanessa Salazar y se emite todos los martes, de 10 a 11 horas, por radio Viña FM, 107.7 y se repite todos los viernes de 9 a 10 horas. Además, se puede ver la transmisión en vivo por el facebook @radiovinafm. El público puede interactuar con los entrevistados a través del fanpage del programa @matinalvivesaludable, enviando sus consultas al correo matinalvivesaludable@gmail.com, al fanpage @radiovinafm o llamando al teléfono de la emisora 32-320 80 80.



La inclusión de personas discapacitadas a través del deporte fue el tema de la segunda edición de VIVE SALUDABLE



Rosa Soutullo, 59 años, usuario CESFAM Miraflores, asiste a terapias de Acupuntura, Reiki y flores de Bach para tratarse una depresión severa que tiene hace 15 años y que derivó en fibromialgia. “Desde que estoy viniendo me siento mejor anímicamente y refuerzo mi tratamiento meditando en casa. Me ha dado muy buenos resultados además que económicamente es mucho más conveniente”



José Pardo, 76 años, funcionario bancario jubilado, usuario del CESFAM Nva. Aurora, sufre de fibromialgia del trigémino. “Son dolores cortos pero muy intensos que parten en la nariz y me cruzan por el ojo. La acupuntura me ha hecho muy bien, pero antes tenía que acudir como particular. Sigo con mis medicamentos, y también con flores de Bach.”



Carola Martínez, 46 años, usuaria del CESFAM Cienfuegos. Ella y su hijo se recuperaron con Reiki, Acupuntura y flores de Bach. “Estas terapias son la base de la recuperación. Yo tenía depresión por años y recién estoy descubriendo de dónde viene. Antes tuve tratamiento paleativo de los síntomas no de su origen y esto es más efectivo”.

Primera Caminata Nórdica organizó CESFAM Cienfuegos

POR SU BENEFICIO EN EL FORTALECIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES DE RODILLA Y CADERA

Para complementar su recuperación, los pacientes dados de alta por diagnóstico de artrosis en rodilla y cadera, usuarios de la Sala RIO, Rehabilitación Integral Osteomuscular del CESFAM Cienfuegos participaron junto a funcionarios en la 1ª Caminata Nórdica, organizada por iniciativa del kinesiólogo Aldo Soto, y la enfermera Viviana Guerra, ambos profesionales de dicho centro.

Antes de iniciar el recorrido de 1 km por el Parque Sausalito, se realizó un control de presión y pulso a los participantes, en su mayoría de 60 a 80 años de edad, así como el control de medicamentos a los diabéticos y a los hipertensos para evitar su descompensación,



El kinesiólogo Aldo Soto y la enfermera Viviana Guerra controlaron a los pacientes antes iniciar la caminata.

a quienes además se les proporcionaron bastones de trekking para ayudarles a

mantener el equilibrio y brindarles mayor seguridad.

El kinesiólogo explicó que “la caminata o marcha nórdica la practican los europeos, es el mismo ejercicio del esquí pero en seco, que nosotros hemos adaptado para nuestros usuarios”, que en este caso consiste en un ejercicio donde brazos y piernas siguen un ritmo que lo marca el profesional de la salud que dirige el grupo.

Debido al interés tanto de usuarios como de funcionarios de sumarse a esta actividad, anunció que se está organizando una próxima caminata en un circuito que rodea la plaza de Santa Inés pensada principalmente en los adultos mayores.



Usuarios y funcionarios participaron equipados con bastones para mantener el equilibrio y evitar accidentes.

UNAB donó container a CESFAM J. C. Baeza

La Universidad Andrés Bello a través del convenio Campos Clínicos efectuó la donación de un container equipado con cocina, baño y comedor al CECOSF Juan Carlos Baeza, donde funcionará como sala de estar para los alumnos que realizan su



Cecilia Poblete, encargada de Campos Clínicos de la UNAB realizó la entrega oficial de las llaves al director del Área de Salud de la CMVM.

práctica profesional y como sala de reuniones para otras actividades que desarrolla ese centro de salud con la comunidad del sector de El Olivar.

Cecilia Poblete, encargada de Campos Clínicos de la

UNAB realizó la entrega oficial de las llaves de esta nueva dependencia al director del Área de Salud, Georg Hübner y a la directora del CESFAM J.C. Baeza, Pamela Lambert. También estuvieron presentes Blanca Quiroz, encargada de Campos Formadores Profesionales y Técnicos del Área de Salud de la CMVM; e integrantes del equipo del Centro de Salud.

