



# Salud para el buen vivir

*Artesanos de Nuestro Bienestar*

Una Publicación del Departamento de Salud  
Municipal de Chimbarongo



Edición N°7



## ENFERMEDADES RESPIRATORIAS:

# Lo que nos espera este Invierno 2024

### Además:

- Inasistencia a Atenciones Médicas en Postas.
- Campeonato de Newcom Comunal.
- Liga Femenina de Fútbol
- Terapias Complementarias en nuestros Centros de Atención
- Recetas Saludables para cocinar en Familia



## Salud Mental, Depresión: Cómo afecta la vida Familiar y Laboral

*La revista de Salud de Chimbarongo*



### **Marco Contreras, Alcalde de Chimbarongo**

El año 2023 fue un año particularmente complejo en temas de enfermedades respiratorias, por lo que decidimos reforzar los horarios de atención médica de lunes a sábado con dos médicos en jornada de extensión y kinesiólogos de lunes a domingo. Los resultados positivos obtenidos con esta campaña, me llevó a tomar la determinación de dar continuidad a esta estrategia, la cual ya inició este año como apoyo a la campaña de invierno del Ministerio de Salud.

## CONTENIDOS

- 03 Enfermedades Respiratorias
- 13 Salud Mental, ¿ Cómo afecta la vida Familiar y Laboral
- 17 Inasistencia a Horas Médicas
- 21 Centro Comunitario de Rehabilitación (CCR), los beneficios de movilización.
- 25 Campeonato de Newcom, Una fiesta de Alegría y Deporte
- 27 Hablemos de Terapias Complementarias en Atención Primaria de Salud (APS).



### **Yuri Sepúlveda, Jefe Departamento de Salud Municipal**

Estimados/as Usuarios/as, es un agrado saludarles nuevamente y dejarles este trabajo del Departamento de Salud Municipal orientado a entregar más información en torno a vuestra salud. No sólo la de ustedes sino de sus familias de sus comunidades. En esta oportunidad con importantes temáticas entre las cuales destacamos la salud mental y las actividades comunitarias.

En efecto, la depresión requiere del apoyo de todos y de forma especial la participación en actividades comunitarias refuerzan nuestros vínculos con los demás y entre todos/as nos apoyamos.

Agradecemos a quienes han aportado en esta oportunidad para hacer realidad esta revista y les invitamos a leerla y difundirla para que sea una herramienta más de promoción de la salud.



### **Ramón Droguett C. Kinesiólogo, Director Clínico Departamento de Salud**

La prevención y cuidado de las enfermedades respiratorias son vitales en salud pública. Enfermedades, como el resfriado, gripe (influenza), bronquitis y la neumonía, representan una carga significativa en términos de enfermedades y mortalidad. Para reducir su impacto, es esencial promover hábitos como la vacunación, higiene de manos y la exposición a cambios bruscos de temperatura. Además, de usar mascarillas en situaciones de riesgo son esenciales para prevenir la propagación de enfermedades respiratorias.



## *Enfermedades respiratorias* **QUE SON, COMO NOS AFECTAN Y COMO PREVENIRLAS**

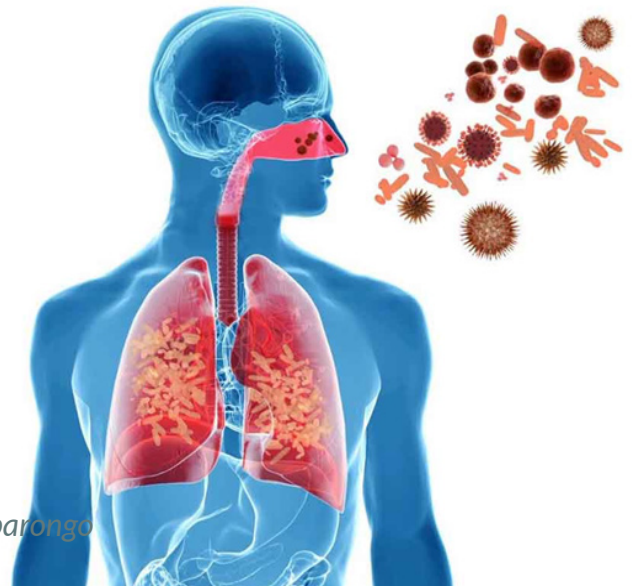
**Diana Hevia Lavanderos**  
**Kinesióloga del Departamento de Salud Municipal**

