



Atención Primaria de Salud *Viña del Mar*

ABRIL 2019

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 5 - NÚMERO CINCUENTA Y DOS

Avanzan obras de ampliación de CESFAM Marco Maldonado

- Inversión cercana a los \$300 millones permitirá mejorar los flujos de atención de público y condiciones de trabajo de personal de salud.



Usuarios del Vida Sana en Día Internacional de la Actividad Física



04

Marihuana causa daño irreversible en adolescentes dice Neuróloga



03

Vacunaron contra la influenza a personas dismovilizadas de Reñaca Alto



07

Comunidad en Acción

Editorial

CRONOS Viña del Mar

¿Quiénes son?

Cronos Viña del Mar, es un programa ambulatorio intensivo y residencial destinado a la atención de niños, niñas y/o adolescentes, menores de 20 años con consumo problemático de alcohol y otras drogas, que residan en la región de Valparaíso, a través de un convenio de colaboración con SENDA

¿Cuál es su objetivo?

Proporcionar tratamiento integral a niños y adolescentes hasta los 20 años de edad que presentan esta problemática, implementando un modelo de intervención acorde a las necesidades de este grupo de personas, y en complemento con otras iniciativas desplegadas por el equipo o red psicosocial, de manera de permitirles recibir todas las intervenciones que requieran, tanto en el centro de tratamiento como en el territorio en que residen.

¿Qué actividades desarrollan?

Consulta de Salud Mental otorgada por cualquier miembro del equipo profesional al usuario/a, familiar o acompañante. Incluye acciones de evaluación psicosocial, psicoeducación, apoyo emocional, y referencia a otros programas, entre otros.

Psicodiagnóstico y Consulta Psicológica: efectuada por un psicólogo del centro durante la evaluación, tratamiento o seguimiento Incluye contención emocional e intervención en crisis, entre otros.

Psicoterapia Individual: Realizada por un psicólogo clínico mediante actividades con técnicas psicoterapéuticas de acuerdo al

diagnóstico integral y objetivos asociados, los cuales son co-construidos junto al usuario.

Consulta Médica - Psiquiátrica en la cual se realiza anamnesis psiquiátrica, diagnóstico, co-construcción de plan de tratamiento individual en área de salud mental, tratamiento farmacológico, control del mismo y comorbilidad física.

Intervención Psicosocial de Grupo otorgada por psicólogo, trabajador social, terapeuta ocupacional, o técnico en rehabilitación; a un grupo de niños, o adolescentes. Implica talleres específicos que abordan distintas áreas del tratamiento, a objeto de propiciar el desarrollo de las potencialidades particulares de cada persona a nivel individual y grupal. Se otorga apoyo emocional, psicoeducación, desarrollo de habilidades personales, abordaje de temáticas sobre roles y género, desarrollo de estrategias de prevención de recaídas, adherencia a tratamiento, entre otras.

Intervención Familiar: Taller multifamiliar, efectuado por psicólogo trabajador social, con participación de usuarios, familiares o personas de referencia, teniendo como fin mejorar la comunicación, favorecer el reconocimiento y desarrollo de roles, entre otros.



Los talleres psicosociales grupales buscan propiciar el desarrollo de las potencialidades particulares de cada persona, a nivel individual y colectivo.

Visita Domiciliaria: Atención profesional efectuada por psicólogo, trabajador social, terapeuta ocupacional u otro integrante del equipo a un niño, adolescente y/o a su familia en el lugar de residencia, establecimiento educacional u otro complementario que favorezca el trabajo en red. Incluye actividades como: diagnóstico social, laboral y familiar, rescate y apoyo para la integración social.



Cronos atiende niños y adolescentes, menores de 20 años con consumo problemático de alcohol y otras drogas.

Queridas amigas y amigos:



En esta edición destacamos el importante avance de las obras de ampliación del CESFAM Dr. Marco Maldonado, cuya inversión cercana a los \$300 millones efectuada por la Corporación Municipal de Viña del Mar permitirá optimizar las condiciones de atención tanto para los usuarios como para los funcionarios de este establecimiento administrado por el Área de Salud.

