Atención Primaria de Salud Viña del Mar

FEBRERO 2019 | Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar | AÑO 5 - NÚMERO CINCUENTA

A la cima del Cerro Mauco llegaron usuarios del Programa Vida Sana

Alrededor de 50 personas adhirieron a actividad de cierre anual de este programa de prevención cardiovascular

Pacientes de CCR Miraflores participan en 1er Campeonato de Bochas

07

¿Cómo elegir una mochila escolar adecuada para nuestros hijos?

03

Área de Salud extiende plazo de vacunación contra el Sarampión

05

Comunidad en Acción

Organización Comunitaria Funcional MUJERES POR SUS DERECHOS

¿Quiénes son?
Somos una organización social de mujeres, fundada el 10 de agosto de 2009, que tiene por misión la promoción y defensa de los derechos de la mujer, dentro del marco internacional de los Derechos Humanos con enfoque de Género.

¿Cuál es su objetivo?
Promoviendo el análisis, la reflexión, la capacitación y la participación trabajamos en red con otras organizaciones de mujeres a nivel comunal y nacional en la acción social para su desarrollo como ciudadanas.
A través de diversas acciones, buscamos informar y sensibilizar a la comunidad sobre los derechos de la mujer, en coordinación con SERNAMEG, el Centro de la Mujer, la Oficina Comunal de la Mujer de Viña del Mar, la SEREMI de Salud, el Servicio de Salud Viña del Mar-Quillota, Prevención Viña y los Consejos Locales de Salud que funcionan en los CESFAM y CECOSF de la comuna.
Realizamos reuniones abiertas a la comunidad en nuestra sede, todos los lunes desde Marzo a Diciembre.
Efectuamos conversatorios para saber por qué es importante avanzar en las políticas públicas con mirada de género. Entregamos información sobre Derechos Sexuales y Reproductivos de la Mujer, Despenalización de la Interrupción del Embarazo en tres Causales, Prevención de VIH- Sida y uso de preservativo femenino, Depresión Post-Parto, Mujeres Migrantes, entre otros importantes temas.
En coordinación con los Consejos Locales de Salud de los consultorios realizamos actividades de difusión y promoción de la salud con motivo del Día Internacional de la Mujer, el Día Internacional del Alzheimer, el Día Internacional de la Prevención del VIH-Sida, y Día Internacional de la No Violencia contra la Mujer.
Además, promovemos el ejercicio del control ciudadano efectuando un seguimiento del Programa de Salud orientado a la mujer y al adulto mayor.
Actualmente, trabajamos con la SEREMI de Justicia y la asesoría de abogados en el nuevo Proyecto de Ley sobre la No Violencia contra la Mujer. Y los días 25, de cada mes, a un costado del municipio, distribuimos información para sensibilizar a la comunidad al respecto.

Acción en terreno por una vida sin violencia hacia las mujeres

Entrega de información Campaña "Por una vida sin violencia"

Exposición sobre Envejecimiento y Derechos en Encuentro de Adultos Mayores en Viña del Mar

Charlas y talleres sobre derechos civiles, sexuales y reproductivos

Nombre de contacto: Fresia Avendaño
Cargo: Presidenta
Dirección: 8 Norte 855, Viña del Mar
Teléfono: 9 5919 4050
Mail: mujeresporsusderechos@gmail.com
Facebook: Mujeres por sus derechos

OCF
Mujeres por sus Derechos

Editorial

Queridas amigas y amigos:

Espero que hayan tenido unas descansadas vacaciones para comenzar con renovadas energías un nuevo año escolar y laboral. Durante el verano los centros de salud de la comuna realizaron diversas actividades recreativas orientadas a toda la familia, entre las que destacamos la caminata al cerro Mauco. Cerca de 60 participantes del programa Vida Sana participaron en esta iniciativa destinada a promover la actividad física y los estilos de vida saludable entre los viñamarinos.

