

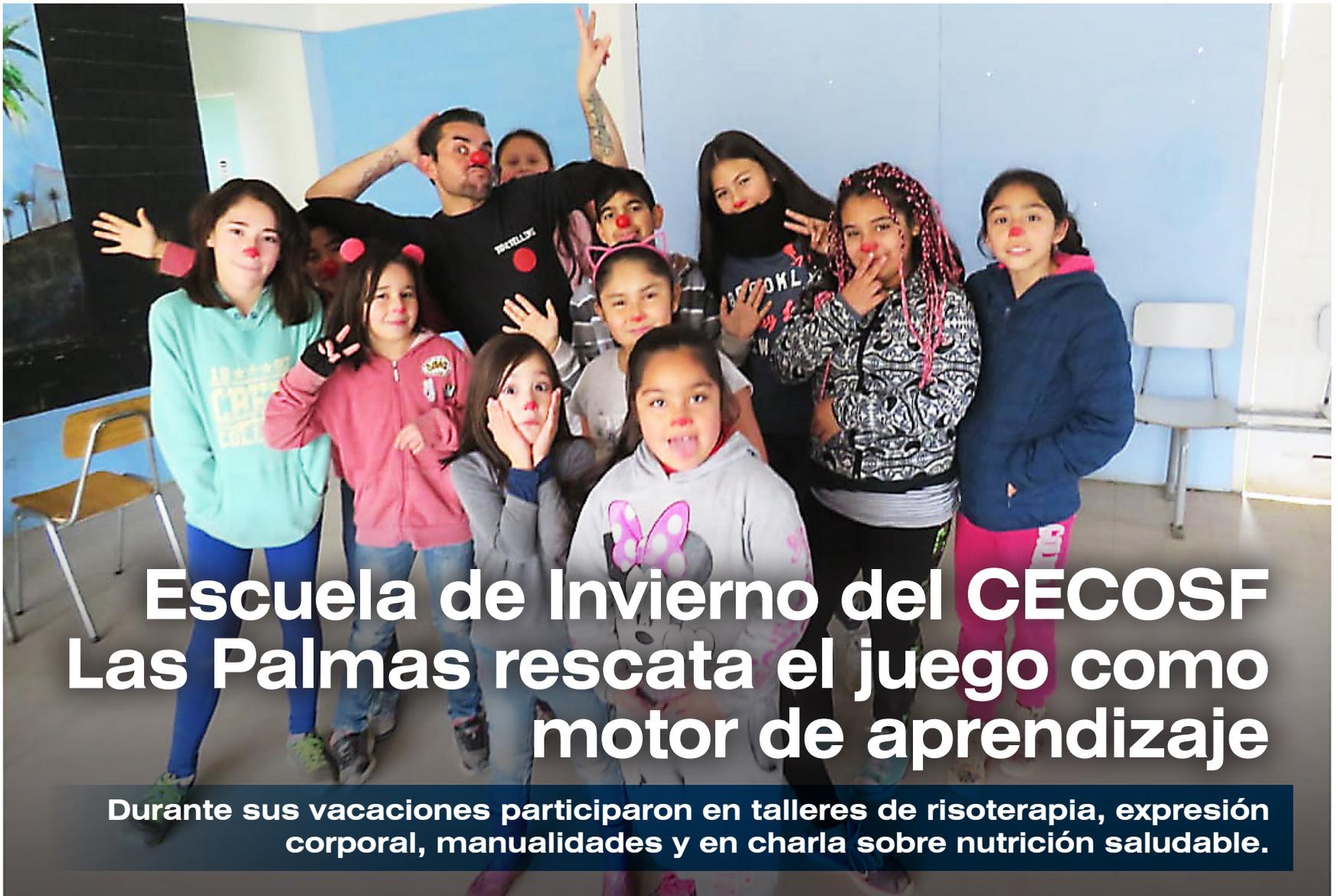


# Atención Primaria de Salud Viña del Mar

JULIO 2018

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 4 - NÚMERO CUARENTA Y TRES



## Escuela de Invierno del CECOSF Las Palmas rescata el juego como motor de aprendizaje

Durante sus vacaciones participaron en talleres de risoterapia, expresión corporal, manualidades y en charla sobre nutrición saludable.

Pacientes no GES acceden a atención kinesiológica en Clínica UST



05

¿Por qué la leche materna es considerada un super-alimento?