Entre las principales mejoras destaca la habilitación de 6 boxes nuevos de atención, con accesibilidad universal; ampliación de sala de espera y nuevo SOME; normalización eléctrica completa; estacionamientos, bodega; adquisición de mobiliario y equipamiento. Junto con esto se aumentaron las prestaciones médicas, de enfermeras, y técnicos en enfermería y matronas para cubrir las demandas de los usuarios

Me siento muy contenta por el buen desarrollo de estas obras de infraestructura, las cuales beneficiarán a las más de 6 mil personas, principalmente mayores de 65 años, que son atendidas en este recinto de salud.

Otro hito importante del mes de Abril fue la celebración del Día de Internacional de la Actividad Física. Con motivo de esta fecha, nuestro municipio en conjunto con la Casa del Deporte organizó diversos eventos gratuitos en los cerros y el borde costero, con la finalidad de motivar a todos los integrantes de la familia viñamarina a incorporar la actividad física como parte de su rutina diaria, por los amplios beneficios que aporta para mantenernos con buen ánimo y mejor salud.

Durante todo el año seguiremos impulsando iniciativas que promuevan el autocuidado y la prevención de la salud, cumpliendo así con nuestro compromiso de transformar a Viña del Mar en una comuna saludable con buena calidad de vida para todos.

Con el cariño de siempre un abrazo afectuoso,

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



Nombre de contacto: Natalia Ahumada Tordecilla
Cargo: Coordinadora Técnica
Dirección: 2 Norte #565 Viña del Mar
Teléfono: 228915410 (sin anteponer código 32)
Mail: cronosvinadelmar@gmail.com

Marihuana causa daño irreversible en adolescentes dice Neuróloga

ESTUDIOS REVELAN QUE SU CONSUMO PROLONGADO PUEDE LLEGAR A DISMINUIR EN 8% EL COEFICIENTE INTELECTUAL

Problemas de aprendizaje, deterioro de la memoria y del coeficiente intelectual, así como enfermedades mentales, como psicosis o esquizofrenia, y depresiones son los principales riesgos asociados al consumo de marihuana en jóvenes menores de 18 años, afirma la doctora Valeria Rojas, neuróloga infantil del Hospital Gustavo Fricke.

Un diagnóstico, sin duda, preocupante debido a que en Chile, el consumo de marihuana entre escolares de 13 a 17 años supera el 30%, según el último Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar, realizado por el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (Senda), difundido en diciembre de 2018. Éste mismo consigna que los fármacos tranquilizantes registran el 8,6% y la cocaína ocupa el tercer lugar con un 3%, seguido de la pasta base con 1,4%, índices que en todos los casos superan a los países del continente americano.

¿Por qué es tan nocivo el consumo de marihuana para un cerebro en desarrollo? Principalmente porque “hasta la adolescencia se producen muchas conexiones neuronales que pueden verse afectadas por el consumo de marihuana”, expresó la doctora Valeria Rojas. “En esta época se produce el fenómeno de mielinización, que es la envoltura de las neuronas para su maduración y la poda sináptica. Es decir, comienzan a definirse qué áreas voy a dejar y cuáles voy a podar, como la poda de los árboles. Si estoy activando el circuito de la recompensa, estas áreas van a quedar más activas y si desactivo las del aprendizaje y la memoria, éstas quedarán desactivadas y dañadas permanentemente. Recién a los 25 años

el cerebro está maduro, incluso entre los 18 y los 25 años el cerebro no está aún completamente maduro”, puntualizó.

Daño irreversible

Manifestó que existen estudios prospectivos que presentan evidencia científica seria. “Uno de Nueva Zelanda indica que los jóvenes que presentaron un consumo importante de marihuana, en su seguimiento en la adultez, llegaron a disminuir hasta en 8% su coeficiente intelectual. Si dejaban de consumir, no mejoraba, es decir, se producía un daño permanente” Agregó que también hay estudios de resonancia nuclear magnética funcional, en animales y personas. Éstos, “demuestran los cambios causados en el cerebro, en el hipocampo que es el área de la memoria y el aprendizaje, de modo que hay muchos estudios que revelan el daño que puede producir la marihuana en un cerebro en desarrollo como es el de un niño o adolescente. El daño es irreversible”, aseveró la neuróloga.

Reiteró además que otro de los riesgos de la marihuana es que “es adictiva porque activa el área de la recompensa, incita a consumir más y en escalada, predisponiendo a la persona al consumo de drogas más fuertes como la cocaína.”