Hübner agradeció “esta donación en virtud de la alianza estratégica existente entre la CMVM y la UNAB, lo que nos permite seguir fortaleciendo la atención primaria de Viña del Mar”, expresó.



Blanca Quiroz, Georg Hübner e integrantes del equipo del CESFAM J.C. Baeza.

Renovaron directoras cinco CESFAM de Viña del Mar

SE MANTENDRÁN POR 3 AÑOS EN EL CARGO DE ACUERDO A LA NORMATIVA

El director del Área de Salud, Georg Hübner, junto al subdirector Angel Calzia dieron la bienvenida oficial a las nuevas directoras de los Centros de Salud Familiar (Cesfam), luego de resolverse en diciembre pasado, el concurso público convocado por la Corporación Municipal Viña del Mar, para dotar los cargos en cinco establecimientos.

Las nuevas directoras son la asistente social Leyla Astorga, Magister en Gestión participativa y comunidades saludables de la Univ. Complutense de Madrid, que asume en el CESFAM Nueva Aurora; la matrona Ruth Rogers, Diplomada en Salud Familiar, Gestión en APS y Acreditación que asume en el CESFAM Lusitania; la asistente social Julia Reyes con experiencia en los ámbitos de Salud Familiar y gestión de APS, que asumen en el CESFAM Marco Maldonado; y la

nutricionista Yenny Barría, Magister en Salud Pública, con pasantía en Universidad de Harvard y Diplomada Gestión en Salud y Manejo Integral de Diabetes, que asume en el CESFAM Las Torres.

La profesional que se integra por primera vez a Área de Salud de Viña del Mar asumiendo la dirección del CESFAM Miraflores es la matrona Jenny Henríquez, Magister en Dirección de Instituciones de Salud, Diplomada en Salud Pública y Salud Familiar, que en su último cargo se desempeñó como Directora del CESFAM de Curimón, en San Felipe.

Según la ley cada tres años se debe renovar directores en los centros de salud familiar. En cuanto a los Cesfam Gómez Carreño, J. C. Baeza, Brígida Zavala, Dr. Kaplán y Cienfuegos, éstos se mantienen con sus directores actuales.



Georg Hübner, Jenny Henríquez, Julia Reyes, Leyla Astorga, Ruth Rogers y Angel Calzia

Concluyeron Talleres 2017 del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes

EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN LA TERCERA EDAD FUE FOCO DE LA INTERVENCIÓN COMUNAL

Alrededor de 2.500 adultos mayores de la comuna participaron en el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, del MINSAL, que durante 2017 incluyó Talleres de Salud Emocional en su oferta regular de clases de Yoga, Arte Terapia y Cocina Saludable. En esta ocasión, la intervención se ejecutó en los Centros de Salud Familiar Miraflores, Nva. Aurora, G. Carreño, Dr. Kaplán, M. Maldonado, Lusitania y Cienfuegos. Al término de este proceso, el equipo de salud de dicho programa entregó un diploma a los participantes agradeciendo su entusiasmo e interés por mantenerse sanos y activos.



Así se despidieron los participantes del CESFAM G. Carreño



Entrega de diplomas en CESFAM Marco Maldonado



Usuaris del CESFAM Nva. Aurora junto a profesionales del programa.

Dictan Taller de Uso de Medicamentos para Enfermos Crónicos

A CONTAR DE FEBRERO EN CECOSF STA. JULIA

Un taller gratuito, abierto a pacientes, cuidadores y familiares de enfermos crónicos sobre Uso Específico de Medicamentos comenzará a dictar a mediados de febrero el Centro de Salud Comunitario Santa Julia, debido a la buena acogida que tuvo entre los usuarios esta iniciativa implementada el año pasado, para brindar mayor orientación al respecto a los 2.500 pacientes crónicos que se atienden en ese recinto.