03

1er encuentro de Adultos Mayores de Forestal reunió a organizaciones sociales



07

## Comunidad en Acción

### ONG Lactivismo Chile

#### ¿Quiénes son?

Somos una Organización No Gubernamental conformada por mujeres, madres, activistas, y asesoras de lactancia con el propósito proteger la lactancia materna en todo ámbito, en la familia, en el trabajo, en la educación, en el contexto judicial, en los espacios públicos, y en la sociedad en general. Actualmente, formamos parte de la Comisión Regional de Lactancia Materna, para lo cual asistimos a reuniones periódicas de trabajo.

#### ¿Cuál es su objetivo?

Nuestro objetivo es promover, normalizar y defender la Lactancia Materna. Queremos devolverle la posición que históricamente ha ocupado en la raza humana, es decir, que vuelva a ser la alimentación principal del bebé huma-



La organización promueve la defensa jurídica de la Lactancia Materna.

no, buscando aumentar las tasas de lactancia materna a nivel nacional e internacional. Se busca reforzar y visibilizar la "cultura de la lactancia materna" que surja desde las mismas madres y de la fuerza del movimiento social, recuperando los referentes que socialmente se han perdido y que servían como modelo normalizador de una práctica hoy disminuida, en parte por la desinformación y por la introduc-



Impulsan la formación local de Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna para asesorar a las madres en la etapa de amamantamiento

ción y comercialización indiscriminada de la alimentación artificial para bebés.

El eje central de la defensa es generar un marco de protección y acción contra cualquier forma de discriminación y vulneración hacia la lactancia materna que afecte el libre ejercicio de la misma. Recibimos denuncias de vulneraciones de derecho de amamantar, prestamos apoyo emocional y contención; y escalamos las denuncias a los organismos pertinentes.

#### ¿Qué actividades desarrollan?

Promovemos el activismo y defensa jurídica de la lactancia materna, por esto invitamos a denunciar cualquier transgresión que hayan sufrido madres y sus hijos al amamantar; ya sea en un espacio público o privado. En este contexto, realizamos actividades de reunión masiva como Tetadas, para promover el activismo.

Entregamos información real, basada en evidencia científica para la comunidad, a través de plataformas web y redes sociales. Hacemos charlas prenatales para informar y empoderar a las madres y sus familias para un ejercicio de la lactancia informado y exitoso; además de asesorar a madres



Quieren generar consciencia sobre la comercialización indiscriminada de la alimentación artificial para bebés.

con dificultades para amamantar de manera presencial.

Creamos el concepto de Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna (GALM) Itinerante, con la finalidad de acercar el grupo de apoyo a su localidad, en jardines infantiles, o en casas de acogida de madres adolescentes, y acompañamos actividades de algunos Cesfam e instituciones de la región en esta materia.



**Contacto: María Alejandra Rodríguez - Cargo: Directora ONG**  
Mail /celular. alejandra0880@gmail.com / +56 9 89293024

**Contacto: Claudia Pandelara A. - Cargo: Fundadora ONG**  
Mail o celular. claudia.pandelara@gmail.com / +56 9 54390550

**Sitio web: www.lactivismochile.org - Facebook: LactivismoChile**

## Editorial

Queridas amigas y amigos:



Ya han finalizado las vacaciones de invierno, las cuales esperamos hayan disfrutado en compañía de sus familias, descansando y, también, cuidando de su salud para enfrentar con energía la segunda mitad del año.

En esta nueva edición hemos querido destacar las actividades organizadas durante este periodo por los equipos de salud para ofrecer un espacio recreativo para la comunidad infantil y adolescente usuaria de nuestros establecimientos, ya que consideramos que esta es una buena oportunidad para conocer sus inquietudes y brindarles orientación en esta etapa de su desarrollo.

A nivel país aún existen altos índices de obesidad infantil, y se ha registrado un aumento inusual de contagios de enfermedades de transmisión sexual entre los adolescentes, así como un preocupante número de casos de cyberbullying y de suicidios. Razones de peso para reforzar las acciones de educación y prevención que involucren no sólo a los jóvenes sino también a sus familiares, profesores y amigos. Con este fin, se ha establecido a nivel comunal un trabajo en red a través de las mesas de salud y educación, en la cual sigue siendo fundamental la participación y la estrecha colaboración de los padres, las madres y familiares cercanos.

En otro plano, como alcaldesa me llena de satisfacción el convenio establecido con la U. Santo Tomás, gracias al cual muchos pacientes con dolencias no incluidas en el sistema GES y que no pueden ser atendidas en nuestros centros de salud, ahora están siendo derivados a su moderna clínica kinesiológica. Un excelente beneficio al que han accedido más de 130 usuarios de nuestra comuna para el tratamiento de síndromes dolorosos-inflamatorios, de alta prevalencia en la población adulta.