Planteó que la iniciación del consumo es de responsabilidad familiar. “Yo he tenido pacientes de 8° básico que han fumado marihuana porque en la casa del primo o los padres la cultivaban, entonces aquí hay un tema de responsabilidad de los padres que han banalizado y normalizado el uso de la marihuana y del alcohol también. Por



Doctora Valeria Rojas, neuróloga infantil del Hospital Gustavo Fricke.

eso la recomendación es evitar el consumo de cualquiera de estas drogas antes de los 18 años porque afecta el desarrollo cerebral”, reiteró.

Trastornos psiquiátricos

Entre los riesgos del consumo prolongado de marihuana, la neuróloga indicó que está la deserción escolar y universitaria relacionado con la motivación, planificación e iniciativa, lo cual puede afectar la consecución de objetivos en la vida adulta. “El uso prolongado es peligroso porque puede gatillar depresión y trastornos psiquiátricos muy importantes en la adultez, como psicosis y esquizofrenia ya que pueden desencadenar intentos de suicidio, por otras causas latentes, que sin el consumo de marihuana no se habrían desatado”, puntualizó la profesional.

También alertó sobre el uso desinformado de aceites de marihuana, u otros productos que la contienen. “El año pasado tuvimos dos niños con condición de autismo hospitalizados porque sus padres les dieron aceite de cannabis, gatillando graves descompensaciones que llevaron a uno de ellos a la UCI.” Relató que también algo similar ocurrió con un paciente adulto que se descompensó por comer un queque de marihuana. Por ello, llamó a evitar poner en riesgo la salud tanto de niños como de adultos al consumir este tipo de productos o medicamentos, sin supervisión médica. “Porque no sabemos qué cantidad tiene de Cannabidiol o Tetracannabidiol, ya que uno es terapéutico y el otro es adictivo”

En cuanto al uso recreacional de la marihuana, sostuvo que “después de los 25 años cada uno asume sus riesgos, es una decisión personal”. Pero no se puede trabajar o conducir bajo el efecto de drogas que llegan al cerebro como el alcohol o la marihuana, por lo tanto el uso recreacional implica un grado de responsabilidad hacia el resto de la sociedad, para no causar daño debido a que tus facultades mentales se ven perturbadas”, precisó.



El uso prolongado de la marihuana puede gatillar depresión y trastornos psiquiátricos en la adultez, como psicosis, esquizofrenia

Usuarios del Vida Sana participaron en Día Internacional de la Actividad Física

EFEMÉRIDE INVITA A LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO DIARIO PARA MEJORAR LA SALUD

Con una caminata desde la Quinta Vergara hasta la Playa del Deporte usuarios de consultorios que participan en el Programa Vida Sana se sumaron a la celebración del Día de Internacional de la Actividad Física, organizado por la Municipalidad de Viña del Mar, por lo cual se efectuaron diversos eventos gratuitos para promover la práctica deportiva a nivel familiar como estilo de vida.

Más del 81% de la población chilena es inactiva según la última encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte. Razón por la cual se busca incentivar la práctica diaria de actividad física debido a su impacto positivo en el bienestar emocional y la prevención de enfermedades.

En este contexto, usuarios del programa Vida Sana de prevención cardiovascular, guiados por el kinesiólogo, Esteban Díaz, caminaron hasta la Playa del Deporte, donde pudieron acceder a clases gratuitas de zumba, y circuitos de ejercicios, supervisados también por monitores de la Casa del Deporte.

CAMBIO DE VIDA

Uno de los participantes fue Pablo Henríquez, (58 años) usuario del CESFAM J. C. Baeza. Desde que ingresó, hace 6 meses, al Programa Vida Sana, aquejado por una artrosis a la cadera y rodillas, ya nota importantes cambios. "Más flexibilidad, menos dolores. Al estar haciendo gimnasia, el cuerpo se mantiene más activo, con más ánimo. Son muy buenos los resultados. Esto nos ha cambiado la vida", aseveró.

Lo acompaña, su esposa Elleny Cueto, motivada por combatir el sedentarismo. "Esto me ha cambiado físicamente, mentalmente y anímicamente. He conocido gente, es un grupo bonito. Me siento más llena de vida" expresó.