Con este mismo fin, por noveno año consecutivo se realizaron las Olimpiadas Interforestal, organizadas en conjunto por los equipos de salud del CESFAM B. Zavala, Las Torres y CECOSF Las Palmas, donde niños y jóvenes de 9 a 15 años, junto a un equipo femenino de diversas edades, se reunieron para jugar fútbol en las canchas del Polideportivo de Forestal, en una jornada familiar al aire libre, que busca rescatar el juego y el compartir con otros como alternativa de esparcimiento, para evitar el sedentarismo y el aislamiento que produce el consumo excesivo de televisión y el uso de celulares.

En materia de prevención, nuestro municipio se sumó a la Campaña nacional de Vacunación contra el Sarampión, impulsada por el MINSAL para controlar esta enfermedad que había sido erradicada de nuestro país. Durante el verano se habilitaron diversos puntos de vacunación en la ciudad y hemos extendido el plazo de esta medida hasta alcanzar una mayor cobertura entre la población objetivo, principalmente, jóvenes nacidos entre 1971 y 1981 y chilenos que viajen al extranjero. Por ello, reiteramos que la vacuna contra el Sarampión, Rubeóla y Parotiditis está disponible de manera gratuita en todos los vacunatorios de los Centros de Salud Familiar de Viña del Mar.

Con el cariño de siempre un abrazo afectuoso,

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

BOLETÍN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD VIÑA DEL MAR. Año 5 - Número 50. Equipo Editorial: Angel Calzia Saldaño, Pamela Lambert Contreras, Jorge San Martìn Moraga, y Carolina Cabello Aguilera. Editora Periodística: Vanessa Salazar Correa. Este boletín es editado por la Corporación Municipal Viña del Mar para el Desarrollo Social, 10 Norte #907, Viña del Mar - Teléfono: 32 2272445. Se distribuye gratuitamente en los CESFAM de la comuna y también se publica on line en formato PDF a través de www.cmvm.cl.

Recomendaciones para comprar **una mochila escolar adecuada**

FÍJESE EN QUE TENGA CORREAS DE AJUSTE PARA EVITAR LESIONES A LA ESPALDA Y NO LA SOBRECARGUE.

Oscar Ortíz, kinesiólogo, CESFAM Juan Carlos Baeza, Área Salud CMVM

Igual que un zapato, la mochila debe tener un calce perfecto. Es un error comprar una mochila muy grande para nuestros hijos, ya que éstos deben ser capaces de transportar un peso acorde a su estatura y propio peso corporal, sin arriesgo de que pueda agudizarse una escoliosis o sufrir lesiones que se agudicen en la adultez.

Oscar Ortíz, kinesiólogo, CESFAM J.Carlos Baeza nos entrega algunas importantes recomendaciones que conviene tener presentes al momento de elegir la mochila escolar adecuada para nuestros hijos. Expresó que para hacer una compra inteligente hay que fijarse en que la mochila cumpla con las siguientes características:

1.- Tirantes anchos y acolchados para los hombros y una tercera correa de ajuste que funcione como cinturón, también acolchada. Esto permitirá que la mochila quede sujeta en la espalda y no se desplace de un lado a otro, "ya que ese vaivén de la carga puede generar microlesiones a largo plazo". El kinesiólogo fue enfático en señalar que "es muy importante que la mochila se lleve puesta sobre ambos hombros, no sobre uno solo, para no generar posturas viciosas que pueden causar o agudizar una escoliosis."

La mochila no debe tapar las nalgas para no lesionar el sacro y la columna.

2.- Tamaño. La mochila debe tener un tamaño acorde a la estatura del niño. No debe sobrepasar su nuca ni su cintura. "Una mochila más grande puede generar una sobre carga en el sacro. En la columna, el sacro y la quinta vértebra lumbar hacen una unión importante, por lo tanto, en los niños un exceso de carga puede generar un desplazamiento de la 5ª vértebra sobre le sacro. Por eso, la mochila no debe tapar las nalgas para no generar daño en el sacro.", explicó el profesional.