Con el cariño de siempre,

**VIRGINIA REGINATO BOZZO**  
Alcaldesa de Viña del Mar  
Presidenta del Directorio  
Corporación Municipal Viña del Mar

# ¿Por qué la leche materna es considerada un super-alimento?

ES LA FORMA MÁS ADECUADA Y NATURAL DE PROPORCIONAR APORTE NUTRICIONAL, INMUNOLÓGICO Y EMOCIONAL AL BEBÉ.

**A**ltamente nutritiva y gratuita, la leche materna es la forma de alimentación natural más adecuada para asegurar un buen desarrollo anatómico y funcional del bebé, razón por la cual la Organización Mundial de la Salud recomienda el amamantamiento exclusivo durante los primeros 6 meses.

La nutricionista Beatriz Martínez, encargada del Programa Infancia en el CESFAM Miraflores, analizó en detalle los beneficios nutricionales de la leche materna, considerada en esencia un superalimento debido a que "contiene todos los nutrientes que requiere el bebé, adecuándose a sus necesidades nutricionales a medida que va creciendo", subrayó.

## ¿Qué beneficios aporta la leche materna al bebé?

Ayuda a la prevención de enfermedades infecciosas, muerte súbita, disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer infantil y protege contra la hipoglucemia e ictericia al recién nacido. Además, favorece que, a futuro, los niños tengan menos obesidad, menos infecciones agudas y menos enfermedades crónicas.

Hay que agregar que la succión estimula el desarrollo facial del niño y desde el punto de vista neurológico, contribuye a que tengan mejor desarrollo psicomotor y más capacidad de aprendizaje.

## ¿Qué nutrientes aporta la leche materna al bebé?

La leche materna contiene un 88% de agua, proteínas e inmunoglobulinas, aminoácidos, hidratos de carbono, grasas, vitaminas (A, K, E, D, C), minerales (Calcio, hierro), hormonas, enzimas y probióticos.

## ¿Qué es el calostro?

Durante los primeros 3 a 4 días después del parto, la leche es más amarillenta, de alta densidad y poco volumen. Este tipo de leche, denominada calostro, contiene mayor cantidad de proteínas y sustancias anti-infecciosas, por lo tanto, proporciona una eficiente protección contra los gérmenes.

## ¿A qué mes debe establecerse un horario para amamantar?

La lactancia debe ser a demanda del niño o la niña, es decir, sin horarios, cada vez que lo desee y muestre signos de hambre (como chupar sus manitos, mover la boca o buscar el pecho), lo que puede ocurrir en el día o en la noche. Por lo tanto, no es necesario ni recomendable establecer horarios rígidos para las tomas. A medida que el bebé va creciendo, sus necesidades nutricionales y sus horarios de sueño van cambiando, por lo tanto, el mismo niño irá adaptando sus frecuencias de mamas.

## ¿Qué tipo de alimentación debe tener la madre mientras está amamantando?

La mujer que amamanta requiere una mayor cantidad de nutrientes, debido al costo metabólico de la síntesis de leche. Para favorecer esta necesidad nutricional, se recomienda seguir los siguientes consejos: consumir productos lácteos al menos 3 veces en el día; comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día; comer legumbres al menos 2 veces por semana, en remplazo de la carne, comer pescado cocido al horno, al vapor o a la plancha mínimo 2 veces por semana; preferir alimentos con menos contenido de grasas saturadas y colesterol; reducir el consumo habitual de

azúcar y sal y tomar 6 a 8 vasos de agua al día.

## ¿Cuáles son los principales mitos relacionados con el aporte nutricional de la leche materna?

"Los niños no deben tomar el suerito de los primeros días": La lactancia materna se debe iniciar inmediatamente después del parto o durante la primera hora, por lo tanto, los recién nacidos se alimentarán del calostro, que es el tipo de leche que se produce durante los primeros días post parto.

"Mi leche no es buena, es aguada, no engorda a mi bebé": El contenido graso de la leche es lo que ayuda al bebé a subir de peso y sentirse satisfecho, éste lo podemos obtener al final de la toma. Por eso es importante que mame y vacíe primero un pecho, para asegurarnos que reciba la parte grasa de la leche.

"Cuando amamantas debes tomar mucha agua y leche": No hay alimentos que aumenten o disminuyan la producción de la leche. La recomendación es tomar más líquidos al sentir sed y mantener una alimentación balanceada.

"Después del año, la composición de la leche cambia y ya no es tan buen alimento para el bebé": La leche materna nunca deja de alimentar, va cambiando de composición nutricional a medida que el niño crece, adaptándose a sus necesidades.