Las enfermedades respiratorias son aquellas que afectan a los pulmones y/o a otras partes del aparato respiratorio. Se pueden producir por exposición a virus y/o bacterias transmitidas mediante el aire, gotitas o por contacto. Son una de las principales causas de mortalidad e incapacidad en el mundo.

Junio, julio y agosto son los meses peak de los resfríos y las gripes, que son causados por virus como la influenza, el virus sincicial y Sars Cov2. ¿Cómo prevenir y estar alertas a las complicaciones? Los trastornos respiratorios son el principal problema de salud que se trata en los servicios de urgencia durante los meses de invierno, al punto que su prevalencia aumenta hasta en un ciento por ciento en relación con otras épocas del año.

Esto, porque en los meses fríos se presentan las condiciones ambientales que facilitan la propagación de virus que al complicarse, pueden causar infecciones respiratorias de origen bacteriano.

Estas condiciones son el encierro, la mayor cercanía física de las personas, la falta de ventilación de los ambientes y algunos sistemas de calefacción como la parafina o la leña. La forma en que el contagio se lleva a cabo es a través de las secreciones respiratorias: hablar, llorar, toser, estornudar y también al tocar.



Las infecciones respiratorias pueden manifestarse de diversas maneras: con cuadros respiratorios altos donde se ve afectada la nariz y la faringe causando obstrucción nasal y dolor de garganta, que en ocasiones pueden complicarse en otitis y/o sinusitis. Con cuadros bajos, como la bronquitis aguda, que causa dificultad respiratoria y silbido en el pecho. Y con cuadros severos, como la neumonía, que compromete al pulmón y la capacidad respiratoria, provoca fiebre y gran compromiso del estado en general.

Los niños pequeños son el grupo de mayor riesgo, porque en poco tiempo pueden caer en insuficiencia respiratoria debido a que el sistema inmune aún no está maduro, por lo tanto están más expuestos a contraer infecciones bacterianas. Sus vías aéreas son muy pequeñas y tienen más glándulas secretoras. Es decir, generan más secreción, lo que los hace susceptibles a desarrollar problemas obstructivos o neumonías.

## Situación a nivel nacional y mundial.

Con los bruscos cambios climáticos que hemos sufrido a nivel nacional y con la entrada de los niños a jardines y escuelas, el inicio de circulación de enfermedades respiratorias comenzó antes de lo previsto.

Desde inicios del mes de abril se ha observado un aumento considerable de circulación de virus respiratorios en nuestro país. Durante la semana epidemiológica 17 (del 21-27 de abril) el 49% de los virus corresponden a influenza A (Tabla 1), Rinovirus, Adenovirus y SARS-CoV2, dejado al virus sincicial muy por debajo de las cifras con solo un 0,7% según el informe semanal del instituto de salud pública( ISP)

**Tabla N°1.** Número de casos positivos de virus respiratorios por año.

Año	SE	Total Casos	Total Virus	VRS	Ad	Para	Inf A	Inf B	Meta	SARS-CoV-2	Rino	O.V.R.
2024	16	1475	1585	14	102	64	700	5	20	46	617	17
	17	1667	1780	13	140	77	883	3	15	30	596	23
	1-17	16527	17450	85	1473	695	3341	94	166	5569	5786	241
2023	16	863	-	171	149	138	331	18	17	39	-	-
	17	1227	-	331	192	158	456	34	18	38	-	-
	1-17	6925	-	911	1620	868	1472	337	165	1552	-	-
	Total	51506	-	13142	8581	7830	6814	2688	6455	6059	-	-
2022	16	256	-	72	35	80	41	0	13	15	-	-
	17	299	-	85	35	99	64	0	7	9	-	-
	1-17	3717	-	721	332	501	780	0	45	1338	-	-
	Total	39975	-	9282	3188	5265	11319	92	5587	5242	-	-
2021	16	5	-	3	1	0	0	0	1	-	-	-
	17	6	-	2	3	1	0	0	0	-	-	-
	1-17	66	-	16	29	18	0	0	3	-	-	-
	Total	5299	-	3523	343	1299	76	0	58	-	-	-
2020	16	22	-	0	12	4	0	1	5	-	-	-
	17	23	-	1	8	3	0	0	11	-	-	-
	1-17	984	-	35	383	261	180	59	66	-	-	-
	Total	1355	-	74	518	332	188	63	180	-	-	-