3.- Peso. Es importante considerar el peso que transportará el niño. "Las recomendaciones son que el peso de la mochila no debe sobrepasar el 10% del peso corporal del niño, es decir si pesa 25 kilos, como máximo debe transportar un peso de 2,5 kilos en su espalda."

Explicó que "la espalda de un niño tiene una estructura ósea distinta a la de un adulto, existe mucho cartílago de crecimiento a nivel de las vértebras de la columna. El hecho de que la mochila exceda el 10% del peso recomendado, puede causar lesiones óseo-degenerativas a muy temprana edad, como hernias en el disco vertebral", advirtió Oscar Ortíz.

4.- Orden de la carga. Indicó que además, es muy conveniente, aprender a ordenar el peso que se transporta en la mochila. Libros y cosas pesadas deben ir apegadas a la espalda del niño y los cuadernos y cosas más livianas hacia afuera. Así, al ponerse la mochila tendrá mejor fijación, evitaremos que quede bailando y cause una lesión.

¿Con o sin rudas?

Tampoco son recomendables las mochilas con ruedas porque el peso se traslada al hombro, brazo, antebrazo y muñeca. La posición para transportarla es incómoda porque requiere extensión del brazo y rotación del hombro, codo y muñeca. Esta mala posición, mantenida por mucho tiempo para el arrastre de peso, va generando lesión en las articulaciones y a nivel muscular.

Si aún quiere comprar una mochila con ruedas, fíjese en que tenga ruedas grandes que faciliten el desplazamiento en línea recta para que tenga un buen soporte del peso y la mochila no vaya bailando, porque ese juego va causando lesiones osteotendinosas (de huesos y tendones) desde el hombro hasta la muñeca.

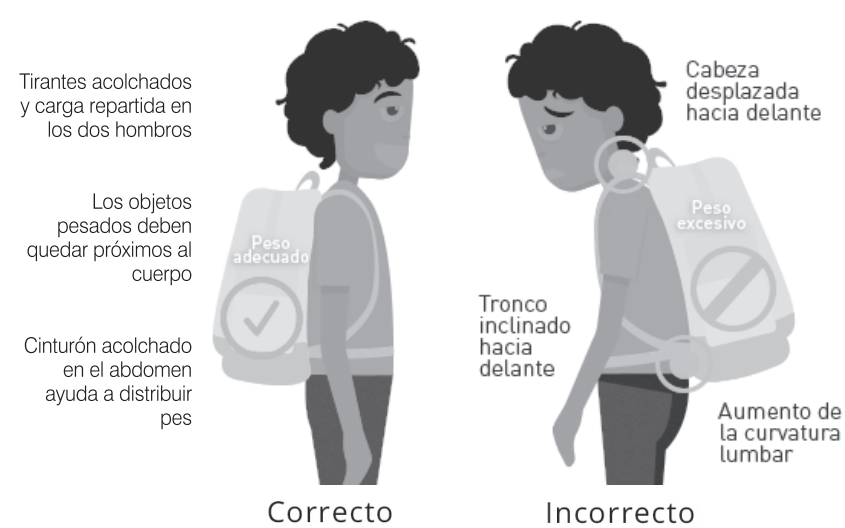
Agregó que la manera adecuada de trasportar las maletas con ruedas es empujándolas con los brazos como un coche, no arrastrándolas. Sobre todo aquellas que llevan un peso importante. De esta manera, se emplean los brazos y las piernas, como principal motor de empuje, ayudando al desplazamiento de la carga mientras caminamos.

Bandoleras

Reiteró que al usar cualquier bolso, debemos preocuparnos de que las cargas estén bien distribuidas para que nuestro esqueleto esté en equilibrio, tengamos un buen desplazamiento y evitemos lesiones. Por lo tanto, la recomendación es usar mochila. "Si va usar otro tipo de bolso, uno cruzado por ejemplo, hay que cautelar que no sobrepase el 10% del peso de la persona al igual que la mochila, y que el peso no quede a un solo costado, sino que quede ligeramente pasado hacia atrás, y así la persona no vaya inclinada hacia un lado", explicó.