## ¿Cómo debe almacenarse la leche materna?

La leche materna debe almacenarse en envases de vidrio o de plástico duro (resistentes al agua caliente) y deben tener tapa con cierre hermético. Idealmente se debe distribuir la leche en porciones iguales a lo que el bebé consume cada vez. Además, se recomienda etiquetar los frascos indicando: fecha, hora, cantidad de leche y si el bebé va a sala cuna o está hospitalizado se debe anotar su nombre también.

## La leche almacenada en el refrigerador ¿Cómo se debe

### ¿Cuánto dura la leche materna almacenada?

Método	Duración
A temperatura ambiente. En lo posible, usar cooler o bolso térmico con gel refrigerante.	6 a 8 horas
Refrigerador en el fondo de las bandejas (nunca en la puerta).	3 días
Congelada en el refrigerador de 1 puerta.	14 días
Congelada en el refrigerador de 2 puertas.	3 meses
En el refrigerador, después de haber sido descongelada	24 horas
A temperatura ambiente, después de haber sido descongelada	1 hora.



**IMPORTANTE: Si descongelas la leche, NO la puedes volver a congelar**



Amamantar otorga múltiples beneficios para la salud de la madre y de su bebé.

## calentar sin que pierda nutrientes?

Para descongelar la leche debes dejar los envases en el refrigerador durante la noche (en las bandejas de al fondo). Para calentarla se recomienda sumergir la mamadera en una fuente con agua caliente (no hirviendo) e ir agitando. Previo a darle la leche, probar que esté tibia en el dorso de la mano. Es importante que no se use el microondas para descongelar o calentar la leche materna, ya que destruye sus enzimas y proteínas.

## ¿Cuándo el bebé debe comenzar a ingerir otros alimentos?

La introducción de alimentos sólidos a los 3 o 4 meses aumenta el riesgo de diarrea. Por ello, se recomienda que cerca de los 6 meses, la madre incorpore a la dieta del bebé algunos alimentos complementarios a la leche materna, como jugos, papillas o sopas. Este tipo de alimentación (que combina lactancia materna y alimentos sólidos) se denomina alimentación complementaria, y se recomienda al menos hasta los 2 años de edad.

Cada niño o niña tiene su propio ritmo, puede que unos estarán listos un poco antes y otros, un poco después. Asimismo, como su apetito es variable algunos comerán más y otros menos. En algunos casos, el inicio de alimentación complementaria coincide con la aparición de los primeros dientes.

## ¿Qué beneficios nutricionales tiene para la madre amamantar a sus hijos?

Como la leche materna es gratis contribuye al ahorro en la canasta familiar. Ayuda a la madre a recuperar el peso que tenía previo al embarazo y la protege contra enfermedades; ya que al dar pecho tiene menos riesgo de hemorragias postparto, cáncer de mamas y de ovario, y se protege contra la osteoporosis.

Además, amamantar favorece la formación del apego, que es el vínculo afectivo con su bebé, destinado a garantizar su adecuado desarrollo. Así al mantener una interrelación emocionalmente sana y equilibrada tiene menos riesgo de incurrir en alguna forma de maltrato.



El centro CREAS ofreció charla y degustación de alimentos saludables

# Escuela de Invierno del CECOSF Las Palmas rescata el juego como motor de aprendizaje

PARTICIPARON EN TALLERES DE RISOTERAPIA, EXPRESIÓN CORPORAL, MANUALIDADES Y UNA CHARLA DE NUTRICIÓN SALUDABLE.

que estuvo a cargo de Brenda Flores, educadora de párvulos y Jorge Araya, TENS del CECOSF Las Palmas Chilenas de Forestal Alto.

## Más juegos

“Quisimos abrir un espacio más lúdico para aprovechar de realizar y promover actividades en beneficio de la actividad física y la vida saludable”, dijo la Brenda Flores.

Explicó que tras la evaluación de la Escuela de Invierno efectuada el año pasado por los niños, ellos pidieron que se realizaran más juegos, por eso este año incorporamos un Taller de Risoterapia a cargo de un payaso, que a través de dinámicas los hizo hacer ejercicio”. De esta manera, la actividad física estuvo asociada al juego, la expresión de emociones y el lenguaje corporal.

Además, como parte de las actividades con enfoque lúdico se maquillaron con



Mucha creatividad en taller de pintacaritas

pintura pintacaritas de manera artística o como su superhéroe favorito y participaron en un taller de manualidades, donde confeccionaron susurradores, tubos decorados que emplearon posteriormente para contar cuentos al oído a sus compañeros.