Fuente: Sección Virus Respiratorios y Exantemáticos. Departamento de Laboratorio Biomédico. Instituto de Salud Pública de Chile.

No solo en Chile se encuentra un aumento en la circulación de infecciones respiratorias, sino que en Centroamérica en general, mayormente de Influenza, no así en el resto del continente, donde las condiciones climáticas son favorables y se ha evidenciado una baja en virus respiratorios.

# Tasas de mortalidad de influenza o enfermedades respiratorias en NNA

El Virus respiratorio sincicial (VRS) es una de las principales causas de infección aguda de las vías respiratorias inferiores en lactantes y niños en todo el mundo, especialmente las relacionadas con bronquitis y neumonía, así como en la población adulta mayor de 65 años y en personas en condiciones de riesgo. En Chile y en otros países, este virus se convierte en uno de los principales motivos de consultas para el sistema de salud, tanto en urgencias como en consulta pediátrica ambulatoria, especialmente en los meses de invierno.

El año 2022 en Chile, después de experimentar una disminución en la circulación del VRS durante los años de pandemia de SARS COV 2, se observó un brote tardío en la primavera y en el año 2023 un inicio anticipado de este, lo que generó un aumento considerable de casos de la enfermedad, lo que secundariamente produjo una sobrecarga en la red asistencial en todos sus niveles.

Al menos seis lactantes murieron en Chile a causa del virus sincicial en el año 2023, un virus para el que hasta el año pasado no había vacunas disponibles en el país y cuyo brote fue catalogado por las autoridades del país como “el más grande de los últimos años”

## - ¿Cómo se transmite?

El VRS es altamente transmisible y se propaga mediante gotitas de Flugge de personas con síntomas, siendo el periodo de contagio de 3 a 8 días. El virus puede permanecer hasta 15 días en la vía respiratoria y los síntomas se presentan dentro de los 4 a 6 días después del contagio, y dentro de sus síntomas incluyen: secreción nasal, apetito reducido, tos, estornudos, fiebre y silbidos en el pecho, en los lactantes menores

Gracias a la colaboración de académicos de la Universidad de Chile, el país se convirtió en el primero de Latinoamérica en implementar esta estrategia de inmunización. El Nirsevimab, un anticuerpo monoclonal efectivo y seguro contra el virus sincicial respiratorio (VRS), se incorporó al Programa Nacional de Inmunizaciones. El martes 26 de marzo del año 2024 en el Hospital del Pino se inoculó a los dos primeros recién nacidos con el anticuerpo monoclonal Nirsevimab, el que beneficiará a lactantes y recién nacidos hasta los 6 meses de edad, otorgándoles protección contra el virus sincicial respiratorio (VRS). EL cual desde abril ya se encuentra disponible en las postas rurales pertenecientes al Departamento de salud.



Se debe prestar mucha atención a los síntomas respiratorios de las personas, ya que el virus sincicial según los reportes se ha encontrado bajo, no así el adenovirus e influenza A, como ya se mencionaron con anterioridad.

## - Influenza

Es una enfermedad respiratoria aguda, producida por el virus de la influenza. A diferencia del resfrío común, sus síntomas son de mayor intensidad y gravedad. La duración de la enfermedad es «autolimitada», es decir, mejora sola al cabo de unos días. Sin embargo, a veces puede producir cuadros más graves, como neumonía y otras complicaciones, que con escasa frecuencia pueden llevar a la muerte. Estas complicaciones se dan especialmente en personas mayores, en personas con enfermedades crónicas, en niños lactantes y en embarazadas.