El doctor Rodrigo Venegas, encargado del Programa Cardiovascular en el CECOSF Santa Julia, explicó que "desde hace años hacemos talleres para enfermos crónicos dictados por médicos, enfermeras y nutricionistas, a los que en 2017 incorporamos a un químico farmacéutico para hablar sobre el uso adecuado de los remedios, y debido a la buena acogida hemos decidido repetirlo nuevamente este año, en coordinación con la Droguería Comunal, pero ya no será so-

bre medicamentos de uso general, sino para pacientes que toman remedios específicos para el control de la diabetes tipo 1, la diabetes tipo 2, la presión arterial y el colesterol."

El taller sobre uso específico de medicamentos, se iniciará a mediados de febrero y se realizará en el salón del CECOSF Santa Julia, todos los jueves del año. Se trata de 5 módulos que se irán repitiendo mes a mes. Taller A) Usuario de insulina; Taller B) Usuario de hipoglicemiantes orales (metformina y/o glibenclamida); Taller C) Usuario de hipotensores (losartan, enalapril, nifedipino, atenolol, metildopa, hidroclorotiazida); Taller D) Usuario de hipolipemiantes (atorvastatina, gemfibrozilo) y Taller E) usuario de benzodiazepinas (diazepam, alprazolam, clonazepam)

El único requerimiento para asistir es que el usuario esté tomando el medicamento sobre el que se tratará en cada sesión. La actividad es gratuita y está abierta a los pacientes cró-



El taller será para pacientes que toman medicamentos para la diabetes, la presión arterial y el colesterol.

nicos, a sus familiares y cuidadores para que cuenten con información para llevar un adecuado tratamiento de estas enfermedades.

Consejos para evitar accidentes en Playas y Piscinas

Colaboración de Claudio Cotroneo, enfermero jefe SAPU G. Carreño

La asfixia por inmersión es una de las principales causas de muerte en Chile, principalmente en niños menores de 5 años, por eso es importante que los padres o los adultos a su cargo tanto de bebés

como de adolescentes tomen medidas preventivas en playas y piscinas, debido a que estos accidentes acarrearán serias consecuencias neurológicas a los que logran sobrevivir.

Atención padres

- Supervisa a tus hijos y a otros niños de cerca cuando jueguen o naden en el mar, lagos, ríos y piscinas, especialmente si son pequeños. La mayoría de los accidentes ocurren cuando están jugando.
- Usa chalecos salvavidas adecuados para el peso y la edad del niño. Las alitas y juguetes plásticos no son seguros como flotadores.
- Asegúrate de que no coman ni mastiquen chicle cuando estén en el agua, ya que podrían tragárselo y asfixiarse.
- Si un niño está extraviado, lo primero que debes hacer es buscarlo en la piscina, y no sólo en la tuya sino también en la de los vecinos, porque cada segundo cuenta.



Atención bañistas

- RESPETA LA BANDERA ROJA Y LOS CARTELES DE ZONAS PROHIBIDAS PARA BAÑARSE.
- EVITA NADAR EN AGUAS TURBULENTAS O PROFUNDAS.
- EVITA LANZARTE DE CABEZA EN LUGARES CON FONDO DESCONOCIDO.
- EVITA EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS. Bañarse bajo los efectos del alcohol es un alto factor de riesgo de accidentes.



Siempre es bueno

- INSCRIBIRSE en clases de natación.
- APRENDER técnicas básicas de resucitación cardiopulmonar.
- UBICAR al Salvavidas en balnearios o piscinas.
- SABER el número de emergencia 131 del SAMU o SAPU más cercano.

Ojo en la piscina

- Llena las piscinas inflables sólo al momento de usarlas y luego vacíalas, incluso las de poca profundidad. Un lactante puede ahogarse apenas en 2, 5 cms. de agua.
- Evita que dentro o alrededor de la zona de la piscina existan elementos atractivos para los niños.
- Para disminuir el riesgo de ahogamiento en la piscina protégela con una reja circundante de al menos 1,5 metros de alto con puertas y cerraduras a prueba de niños. Coloca una cubierta de seguridad cuando nadie la utilice.



La Bandera Roja significa Playa NO apta para nadar



- Se pone cuando:
- Hay olas y corrientes fuertes
 - Las condiciones climáticas son peligrosas
 - El agua o la arena están contaminadas
 - Hay animales marinos peligrosos

A lo largo del litoral central existen 105 playas, de las cuales 82 se encuentran con bandera roja, de las cuales este verano sólo 23 playas están aptas para el baño en el litoral central de la Región, informó la Dirección General del Territorio Marítimo y de Marina Mercante (Directemar).