Sus hijas, Paulette y Alissa, no están inscritas en el programa VIDA SANA, porque no presentan problemas de salud, pero actúan como facilitadoras. "Nuestro rol consiste

en apoyarlos; si ellos comen ensaladas, todos comemos lo mismo, porque eso ayuda a que se motiven también, y los acompañamos a todas sus actividades", dijo Alissa (19 años). La hija menor, además valoró este cambio por el beneficio que reporta para la salud de todo el grupo familiar "Esto nos ayuda a comer más sano, a hacer ejercicio, y seguir siempre así para no enfermarnos", manifestó.



Alicia González lloró a sus vecinos del El Olivar a participar en estas instancias

Las hijas de los Henríquez Cueto apoyan a sus padres en el cambio de vida más saludable.

SALIR DE LA RUTINA

Haciendo ejercicios de fortalecimiento muscular estaba Rosa Astudillo, usuaria del CE-



La usuaria Rosa Astudillo junto al kinesiólogo Esteban Díaz

COSF S. Donoso de Achupallas, quien se inscribió con la intención de controlar su peso y el colesterol. "Este programa es buenísimo. Me he sentido bien, con más energías", comentó.

Por su parte, Alicia González, usuaria del CESFAM J. C. Baeza, destacó que el programa VIDA SANA fuera gratuito, contara con asesoría de nutricionista y kinesiólogo. "Encuentro muy favorable que nos den instrucciones para saber hacer los ejercicios hasta donde uno puede". También, aprovechó de contar que era fans de este Boletín de Salud. "Lo sigo desde hace 5 años y se lo llevó a mis vecinos para que sepan de estas actividades. Si se quedan en casa, se deprimen pensando cosas negativas; en cambio acá, el compartir con más gente te saca de la rutina".



Más del 81% de la población chilena es sedentaria, según las encuestas.



Grupo del Programa VIDA SANA adhirió al Día Internacional de la Actividad Física



El municipio organizó diversas actividades gratuitas para promover la actividad física

Avanzan obras de ampliación de CESFAM Marco Maldonado

INVERSIÓN CERCANA A LOS \$ 300 MILLONES PERMITIRÁ MEJORAR LOS FLUJOS DE ATENCIÓN DE PÚBLICO Y CONDICIONES DE TRABAJO DE PERSONAL DE SALUD.

Un importante avance registran las obras de ampliación de infraestructura del Centro de Salud Familiar Dr. Marco Maldonado, cuya inversión cercana a los \$300 millones de pesos efectuada por la Corporación Municipal de Viña del Mar permitirá optimizar las condiciones de atención para usuarios y funcionarios del recinto administrado por el Área de Salud.

Para constatar el estado de avance de los trabajos, la alcaldesa Virginia Reginato efectuó una visita al recinto acompañada por el gerente de la Corporación Municipal Viña del Mar Leonardo Gálvez, y el Director del Área de Salud CMVM Jimmy Torres.

La directora del CESFAM Maldonado, Julia Reyes, junto representantes del Consejo Local de Salud y funcionarios recibió a las autoridades para efectuar un recorrido por las instalaciones, que presentan un 50% de avance en su red eléctrica y un 40% en habilitación de interiores.

“Estamos muy contentos con los trabajos que se han realizado en este CESFAM. Tanto los usuarios como los funcionarios de este centro de salud se merecen un recinto adecuado, con óptimas condiciones para tener la mejor atención y trabajar, respectivamente y por eso la Corporación impulsa este proyecto”, declaró la alcaldesa Virginia Reginato.

Al respecto, la directora del CESFAM Maldonado, Julia Reyes, manifestó su satisfacción por lo que catalogó como “un tremendo avance”. “Era una necesidad muy sentida por nuestra comunidad porque este centro atiende a más de 6 mil personas mayores de 65 años. Ahora tenemos 8 box nuevos de atención médica y de enfermería y aumento de dotación de profesionales. Estamos felices y agradecidos de las autoridades”, concluyó.



La ampliación incluye 6 nuevos boxes de atención de 12,6 m², entre otras mejoras.

PRINCIPALES AVANCES

La ampliación del CESFAM abarca 200 m² e incluye 6 boxes nuevos de atención de 12,6 m² cada uno, con accesibilidad universal; ampliación de sala de espera y nuevo SOME; oficinas de dirección y administrativos en 2° piso; habilitación de nuevo comedor de funcionarios; mejoramiento de camarines y baños de funcionarios; normalización eléctrica completa; estacionamientos, bodega; adquisición de mobiliario y equipamiento.