En Chile como en los países del Hemisferio Sur, con estaciones claramente marcadas, la influenza se presenta especialmente durante los meses fríos, durante los cuales se establecen diferentes patrones epidémicos. Habitualmente predomina un tipo de virus, aunque pueden cohabitar más de uno. Estos brotes pueden tener carácter epidémico y concentrar una masa significativa de pacientes con una demanda extraordinaria de servicios y gastos en salud.

Dentro de la revisión epidemiológica realizada semanalmente por el instituto de salud pública, es uno de los principales virus con mayores casos reportados en Chile hasta la semana 17. Por lo tanto, se hace un llamado a la población a vacunarse contra la influenza, acercarse a su posta correspondiente o al DSM Chimbarongo y detectar los signos y síntomas de forma temprana.

## - CAMPAÑA DE INVIERNO

**VACÚNATE AHORA**  
**CONTRA LA INFLUENZA**  
LAS POSIBILIDADES DE CONTAGIARTE SON MÁS DE LAS QUE CREES

**LA VACUNA ES GRATUITA**  
en centros de salud públicos y vacunatorios privados  
en convenio de todo el país, para:

- Personas mayores de 65 y más años
- Todas las embarazadas
- Niños y niñas desde los 6 meses y hasta 5º básico
- Enfermos crónicos entre 11 y 64 años

Ministerio de Salud  
Gobierno de Chile

**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

La Campaña de Invierno es una estrategia del Ministerio de Salud que se ejecuta a nivel nacional durante los meses de junio a agosto. El cual abarca estrategias y acciones tanto de promoción, así como de prevención contra enfermedades respiratorias.

Esta se lleva a cabo a través de monitoreo y vigilancia epidemiológica semanal, campañas de vacunación, campañas comunicacionales, entre otros.

Si bien la campaña de invierno se da inicio en el mes de junio, al año 2023 se observó un alza en infecciones respiratorias desde meses antes, cifras que no se esperaban, por lo que en el año 2024 se adelantó al mes de abril, realizando diversas planificaciones, ejecutando un control semanal a nivel de departamento de salud, y efectuando diversas reuniones para afrontar de una mejor manera la demanda de Infecciones respiratorias agudas año 2024



## - PROYECCIONES CAMPAÑA DE INVIERNO 2024

- Organización agendas de profesionales ( médicos- kinesiólogos- tens- administrativos).
- Aumentar prestaciones en atenciones respiratorias agudas y exacerbaciones de patologías respiratorias crónicas.
- Extensiones horarias de profesionales de salud por campaña de invierno.
- Asegurar stock de medicamentos durante meses de campaña de invierno (broncodilatadores, corticoides, antibióticos, antiinflamatorios). Principalmente de población infantil.
- Abastecer los box del departamento de salud de sala mixta con lo necesario para una atención oportuna a los usuarios con cuadros respiratorios agudos y exacerbaciones crónicas.
- Fomentar la promoción y prevención de enfermedades respiratorias agudas, mediante folletos, material audiovisual, talleres en postas entre otros.



## - ¿CÓMO ENFRENTA LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EL DEPARTAMENTO DE SALUD MUNICIPAL ?

Dentro de las proyecciones 2024 como Departamento de Salud Municipal de Chimbarongo, se propuso aumentar las prestaciones de profesionales médicos y kinesiólogos, realizando jornadas de extensiones horarias exclusivas a enfermedades respiratorias agudas. Junto con los profesionales de la salud encargados del área respiratoria se llevaron a cabo desde marzo reuniones para la planificación de la campaña de invierno año 2024. Generando diversas estrategias de prevención de enfermedades respiratorias, realizando jornadas de vacunación contra la influenza en ferias, en postas rurales, DSM, entre otras con el fin de llegar a la población objetivo, además de educar en salas respiratorias mediante cápsulas educativas, entrega de folletos, tomando medidas de prevención en postas y centros del DSM como el uso de mascarilla en las atenciones mayormente consultas respiratorias.