En cuanto a la prevención, planteó que además se debiese trabajar con los profesores para que la carga que transportan los niños respete las indicaciones de los especialistas. "Debiesen existir casilleros donde puedan dejar los libros más pesados para que los niños lleven lo justo y necesario", puntualizó

La tarea recae en los padres, quienes a la hora de comprar una mochila adecuada para sus hijos deben tratar de conjugar estética y elementos de seguridad



Un niño de 25 kilos solo debe transportar el 10% de su peso o sea un máximo de 2,5 kilos.

Con instalación de **segunda rampa mejoran acceso al CECOSF Las Palmas**

ASÍ FINALIZA SEGUNDA ETAPA DE PROYECTO DE RECUPERACIÓN DE AÉREAS VERDES SENDERO ECOLÓGICO.

Las usuarias Teresa Lavín y Rosa Castro están contentas con esta nueva rampa de acceso al centro de salud.

Raúl Caro y Laura Hernández efectuaron el corte de cinta junto a los vecinos del sector.

Dirigentes vecinales y usuarios inauguraron segunda etapa del Sendero Ecológico del Centro Comunitario de Salud Familiar (CECOSF) Las Palmas Chilenas de Forestal Alto, proyecto participativo de recuperación de Aéreas Verdes, que fue financiado a través del Programa Buenas Prácticas en Salud del MINSAL 2018.

Conscientes del impacto del entorno en la salud integral de la personas el equipo de salud en conjunto con la comunidad del sector concretaron esta iniciativa para contar con un entorno más amigable, libre de microbasurales y mejores accesos, que no sólo faciliten la atención de los vecinos en el consultorio sino que, a su vez, contribuyan al mejoramiento de su calidad de vida

Tras la inauguración de una rampa de acceso universal, en enero de 2018, se adjudicaron nuevos recursos por un monto de 3 millones de pesos para la instalación de una segunda rampa de acceso, ubicada también en la parte posterior del establecimiento. Este espacio de terreno era una pendiente sin pavimentar, por donde bajaba el agua de lluvia y como consecuencia crecían matorrales y se acumulaba basura.

Vecinos y dirigentes proyectan efectuar el despeje de matorrales y mantener el entorno como área verde.

Al acto inaugural asistió Carolina Cabello, encargada de Promoción Área de Salud CMVM; Lorena Miranda, asistente social de la SEREMI Salud Viña del Mar; Nancy Aguilera, presidenta UNCO de Consejos Locales de Salud de Viña del Mar; Raúl Caro, presidente del CLS del CECOSF Las Palmas; Susana Ruminot, presidenta JJ.VV. Nuestro Barrio; Teodoro Blanchard, presidente del Club Años Dorados; y Jenny Carreño, dirigenta social del Consejo de Defensa de Forestal, además de profesionales del establecimiento de salud y vecinos del sector.

Laura Hernández, jefa del CECOSF Las Palmas precisó que la instalación de la nueva rampa de 60 metros de largo va acompañada de la eliminación de microbasurales, para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población del sector. “En la medida que vamos hermoseando, la basura no tiene cabida en nuestro sector y menos en nuestro centro de salud. Este es un espacio que tenemos que proteger para que nuestros vecinos y funcionarios transiten con tranquilidad en un entorno bonito y comiencen a querer su sector”. A su vez, destacó como importante que “el servicio de salud nos haya reconocido otorgándonos estos dineros para realizar un proyecto participativo, en beneficio de todos”

La asistente social de la SEREMI Salud, Lorena Miranda, valoró esta acción comunitaria que se inserta dentro del Plan Comunal de Promoción de Salud que es ejecutado por la Corporación Municipal Viña del Mar. “Ya que no sacamos nada con que las personas individualmente coman cosas sanas, hagan actividad física; si tienen un entorno feo, o con dificultades de acceso. Por eso, queremos favorecer acciones integrales, que incluyan el entorno porque éste contribuye a una mejor la salud mental”, aseveró.