## Charla nutricional

La alimentación saludable fue otro tema que se trató mediante de una charla dirigida a los niños y a sus padres, dictada por Nathalia Fernández, nutricionista del Centro Regional de Estudios de Alimentos Saludables, CREAS, quien señaló que la intención de esta presentación es “entregar herramientas para que la gente en sus casas pueda hacer una buena selección de los alimentos y desmitifiquemos que comer sano es fome, caro o difícil”.

Durante la charla los niños estuvieron bastante participativos realizando preguntas y comentarios sobre nutrición. Posteriormente, degustaron alimentos elaborados con frutos secos, semillas y vegetales.

Brindar a los niños y niñas Forestal Alto una instancia recreativa durante las vacaciones de invierno, basada en el aprendizaje a través del juego, la promoción de la actividad física y la alimentación saludable fue el objetivo de la Escuela de Invierno organizada por el equipo de salud del CECOSF Las Palmas Chilenas.

Este es el quinto año consecutivo que se realiza la Escuela de Invierno al igual que la Escuela de Verano, como una



Se potenció la actividad física a través de diversos juegos

manera de ampliar las alternativas de entretención para la población infantil del sector.

Alrededor de 20 niños y niñas de diversas edades participaron en esta instancia, que se desarrolló durante las dos semanas de vacaciones escolares, y



“Me gusta venir porque aquí pintamos, nos divertimos, jugamos en la cancha. He aprendido a divertirme, ya que casi nunca salgo porque soy hijo único”, indicó Rodrigo, de 9 años.

“Vengo hace 4 años porque es más divertido que estar en cama, flojeando. Me gusta estar acá, lo he pasado bien, hemos aprendido a reciclar, y tengo amigos”, dijo Sofía, de 11 años.

# Pacientes no incluidos en lista GES acceden a atención kinesiológica en Clínica UST

MÁS DE 130 USUARIOS DERIVADOS DESDE LOS CENTROS DE SALUD FAMILIAR DE LA COMUNA HAN SIDO ATENDIDOS

**D**ar respuesta a la alta demanda de usuarios que quedan fuera de los criterios de atención del sistema de Garantías Explícitas en Salud (GES) que requieren rehabilitación de dolencias de origen musculoesqueléticas, es el objetivo de un nuevo convenio de colaboración oficializado entre la Municipalidad de Viña del Mar y la Universidad Santo Tomás.

Dicha alianza permitirá que pacientes con síndromes dolorosos-inflamatorios, de alta prevalencia en la población adulta, sean derivados desde los centros de salud administrados por la Corporación Municipal a la Clínica de Rehabilitación Kinesiológica de la UST, a través del Centro de Resolutividad de Especialidades Ambulatorias (CREA).



Ramón Ramos, de Villa Hermosa, uno de los pacientes beneficiados por este convenio de derivación.

La oficialización del convenio, fue encabezado por la alcaldesa Virginia Reginato y José Weinborn, rector de la Universidad Santo Tomás, sede Viña del Mar, quienes destacaron la importancia de este trabajo colaborativo.

“Nos llena de satisfacción oficializar esta nueva alianza que permite que muchos pacientes que presentan dolencias kinesiológicas no incluidas en el sistema GES y que no pueden ser atendidas en nuestros centros de salud, sean derivados a esta moderna clínica para recibir las terapias y tratamientos que necesitan. Agradezco a la Universidad Santo Tomás y a su Escuela de Kinesiología, el poder brindar este excelente beneficio a tantos vecinos que padecen dolencias, como esguinces o tendinitis, y que ahora cuentan con atención profesional de excelencia para recuperarse”, sostuvo la alcaldesa Virginia Reginato.

El rector José Weinborn, destacó el sello social de la universidad, mediante el cual se ha



Las autoridades en su recorrido por las instalaciones conversaron con los pacientes sobre sus tratamientos.



Más de 130 pacientes no incluidos en lista AUGE han podido acceder a tratamiento kinesiológico.

establecido este trabajo de colaboración con el Área de Salud de la CMVM. “Llevamos más de 10 años trabajando con la municipalidad, porque una característica de nuestra institución es vincularnos con el entorno. Esto es fundamental, porque junto con ofrecer un servicio, esto sirve para que nuestros alumnos aprendan y practiquen lo aprendido en su formación profesional, ahora desde el área de la Kinesiología”, precisó.