Junto con las obras de mejoramiento, se aumentaron las prestaciones médicas, de enfermeras, y técnicos en enfermería en 88 horas más, mientras que las de matronas en 22 horas más, para cubrir las demandas de los usuarios.



También aumentaron las prestaciones médicas para cubrir la demanda de los usuarios.



Jimmy Torres, Jullia Reyes, Macarena Jeldes y personal del consultorio acompañaron a la alcaldesa en el recorrido por las obras.

MINSAL recoge experiencia de Unidad de Medicina Complementaria CMVM

DRA. GILDA SÁNCHEZ PARTICIPA EN MESA DE ORIENTACIÓN TÉCNICA

Un grupo de profesionales de Atención Primaria de Salud del país está participando en una mesa de trabajo convocada por el MINSAL para la elaboración de un documento sobre Orientaciones Técnicas para la Medicina Complementaria, con el propósito de regular y garantizar la adecuada prestación de ésta misma.

La mesa Orientación Técnica de Medicina Complementaria en Atención Primaria de Salud, está a cargo de Irma Vargas, profesional del Depto. de Gestión de Cuidados de la Dirección de Atención Primaria del MINSAL. Dicha instancia está integrada por representantes de Medicina Complementaria de la red APS de Santiago, Paine, Rengo, Rancagua, San Felipe, Los Ángeles y Viña del Mar. Por parte de esta comuna, asiste la Doctora Gilda Sánchez, jefa de la Unidad de Medicina Complementaria del Área de Salud de la Corporación Municipal.

La profesional informó que “el documento está

completo, nosotros estamos afinando para que quede clara la metodología a utilizar, qué medicinas y herramientas se pueden implementar, cuál es el perfil del terapeuta, entre otros requerimientos que los servicios deben cautelar para una adecuada prestación”.

Explicó que en Chile, “actualmente existen muchas medicinas complementarias no reguladas por el MINSAL, las únicas reguladas son la Acupuntura, Homeopatía y Naturopatía. Por lo tanto, con la creación del documento se pretende regular la terapia floral, el reiki, el biomagnetismo, y la meditación”.

La doctora Sánchez añadió que esto se trata de una apertura a lo aceptado por la OMS, que permite la incorporación de Medicinas Complementarias a los Programas de Salud, de manera combinada. “Es un paso importante que está dando Chile, porque el usuario quiere esa medicina y es necesario estar preparados para brindársela de

forma segura, de calidad y que permita la investigación en esta área”, precisó.



Profesionales de salud del país elaboran Orientaciones Técnicas para Medicina Complementaria

Visibilizan Eco Plaza Los Pinos como Buena Práctica a nivel regional

DESTACAN LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA EN LA RECUPERACIÓN DE ENTORNOS NATURALES Y SU IMPACTO POSITIVO EN LA SALUD

Con la intención de conocer experiencias exitosas que puedan ser replicables a nivel regional, Encargados Comunales de Promoción de Salud de la provincia de Valparaíso, convocados por la Seremía de Salud, efectuaron una visita al proyecto Recuperación de área verde Eco Plaza Los Pinos, en Reñaca Alto Norte.

La comitiva fue recibida en el lugar por los jóvenes Pablo González, Mauricio Aspé y Constanza Castillo, integrantes del colectivo cultural Rengankó, quienes han liderado el proyecto a nivel comunitario, en conjunto con Marcela Gallardo, asistente social de CESFAM

Dr. Jorge Kaplán, establecimiento mediante el cual postularon al concurso de Buenas Prácticas en Salud 2018 del MINSAL obteniendo financiamiento para concretar su proyecto.

La actividad fue encabezada por Lorena Miranda, encargada de Promoción de Salud, oficina Territorial Viña del Mar, de la Seremi Salud y contó con la visita de los Encargados Comunales Promoción de Salud, Leandro Poblete, de Valparaíso; Gerardo Gallo, de Concón; Patrick Navea, de Puchuncaví; Sebastián Fuentes y Ana Núñez, de Quintero; y Carolina Cabello, de Viña del Mar.

En la oportunidad, se relevó la importancia de la recuperación de los espacios naturales como factor protector de la salud mental, y se destacó la integración comunitaria como un factor clave en el éxito de esta iniciativa, que hace un año logró reunir a 21 agrupaciones del sector para trabajar en conjunto, por la transformación en área verde del sitio eriaz, ubicado en el paradero 2 con calle 4, en Reñaca Alto Norte. Hasta entonces convertido en un microbasural, lo cual representaba un riesgo para la salud y la seguridad de la comunidad.