Por su parte, Raúl Caro, presidente del CLS del CECOSF Las Palmas hizo un llamado a los vecinos a colaborar con el mantenimiento del aseo de esta zona como área verde. Planteó que “la idea es continuar con el desmalezamiento y la plantación de árboles para convertir esta zona en un área verde que sea bonita, atrayente; donde los vecinos puedan sentarse a conversar e intercambiar opiniones sobre temas importantes para el barrio, en un entorno verde, porque eso también es salud”

En este mismo sentido, la vecina del sector Parcela 11, Teresa Lavín, manifestó que “todo adelanto que se haga es bueno para la salud de los vecinos, porque los del sector de abajo tenían que bordear el consultorio con riesgo de encontrarse con un vehículo o de caerse. Ahora está super lindo. Estamos muy contentas”

Se extiende plazo de **vacunación contra el Sarampión**

LA VACUNA ESTÁ DISPONIBLE DE MANERA GRATUITA EN LOS VACUNATORIOS DE LA RED APS DE VIÑA DEL MAR

El Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar extendió el plazo de la vacunación contra el Sarampión y las Paperas, hasta alcanzar la cobertura esperada en la comuna, con motivo de la campaña impulsada por el MINSAL a nivel nacional.

La población objetivo de esta campaña de vacunación son hombres y mujeres entre 20 años y 24 años 11 meses y 29 días. En el caso particular de los chilenos que viajen al extranjero, se refuerza la indicación de vacunación contra Sarampión- Rubeola- Parotiditis a los siguientes grupos objetivos que pueden ser más vulnerables:

• Los nacidos entre 1971 y 1981 que no tengan las 2 dosis de vacuna después de los 12 meses de edad

• Los niños mayores de 1 años y menores de 7 años, que tienen solo 1 dosis y viajen deben ser vacunados por lo menos 2 semanas antes del viaje.

• Los lactantes entre 6 y 11 meses 29 días que viajen, deben recibir una dosis por lo menos 2 semanas antes del viaje. Luego de eso deben seguir con el calendario de vacunación normal a las edades establecidas en el PNI.

La alcaldesa Virginia Reginato, informó que todos los vacunatorios pertenecientes a los Centros de Salud Familiar de la ciudad cuentan con esta vacuna, la que está disponible de manera absolutamente gratuita, en los siguientes horarios de atención: lunes, martes y jueves, de 08:30 a 12:30 y de 14:00 a 16:00 horas; miércoles, de 08:30 a 12:30 horas y viernes de 08:30 a12:30 y de 14:00 a 15:00 horas.

Jóvenes de 20 a 24 años, 11 meses se vacunaron en los operativos de verano efectuados por el municipio.

A la cima del Cerro Mauco llegaron usuarios del Programa Vida Sana

ALREDEDOR DE 60 PERSONAS ADHIRIERON A ACTIVIDAD DE CIERRE ANUAL DE ESTE PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Alta convocatoria registró el trekking a Cerro Mauco, actividad con la que finalizó la intervención 2018 del Programa de Prevención de riesgo cardiovascular VIDA SANA, y en la que participaron alrededor de 60 usuarios junto a sus familiares demostrando el buen estado físico alcanzado en el programa.

El circuito se inició a las 10:20 de la mañana en los faldeos del cerro de 710 metros de altura, ubicado en el límite entre Concón y Quillota, y finalizó con el descenso a las 4 de la tarde, completando un recorrido de 16, 49 kilómetros en un total de 6 horas.

El trekking fue liderado por los profesionales a cargo del Programa VIDA SANA, los kinesiólogos, Esteban Díaz y Marco Otaíza; la nutricionista Lorena Agüero y el sicólogo Juan Pardo. Dicho equipo organizó una minuta saludable y proporcionó a los participantes una ración de marcha consistente en fruta natural, frutos secos y agua.

Muy satisfecha por la convocatoria registrada en el trekking se mostró la encargada de Promoción del Área de Salud CMVM, Carolina Cabello, quien manifestó que “durante 2018 el programa VIDA SANA tuvo una cobertura comunal de 115 usuarios, de los cuales un 70% mejoró su condición física, medida mediante un test funcional antes-después.”