Tras la ceremonia con la cual se formalizó el convenio, las autoridades e invitados se impusieron de la calidad de las instalaciones e

infraestructura de la clínica, así como de la atención brindada a los usuarios beneficiados. “La atención ha sido excelente, de los profesores y alumnos, porque me he mejorado bastante, se nota la diferencia, ya no tengo dolor”, expresó manifestando su agradecimiento Ramón Ramos, vecino del sector de Villa Hermosa, uno de los pacientes beneficiados a través de este convenio de atención kinesiológica.

## Convenio de derivación

Más de 130 usuarios han sido atendidos a la fecha, en el marco del convenio, establecido a través del Área de Salud de la CMVM y la Escuela de Kinesiología de la UST, que entró en vigencia en noviembre de 2017.

Las derivaciones son realizadas por el Centro de Resolutividad de Especialidades Ambulatorias (CREA), dependiente del Área de Salud de la CMVM, entidad que informa a los centros de salud la disponibilidad mensual de cupos existentes en la Clínica Kinesiológica UST.

Para acceder a este convenio de atención los usuarios deben presentar lo siguientes requisitos: tener sintomatología asociada a patologías como tendinitis, esguinces moderados a severos, fascitis plantar (dolor en el talón) y desgarros musculares leves a moderados; ser mayor de 18 años y poder trasladarse solo o acompañado a la Clínica de Rehabilitación Kinesiológica UST.

## Adolescentes en vacaciones conversaron sobre Prevención de Cyberbullying y Suicidio

EN TALLER DE CESFAM MIRAFLORES ABORDARON TEMAS DE SALUD QUE LOS AFECTAN

Actividad física, sexualidad responsable, imagen corporal y diversidad fueron los principales aspectos abordados en el Taller Adolescente organizado por el equipo de salud del CESFAM Miraflores con la finalidad de ofrecer a los jóvenes durante las vacaciones de invierno un espacio de entretenimiento y, a su vez, de reflexión sobre temas de actualidad nacional que afectan su salud y calidad de vida.

Hoy la población adolescente presenta altos índices de obesidad y de contagio de enfermedades de transmisión sexual a nivel país, "principalmente desde los 15 a los 25 años, una población bastante joven en la que no se había detectado

esta alza de contagios", manifestó Loreto Barraza refiriéndose a la oportunidad de recoger estas problemáticas desde un enfoque preventivo de la salud.

Otros de los temas tratados fueron la Imagen corporal y la diversidad relacionada con los cambios que presenta el país en cuanto a la llegada de inmigrantes y la tolerancia sexual.

"Quisimos abordar estos temas para que los adolescentes puedan comprender que existen distintos tipos de personas con distintas preferencias para que ellos se puedan formar su propia opinión. Hemos visto que en las redes sociales surge un nivel de agresión conocido como cyberbullying,



Los disfraces dieron pie para hablar sobre diversidad junto la sicóloga.



Realizaron juegos y entretenidas dinámicas de actividad física



También se conversó sobre sexualidad responsable e imagen corporal

donde personas ocultas bajo anonimato ofenden y causan daños emocionales a quien no se ajusta a determinados patrones o piensa de manera distinta. Con esto, nuestra intención es prevenir las conductas de autolesiones y riesgo suicida en los adolescentes, ya que

éste es otro tema preocupante en el país; cuyas cifras han aumentado", lamentó la profesional.

Un grupo de niños y niñas, de 10 a 14 años, aproximadamente, participó de manera entusiasta en los juegos y dinámicas del Taller Adolescente, efectuado en las dependen-

cias del centro de salud. Se realizaron 4 sesiones, de 14 a 16 horas a cargo de un equipo profesional, compuesto por la kinesióloga Daniella Luke, la matrona Claudia Saavedra, la sicóloga Loreto Barraza y la asistente social Judith Valenzuela.

## Concurso de Microrelatos sobre Lactancia Materna lanza CESFAM Lusitania

HASTA EL 7 DE AGOSTO SE RECIBIRÁN LOS TRABAJOS.

La lactancia materna y su importancia en el desarrollo biológico, psicológico y social de los seres humanos es el tema del concurso de microcuentos escritos en 100 palabras, organizado por el CESFAM Lusitania para promover entre la comunidad los beneficios de este método de alimentación natural.

Pueden participar personas, desde 12 años en adelante, con textos inéditos de un máximo de 100 palabras, sin contar el título. El jurado seleccionará 10 cuentos finalistas, de los cuales dirimirá el 1er, 2do y 3er lugar, y tres Menciones Honoríficas. Asimismo, el jurado designará cuatro menciones especiales: Premio al Talento Infantil (para autores menores de 15 años), Premio al Talento Joven (para autores entre 15 y 18 años), Premio al Talento Mayor (para autores mayores de 65 años), Premio al Talento Breve (para relatos que no superen los 60 caracteres).