Prevenamos el Cáncer Cervicouterino

# HAZTE EL PAPANICOLAU

## **PAP** ¿Qué es el Papanicolau?

Es un examen en que se obtienen células descamadas o sueltas del cuello uterino y permite detectar alteraciones o lesiones, antes que se transformen en un cáncer al cuello uterino.

## **♀♀♀** ¿Quiénes deben realizarse este examen?

Todas las mujeres entre 25 y 64 años, cada tres años, especialmente las mayores de 35 años y todas aquellas de otra edad con factores de riesgo.

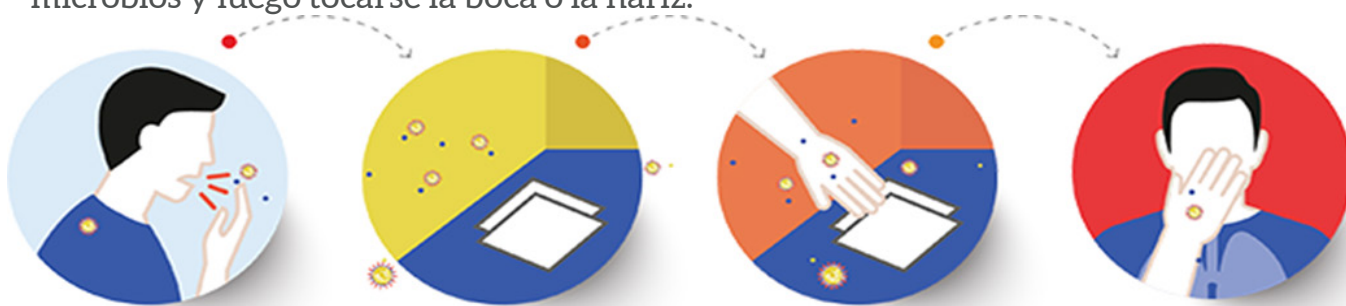
**Si tienes entre 25 y 64 años y nunca te realizaste este examen o ya pasaron más de 3 años desde que lo realizaste, llámanos al 72 2 28 3998 o 72 2 283999 y te agendaremos una hora para que te realices este importante examen para tu salud. Solo para usuarias FONASA**



El departamento de salud actualmente cuenta adicionalmente con dos salas de atención equipadas con lo necesario para brindar una atención de calidad a nuestros usuarios, en donde se realizan atenciones kinésicas de lunes a viernes con 2 profesionales, además de extensiones horarias de médicos de 17:00 a 20:00 hrs. También, cuenta con una sala de toma de signos vitales con un TENS encargado, y una recepcionista quien distribuye y agenda las horas kinésicas y médicas para que todo usuario sea atendido.

## - MEDIDAS DE CUIDADO PARA NUESTRA POBLACIÓN.

- Muchos de los microbios que causan enfermedades respiratorias se transmiten a través de las gotitas provenientes de la tos y los estornudos. Estos microbios por lo general se transmiten de persona a persona cuando las que no están infectadas tienen contacto cercano con alguien enfermo. Algunas personas pueden infectarse al tocar algo que tenga estos microbios y luego tocarse la boca o la nariz.



## - FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Hay muchas variantes que hacen que mi sistema respiratorio esté más propenso a enfermarse, como por ejemplo, en **BEBÉS Y NIÑOS**:

- Lactancia materna insuficiente
- Lactancia materna mixta
- Enfermedades al nacer
- Bajo peso al nacer
- Prematuridad
- Afecciones respiratorias al nacer
- Contaminación ambiental
- Hacinamiento
- Asistencia a instituciones infantiles
- Etc.