Opinión de los usuarios

Honorina Díaz, de 52 años, usuaria del CECOSF S. Donoso de Achupallas ha participado en varias caminatas y carreras del programa Vida Sana, pero dijo que ésta “era la primera vez que hacía una caminata tan larga. Al principio fue difícil la subida pero lo logré. Una no se da cuenta de las capacidades que tiene y de que puede lograr metas. Bonita experiencia. Me gustó y lo pasé bien”, expresó.

También fue un desafío para Enrique Santis, Dj de 42 años, usuario del CESFAM Miraflores. Ingresó al programa en 2018 para bajar de peso y reducir el riesgo cardiovascular. “Llegué con 110 kilos, luego con dieta y ejercicio bajé a 98 y ahora peso 76. Estoy agradecidísimo. Además, la orientación nutricional me ayudó a ordenar mis horarios y hacer un cambio de hábito hacia la alimentación saludable. Estaba cesante y que haya sido gratis y motivante para mi fue fundamental”, puntualizó.

El Programa VIDA SANA es una estrategia de 6 u 8 meses que busca mejorar la condición física de personas de 2 a 64 años, reduciendo los factores de riesgo de desarrollar diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares. El Programa se está ejecutando en los sectores de G. Carreño, Miraflores, Achupallas y El Olivar y a partir de este año 2019 abre la inscripción a menores de 6 meses de edad.

20.193 PASOS
realizaron los participantes

2.245 CALORIAS
quemó aproximadamente cada persona

El 70 % de los inscritos mejoró su condición física

El quinto y último grupo que concretó el ascenso hasta la cima del Cerro Mauco

Organizados en 5 grupos de diversas edades fueron monitoreados por el equipo de salud del programa.

9ª Olimpiada Interforestal activa a niños y jóvenes en verano

EL FÚTBOL COMO ALTERNATIVA RECREATIVA PARA ALEJARLOS DE PANTALLAS Y VIDEOJUEGOS QUE INDUCEN AL SEDENTARISMO

Medio centenar de niños y jóvenes, acompañados por amigos y familiares participaron en febrero en la 9a versión de las Olimpiadas Interforestal, evento deportivo tradicional del verano organizado por los equipos de promoción de los CESFAM B. Zavala, Las Torres, y CECOSF Las Palmas, con el objeto de fomentar la práctica deportiva y los estilos de vida saludable.

Gabino Méndez, TENS de Enfermería, integrante del equipo de Promoción del CESFAM B. Zavala, aprovechó de hacer un llamado a los padres para que regulen el tiempo en que los niños emplean la tecnología, ya que "hoy la televisión y el uso de celulares no ayuda a fomentar la actividad física, por lo tanto esta es una actividad propicia para que los niños corran, se entretengan, se queden a hacer otras actividades después, como natación, baile entretenido, y tengan la posibilidad de conocer a niños de otros sectores", comentó.

Llaman a los padres a regular el uso de tecnología y fomentar la actividad física.

En el encuentro, disputado en las canchas del polideportivo de Forestal, los competidores se midieron en fútbol, categorías Sub-9, Sub-12, Sub-15 varones, y categoría femenina todo competidor. Se premió a los primeros lugares y se entregó un set deportivo a los mejores futbolistas.

La iniciativa fue apoyada por la Casa del Deporte, el stand de hidratación de Esval y el stand informativo de Senda-Previene.

Los compañeros de curso, Rodrigo Toro, de 10 años, e Isaías Paz, de 9, son veteranos de este evento. Relataron que llevan 5 años asistiendo y que prefieren salir a jugar fútbol con amigos que "estar en casa aburridos".

Las hermanas González, Claudia, de 22 años y Bárbara, de 17 años, destacaron que "se incluya a las mujeres, ya que el fútbol no es solo de hombres". Las usuarias del CESFAM Las Palmas, aprovecharon de invitar a la comunidad a los partidos mixtos que organizan, martes y jueves, en la cancha de Las Torres.