Los 10 cuentos finalista se publicarán en facebook para que el público vote por su favorito.

Los 10 cuentos finalistas se publicarán en el Facebook del CESFAM para que, en una votación abierta a través de este mismo sitio, se elija el Premio del Público.

El jurado estará integrado por Académicos del área humanista, pertenecientes a la Corporación Municipal Viña del Mar y otras instituciones educativas, quienes contarán con la colaboración de un comité de preselección coordinado por los organizadores.

### REQUISITOS

Cada participante, mayor de 12 años, puede presentar un máximo de un cuento, el cual puede enviarse al correo electrónico: plamas@cmvm.cl indicando en el asunto "Concurso Lactancia Materna". También es posible enviar los cuentos en formato papel, en un sobre cerrado que indique en la carátula sólo el seudónimo del autor. Dentro del sobre, deberá incluirse el original más una copia del cuento con título y seudónimo, además de un documento que contenga los siguientes datos: seudónimo, título del cuento, nombre completo, edad, dirección, comuna, correo electrónico y teléfono/celular del autor.

Los sobres deberán entregarse en la secretaría de la dirección del CESFAM Lusitania, en Bellavista 1228, Miraflores, Viña del Mar. El plazo de recepción se cerrará impostergablemente el martes 7 de agosto de 2018, a las 20.00 horas.

## Olimpiadas preescolares en jardín infantil Tía Michelle de Forestal

CESFAM B. ZAVALA DONÓ EQUIPAMIENTO DEPORTIVO AL ESTABLECIMIENTO

Promover la actividad física desde la temprana infancia fue el objetivo de las Olimpiadas Preescolares en las que participaron los párvulos del Jardín Infantil Tía Michelle de Forestal.

La iniciativa se inserta dentro de las acciones del Programa de Promoción que se realizan en coordinación con la Comisión Mixta Salud Educación, liderada por el Cesfam Brígida Zavala con el propósito de fomentar los estilos de vida saludable entre la comunidad escolar del sector.

Al término de esta animada jornada, además, se hizo entrega de equipamiento deportivo al establecimiento educacional como parte de una estrategia orientada a combatir la obesidad y el sobrepeso infantil, mediante el

fomento de la actividad física como un hábito saludable que contribuye a la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo.



CESFAM B. Zavala entregó equipamiento deportivo para motivar a los niños a mantenerse activos en sus recreos.



Estrategia apunta a combatir el sedentarismo y la obesidad infantil

# 1er encuentro de Adultos Mayores de Forestal reunió a organizaciones sociales

CON LA FINALIDAD DE CONOCER PARA DAR RESPUESTA A SUS NECESIDADES EN SALUD.

**O**rganizar una red de apoyo que vincule a las organizaciones de la tercera edad y canalice sus necesidades es la meta por la cual se proponen trabajar los Consejos Locales de Salud de Forestal, tras la realización del 1er Encuentro de Adultos Mayores en el sector.

Alrededor de 45 personas participaron en este encuentro organizado de manera conjunta por los Consejos Locales de Salud del CESFAM Las Torres, CESFAM B. Zavala, CESFAM M. Maldonado y CECOSF Las Palmas Chilenas, que tuvo lugar en la JJ.VV Las Palmeras, en Forestal.

La actividad además contó con la participación de Pamela Pimentel, encargada comunal del



El Encuentro fue organizado por los Consejos Locales de Salud del CESFAM Las Torres, CESFAM B. Zavala, CESFAM M. Maldonado y CECOSF Las Palmas Chilenas

Programa del Adulto Mayor del Área de Salud de la Corporación

Municipal Viña del Mar; Julia Reyes, directora del CESFAM Miraflores y Yenny Barría, directora del CESFAM Las Torres.



Los adultos mayores identificaron sus principales necesidades mediante un trabajo grupal.



Se espera constituir una red de apoyo integrada por las organizaciones de adultos mayores del sector.

Participaron representantes de diez organizaciones del sector, los cuales se agruparon en mesas de trabajo para identificar sus principales necesidades. Esto permitió identificar la existencia de adultos mayores que viven solos, la demanda por mejor acceso a la información cerca de las prestaciones y programas disponibles en la Atención Primaria de

Salud para este grupo etario, entre otros temas.

Verónica Guillén trabajadora social, encargada de participación del CESFAM Las Torres indicó que se espera realizar un segundo encuentro donde se resuelvan las inquietudes planteadas mediante la realización de charlas sobre temas de salud y se pueda ir avanzando en la conformación de una red de apoyo integrada por las mismas agrupaciones de adultos mayores de Forestal.