### EN ADULTOS:

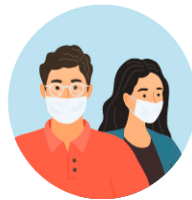
- Enfermedades crónicas
- Hábito tabáquico
- Contaminación ambiental
- Exposición a biomasa
- Inmunodeficiencias



## - ¿CÓMO EVITAR ENFERMARSE?

Dentro de las medidas de cuidados para prevenir enfermedades respiratorias agudas, recomendamos:

- Uso de mascarilla en centros de salud primarias, urgencias, hospitales.
- Mantener los esquemas de vacunación al día (influenza, SARS-CoV2, Nirsevimab, entre otras)
- Lavado de manos frecuentes
- Si tu hijo asiste a colegios o jardines cambiar uniforme al llegar a casa
- Si presentas síntomas respiratorios usar mascarilla en el hogar
- Ventilar constantemente la casa
- Evitar usar calefacciones a leña, parafina.
- Si presentas tos o estornudos cubrir la boca con el antebrazo y no con la mano
- Llevar controles al día los enfermos crónicos



## - SIGNOS DE ALARMA:

- Evaluar si nuestros familiares están presentando algún episodio de gravedad respiratoria que requiera ser llevado a algún servicio de urgencias.
- Dentro de estos signos encontramos: respiración agitada, hundimiento de las costillas o respiración diferente a como es habitual, que le silba el pecho, que los orificios de la nariz se mueven porque le está costando ingresar el aire, que es lo que llamamos aleteo nasal, si tiene una coloración azulada o blanquecina alrededor de los labios o en las manitas, en las uñas, es motivo de alarma importante en los lactantes menores.
- En los adultos mayores, estado de compromiso general, desorientaciones, labios azulados, somnolencia, respiración agitada, etc.
- Además de síntomas como fiebre sobre 38,5° vómitos, diarrea, falta de apetito, irritabilidad.

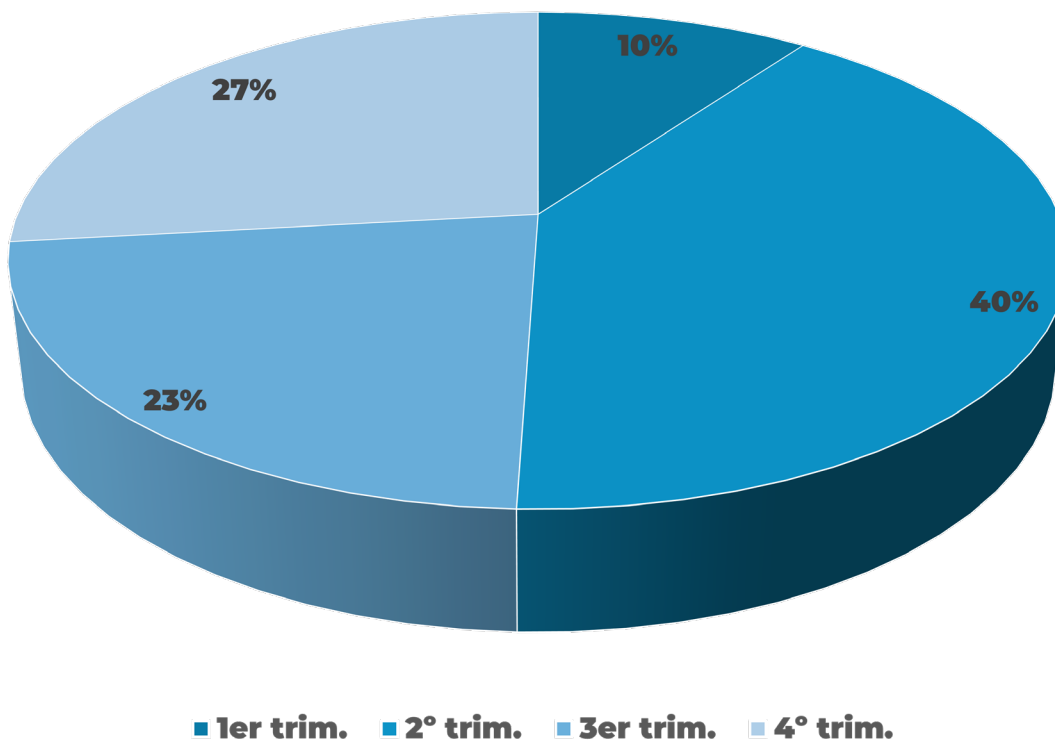
## - DATOS ESTADÍSTICOS CAMPAÑA DE INVIERNO 2023, A CUANTAS PERSONAS LLEGAMOS, EXTENSIONES, ETC.