Hoy la Eco Plaza cuenta con juegos infantiles, un punto de reciclaje de residuos y un invernadero de plantas medicinales al cuidado de los vecinos. Los jóvenes han jugado un rol activo en su mantención y en la realización de talleres recreativos y culturales que siguen reuniendo en este espacio a diversos grupos de edad e intereses.

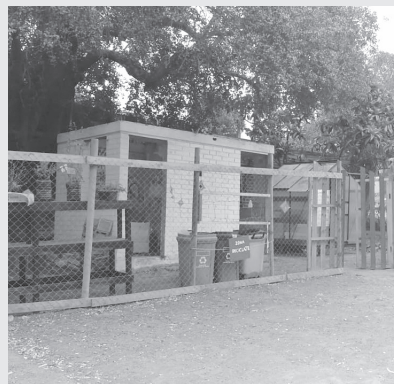
Se informó que la visita forma parte de una nueva modalidad de trabajo a nivel provincial orientada a difundir hacia otras comunas las Buenas Prácticas en salud, para lo cual se organiza una salida a terreno mensual, visitando desde Casablanca hasta Puchuncaví, con la intención de evaluar las condiciones de su implementación y replicar los proyectos innovadores en cada una de las comunas.



Integrantes de Rengankó recibieron a los Encargados Comunales de Promoción de Salud de la provincia de Valparaíso.



En la recuperación y mantención de la Eco Plaza la comunidad ha sido pieza clave



Cuenta con punto de reciclaje de residuos y un invernadero de plantas medicinales

Vacunaron contra la influenza a personas dismovilizadas en sus domicilios

OPERATIVO BENEFICIÓ A ADULTOS MAYORES CON DEPENDENCIA SEVERA, USUARIOS DEL CESFAM DR. KAPLÁN DE REÑACA ALTO.

Con motivo de la campaña de vacunación contra el virus de la influenza, un equipo de salud del CESFAM Dr. Kaplán efectuó un operativo en terreno para facilitar el acceso de la población usuaria, que por su condición de dependencia mayor se encuentran imposibilitadas de acudir al consultorio para ser inmunizadas.

El Seremi de Salud, Francisco Alvarez, encabezó el operativo mediante el cual se recorrió el barrio de Reñaca Alto visitando los domicilios de pacientes dismovilizados, en su mayoría a personas adultas mayores, las cuales resultaron favorecidas con esta medida preventiva.

De acuerdo a lo informado por la directora del CESFAM Dr. Kaplán, Grima Villavicencio, "el objetivo de la vacunación es poder hacer llegar este beneficio al máximo de la población más vulnerable." Preciso que "se trabaja bastante en terreno, no solamente con las personas dismovilizadas; también con la población infantil, especialmente de los jardines infantiles para poder vacunar a los niños, así como a las educadoras que les prestan servicios".

La autoridad regional expresó que "este año se ha notado que se han vacunado mucho más rápido las personas que son grupos de riesgos y se ve una preocupación debido a que todos quieren pasar un buen invierno". No obstante reiteró que "las personas que no se han vacunado pueden hacerlo en los Cesfam, donde la vacuna es gratuita, es segura y eficaz", puntualizó.

Cabe recordar que los grupos objetivos para la vacunación contra la influenza son los adultos mayores sobre los 65 años, enfermos crónicos entre los 6 y los 64 años, niños y niñas entre los seis meses y los 5 años y también las embarazadas a partir de la semana 13 de gestación.



Las autoridades reiteraron que la vacuna contra la Influenza es segura y eficaz



El operativo de vacunación preventiva favoreció principalmente a personas dismovilizadas adultas mayores.

Fiesta familiar fue 1ª Olimpiada de Gateo en CESFAM Cienfuegos

INICIATIVA BUSCA FOMENTAR DESARROLLO SICOMOTOR DE LOS BEBÉS

En un ambiente familiar se efectuó la 1ª Olimpiada de Gateo, organizada por equipo de la Sala de Estimulación del CESFAM Cienfuegos con la finalidad de promover el desarrollo sicomotor desde la temprana infancia.