Julia Reyes, directora del CESFAM Miraflores; Pamela Pimentel, encargada comunal Programa del Adulto Mayor, Área de Salud CMVM; y Yenny Barría, directora del CESFAM Las Torres.

## Area de Salud lamenta fallecimiento del destacado dirigente comunal Carlos Rojas

FUE EL PRIMER PRESIDENTE DE LA UNCO SALUD DE VIÑA DEL MAR CARGO QUE EJERCÍA HASTA LA FECHA.

**E**l Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar, lamenta el fallecimiento de Carlos Rojas Brito, presidente de la UNCO Salud de Viña del Mar y del Consejo Local de Salud de Nueva Aurora, quien participó activamente aportando al desarrollo de iniciativas destinadas a fortalecer la Atención Primaria de Salud de la comuna.

En 2011, tras la creación de la Unión Comunal de Consejos Locales de Salud de Viña del Mar, Carlos Rojas asumió como presidente de la directiva, cargo que ejercía hasta la fecha. Actualmente, además era presidente del Consejo Local de Salud (CLS)

de Nueva Aurora y dirigente de la Junta de Vecinos Ferroviaria de ese mismo sector, en Viña del Mar.

En su trayectoria como dirigente en el CLS del CESFAM Nueva Aurora trabajó en la elaboración de un Protocolo de difusión de Buen Trato al Usuario, que el Área de Salud destacó como buena práctica replicándola, posteriormente, en el resto de los establecimientos de APS de la comuna.

En una de sus últimas gestiones, Rojas acudió junto a la directiva de la UNCO Salud y el director del Área de Salud, Georg Hübner, a una entrevista con la Subse-

cretaría de Redes Asistenciales, Gloria Burgos, para hacerle presente la necesidad de apoyar la construcción de un SAR para Miraflores.

La noticia del deceso del dirigente se dio a conocer el pasado 11 de julio, el cual se habría producido como consecuencia de un accidente vascular encefálico. Sus funerales se efectuaron en el Cementerio Parque del Mar, en Concón, donde familiares y amigos le brindaron el último adiós. Por su parte, la dirección del Área de Salud de la CMVM se suma a esta despedida expresándole a su familia sus sinceras y sentidas condolencias.



# ¿Cómo saber qué alimentos elegir?

## LEY DE ETIQUETADO NUTRICIONAL 2° ETAPA

Colaboración de Yenny Barría, nutricionista, directora CESFAM Las Torres CMVM

A fines de junio comenzó a regir la segunda fase de la Ley de Etiquetado Nutricional de Alimentos, que reduce los límites permitidos para los nutrientes críticos como sodio, azúcar, calorías y grasas saturadas, que se asocian a la obesidad y otras enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, infartos, y algunos cánceres.

Si los alimentos exceden la cantidad de nutrientes críticos permitidos deberán tener el sello de advertencia en el envase para facilitar que el consumidor prefiera alimentos con menos sellos, y opte por aquellos que son más frescos, naturales y de mejor calidad nutricional.

### Límites permitidos desde el 27.06.2018:

- 15 gramos de azúcar por 100 gramos de alimento
- 5 gramos de grasas saturadas por 100 gramos de alimento
- 500 mg de sodio por 100 gramos de alimento
- 300 calorías por 100 gramos de alimento

Tabla Nº 1 LÍMITES ALIMENTOS SÓLIDOS

Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100 g	350	300	275
Sodio mg/100 g	800	500	400
Azúcares totales g/100 g	22,5	15	10
Grasas saturadas g/ 100 g	6	5	4

Tabla Nº 2 LÍMITES ALIMENTOS LÍQUIDOS

Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100ml	100	80	70
Sodio mg/100ml	100	100	100
Azúcares totales g/100ml	6	5	5
Grasa saturadas g/100ml	3	3	3



### Para comer de manera más saludable recuerda preferir:

- Alimentos con menos sellos de advertencia
- Alimentos en estado natural como frutas, verduras y legumbres
- Alimentos con grasas de buena calidad como nueces, maní, almendras y palta
- Carnes con menos cantidad de grasas (ave, pescado, cortes magros)
- Lácteos con menos grasas (descremada o semi-descremada)



- Mira y compara el nuevo etiquetado de alimentos para realizar una compra informada
- Disminuye el consumo de alimentos con excesos de calorías, azúcares, sodio y grasas
- Aumenta el consumo de alimento frescos, naturales y preparaciones de comida casera

### Cuál es la invitación:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos, para realizar una compra informada
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables y sin sellos es mejor.