Diego Arias, de 14 años junto a Angelo Parra, de 12, es tercera vez que participa en el evento. "Vengo a jugar con mi amigo, para aprovechar el tiempo, hacer ejercicio y no engordar", dijo. Angelo contó que practica fútbol y Taekwondo en el Saint Jullian y aseguró que esta vez iban a ganar.

Ganadores Fútbol categoría Sub-12 y mejor jugador

Ganadores Fútbol categoría Sub-15 y mejor jugador

Pacientes de CCR Miraflores participan en **1er Campeonato de Bochas**

INICIATIVA BUSCA FAVORECER LA INTERACCIÓN DE LOS USUARIOS CON SU FAMILIA MEDIANTE LA PRÁCTICA RECREATIVA DE ESTE DEPORTE

El kinesiólogo Marco Otaíza entrega el galardón a Manuel Palma, ganador del 1er lugar del campeonato de bochas

Damas y varones con diagnósticos de Parkinson y secuelas por accidentes cerebrovasculares participaron junto a sus familiares y cuidadores en el 1er Campeonato de Bochas, organizado por el Centro Comunitario de Rehabilitación (CCR) de Miraflores.

El ganador del certamen fue Manuel Palma, con diagnóstico de Parkinson. El 2° lugar lo obtuvo Irene Arias y el 3°, Isabel Rodríguez, ambas en rehabilitación por ACV. Todos los competidores asisten a un taller de actividad física en el CCR, con el propósito de efectuar diversas estrategias motrices que contribuyan a un mejor desarrollo de sus actividades cotidianas y recibir todos los beneficios físico-cognitivos, sociales y emocionales que reporta el ejercicio físico grupal, como en la práctica sistemática de las bochas.

Marco Otaíza, kinesiólogo del establecimiento impulsor esta iniciativa señaló que "la versión paralímpica de este juego permite que cualquier persona independiente del tipo de discapacidad o condición funcional pueda competir en igualdad de condiciones incluso con personas sin discapacidad. Y eso es lo que buscamos, que los usuarios puedan replicar este deporte de forma recreativa en casa con su círculo cercano."

Los competidores confeccionaron sus propias bochas con globos y semillas, según su estrategia de juego.

CESFAM Las Torres implementa **huerto orgánico medicinal en comunidad Mapuche Nag Mapu**

CON EL PROPÓSITO DE POTENCIAR LA INTERCULTURALIDAD EN SALUD

Con una ceremonia mapuche, se inauguró el huerto orgánico y de plantas medicinales, implementado por el CESFAM Las Torres en terrenos de la Asociación Indígena Nag Mapu de Forestal, con la finalidad de incorporar la medicina ancestral del pueblo mapuche como un complemento a la medicina tradicional entregada por el centro de salud.

El proyecto, iniciado en julio pasado, se adjudicó un monto de 3 millones de pesos a través del Plan Comunal de Promoción de Salud 2018, para la realización de trabajos de limpieza, preparación de terreno y construcción de un invernadero destinado al cultivo orgánico de plantas y yerbas medicinales, en la ruka de la comunidad mapuche, ubicada en la parcela 11, de Forestal.

Junto con ello, en una segunda etapa, se capacitó a usuarios y funcionarios del CESFAM Las Torres, quienes tendrán a su cargo la mantención del huerto, en un Taller de 6 módulos sobre agricultura sostenible, diseño de huertos, rotaación de cultivos, manejo de suelos, compostaje, propiedades y usos de plantas medicinales.

La iniciativa, impulsada por el CESFAM Las Torres, fue coordinada por Verónica Gyllen, encargada de Participación Social del establecimiento; contó con la activa participación del Consejo Local de Salud Las Torres; de Manuel Currilén, Lonko de la comunidad indígena Nag Mapu y el apoyo de Valeska Gálvez, facilitadora intercultural del SSVQ.