Alejandra Piñones, terapeuta ocupacional del CESFAM Cienfuegos explicó que el gateo es hito del desarrollo sicomotor crucial dentro del primer año de vida. "Es una postura segura, simétrica que aparece alrededor de los 9 a 10 meses, cuya funcionalidad desde el punto de vista del desarrollo es múltiple, ya que favorece la función manual, el desplazamiento independiente, la función de acomodación visual, el desarrollo de los movimientos laterales de la lengua, necesarios para la masticación, además refuerza la autoconfianza y desarrollo a nivel cognitivo".

Debido a los múltiples beneficios cerebrales, físicos y cognitivos que aporta el gateo al desarrollo infantil, se convocó a participar en este evento a niños y niñas 9 meses a 1 año 2 meses, acompañados por sus padres y abuelos.



La directora Andrea Rastello junto a la dupla de la Sala de Estimulación felicitó a los padres de los ganadores de los tres primeros lugares.



El gateo es un ejercicio muscular previo y necesario para que el bebé logre ponerse de pie



Las familias participaron con gran entusiasmo junto a sus hijos en esta instancia de promoción del desarrollo sicomotor infantil.

Riesgos asociados al consumo y exposición al humo de tabaco

Colaboración de Claudio Reyes Michell, kinesiólogo encargado Sala ERA CESFAM Dr. Eugenio Cienfuegos

El 40% de la población chilena fuma. Aunque ha disminuido la cantidad poblacional de fumadores debido a la ley 20.660 que limita la posibilidad de fumar en espacios públicos, los fumadores están teniendo un consumo más alto, lo que entre diversas causas, se atribuye a la aparición

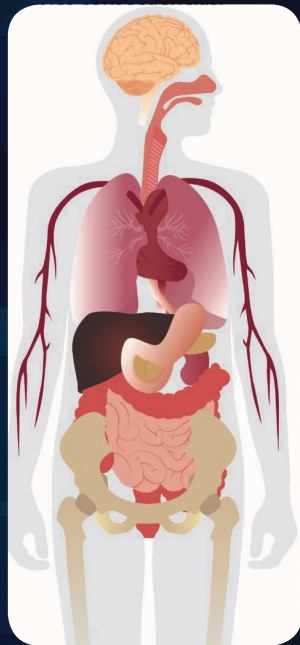
masificada de cigarrillos mentolados. Este componente provoca una apertura de las vías respiratorias haciéndolas más susceptibles a la entrada de la nicotina, sustancia causante de la adicción.

¿QUÉ DAÑOS CAUSA EL TABAQUISMO?

10 a 20 veces mayor riesgo de tener cáncer pulmonar

Doble de riesgo de tener un evento cardíaco

2 a 3 veces mayor riesgo de tener úlceras pépticas y reflujo Gastroesofágico. Los fumadores ulcerosos tienen menor porcentaje de curación y más recaídas.



Significativamente mayor riesgo de tener cáncer de boca, laringe, esófago, páncreas, riñón, vejiga y cuello uterino
13 veces más frecuentemente la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

¿ QUÉ PORCENTAJE DE ENFERMEDADES EVITARÍAS SI DEJAS DE FUMAR ?

Patología	%
Neumonía-influenza	28,7
Leucemia mieloide aguda	30,3
Aterosclerosis	39,5
Enfermedad cerebrovascular	46,6
Enfermedad isquémica del corazón	47,1
Cáncer de vejiga	54,9
Aneurisma aórtico	72,6
Cáncer de esófago	76,8
Cáncer de labio, cavidad oral y faringe	81,9
Obstrucción crónica vía aérea (EPOC)	84,7
Cáncer de laringe	87,3
Bronquitis/enfisema	91,6
Cáncer de pulmón, bronquios y tráquea	92

Chile tiene el más alto índice de América en consumo de tabaco y 16.700 personas mueren al año en nuestro país por esta causa.

SINTOMAS QUE AFECTAN LA CALIDAD DE VIDA DEL FUMADOR

- Tos y sensación de falta de aire
- Menor tolerancia al ejercicio
- Mal aliento
- Dientes manchados y problemas en las encías
- Mayor pérdida de piezas dentarias
- Arrugas y menopausia precoz en las mujeres
- Insomnio
- Irritación de la faringe/laringe
- Voz más grave en las mujeres
- Infecciones respiratorias más frecuentes, más prolongadas y más graves
- Alteraciones circulatorias y del olfato



Los niños y jóvenes aprenden los comportamientos relacionados con el hábito de fumar de sus amigos, padres, madres y hermanos.