La Política Pública en Salud establece como un eje fundamental la interculturalidad, en este contexto el CESFAM Las Torres busca potenciar las atenciones de salud ofreciendo a sus usuarios la opción de acceder a medicina o terapia complementaria entregada por el Lawentuchefe en la comunidad mapuche.

Usuarios y profesionales del CESFAM Las Torres junto a la comunidad mapuche en la inauguración del huerto medicinal.

Ejercicios para prevenir riegos de caídas en personas mayores

Colaboración de Elías Sepúlveda, kinesiólogo, Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, Area Salud CMVM

A medida que la edad avanza es importante ejercitarse para fortalecer la marcha y el equilibrio. Hay ciertos cambios asociados al envejecimiento que predisponen a las caídas, debido a la disminución de agudeza visual, la reducción de la circulación sanguínea y de la conducción nerviosa del oído interno. También disminuye la percepción de nuestro propio cuerpo, los reflejos se ponen lentos y puede presentarse sarcopenia o atrofia muscular, muchas veces a causa de lesiones en ligamentos, tendones, o meniscos; lo cual incide en una degeneración de estructuras articulares, causando artrosis.

Hay tres pilares fundamentales para entender el equilibrio: el oído en su zona interna, la vista y el sistema propioceptivo, que es la percepción del movimiento de las diferentes partes del cuerpo. Cualquier alteración en alguno de ellos puede generar mayor riesgo de caídas. Por ello, la mejor forma de entrenar el equilibrio es generando ejercicios que lleven al desequilibrio, esto permite que el cuerpo genere constantes estrategias para eventos que puedan generar una posible caída.

Ejercicios para la Visión y Oído Interno

Sentado o de pie con la espalda erguida y cabeza fija realiza movimientos oculares arriba y abajo (repetir 20 veces) y movimientos laterales (repetir 20 veces)

Sentado o de pie lleva tu cabeza hacia adelante y hacia atrás (repetir 20 veces), primero con los ojos abiertos y luego cerrados. Al elevar el mentón al cielo inhalar profundo, al llevar el mentón al pecho exhalar largo.

Beneficio: Al trabajar simultáneamente movimientos de cabeza y visión, ambos sistemas se conectan neurológicamente favoreciendo la percepción del espacio reduciendo los desequilibrios.

Ejercicio para la Flexibilización de piernas

Con las manos en la cintura da un paso, ambas rodillas permanecen extendidas, flexiona el tronco en dirección al pie de adelante (repetir 10 veces con cada pierna). Inhala profundo con columna extendida y exhala al flexionar el tronco en dirección al pie de adelante (mantén las rodillas extendidas)

Beneficio: La flexibilidad mejora la coordinación muscular o motora, respondiendo de mejor forma ante los desequilibrios.

Ejercicio para el Fortalecimiento de piernas

De pie da un paso adelante, manos a la cintura, flexiona la pierna delantera y mantén extendida la pierna posterior. Extiende los brazos y proyecta las palmas paralelas al suelo no superando la altura del hombro (repetir 10 veces con cada pierna). Inhala profundo con columna extendida y exhala al momento de flectar el tronco en dirección al pie de adelante (mantén las rodillas extendidas)

Beneficio: El trabajo muscular en conjunto con el equilibrio favorece la estabilidad articular mejorando la reacción frente a la pérdida del equilibrioreduciendo los desequilibrios.

Ejercicio para mejorar la propiocepción de tobillo

De pie, levanta los brazos y al mismo tiempo eleva una rodilla a la altura de la cadera. Dirige la mirada hacia el lado de la pierna que sube (repetir 10 veces por cada pierna) Puedes agregar un grado de dificultad y realizar el mismo ejercicio con los ojos cerrados. Procura tener un entorno seguro para apoyarte en caso de perder el equilibrio.

Beneficio: Mejora la información de estabilidad entregada por el tobillo al pisar en terrenos irregulares. Ejercicio recomendado si ha tenido lesiones antiguas, no tratadas, en tobillos.

FOTO: Mónica Barros, usuaria Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, CESFAM Nva. Aurora