Según datos estadísticos de campaña de invierno año 2023, las atenciones realizadas se vieron con un alza en el segundo trimestre en donde colapso a nivel nacional las atenciones de salud en todos los niveles, viéndose reflejado en la tabla en donde se realizaron un total de 755 atenciones de usuarios de todas las postas atendidas en el DSM Chimbarongo. Cabe destacar que por las condiciones climáticas 2023 la persistencia de climas fríos, permanecieron las alzas respiratorias hasta fines de diciembre, con un total de 498 usuarios con atenciones kinésicas. Se espera este 2024 llevar de mejor manera el manejo de estas enfermedades, y evitar un mal uso de los servicios de mayor complejidad.

**CUADRO COMPARATIVO ENTRE LOS CUATRO TRIMESTRES**

	MARZO	JUNIO	SEPTIEMBRE	DICIEMBRE
ROMERAL-PEOR ES NADA	45	101	71	89
COD-S.E-CAM	60	333	202	259
TINGUIRIRICA-CLG	40	149	76	79
SAN JUAN	40	172	70	71
HUEMUL	0	0	3	0
<b>TOTAL</b>	<b>185</b>	<b>755</b>	<b>422</b>	<b>498</b>

**Atenciones realizadas año 2023**



**- IMPORTANTE**

Junto con las alzas respiratorias que ha habido en el mes de abril, también nos encontramos con relatos de usuarios que dan un mal uso al tratamiento indicado por médicos, ya sea no cumpliendo con este o automedicando a sus familiares sin haber consultado con médico. Es de suma importancia las consultas con médicos ya que el uso de antibióticos y otros medicamentos como corticoides desmedidos genera una resistencia provocando que cuando la persona enferma realmente los necesite pierdan su efectividad.

# Recetas saludables



## GUISO DE LENTEJAS - 4 PORCIONES

### Ingredientes:

- 350 gramos de lentejas
- 2 unidades de papas
- 2 unidades de zanahorias
- ½ cebolla, 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal a gusto.

### Preparación:

Dejar remojar las lentejas el día anterior. Pelar y cortar en trozos las papas, la cebolla, las zanahorias y el ajo. En una olla aparte deberemos poner las lentejas y verter un poco de agua hasta que cubra las lentejas. Cuando tengamos las verduras cortadas, echar en la misma olla y añadir un chorro de aceite de oliva y el laurel, salar a gusto. Deberemos dejar hervir la mezcla durante, aproximadamente, 1 hora. Servir



## LECHE NEVADA BAJA EN CALORÍAS - 6 PORCIONES

### Ingredientes:

- 1 litro de leche descremada
- 3 huevos
- 50 gotitas de endulzante
- 2 cda de maicena
- 2 palitos de canela
- 1 clavo de olor

### Preparación:

En una olla, hervir la leche. Por otro lado, en un bowl batir las claras a punto de nieve y agregarla a la leche mientras hierve. Cocinar las cucharadas de clara por 2 min aprox, retirarlas con una espumadera y reservarlas en una fuente. En otro bowl batir las yemas y maicena, juntar esta preparación con la leche y revolver. Agregar canela y clavo de olor y endulzante, a fuego suave por 10 minutos. Retirar, cuando la crema esté tibia acomodar las claras sobre ella. Decorar con canela molida, servir.





SALUD MENTAL

## VIDA FAMILIAR Y LABORAL, ¿QUÉ HAY DETRÁS DE LA DEPRESIÓN?

Carina Araya Alcaino

Psicóloga del Departamento de Salud Municipal

A menudo, en la sociedad actual, nos encontramos inmersos en una cultura que tiende a subestimar la importancia de cuidar nuestra salud mental de la misma manera que cuidamos nuestra salud física. Sin embargo, ignorar o minimizar los problemas de salud mental puede tener repercusiones devastadoras en todos los aspectos de nuestra vida, desde nuestras relaciones familiares hasta nuestro desempeño laboral.

**Salud mental versus enfermedad mental,** La salud mental se refiere al estado general de bienestar psicológico y emocional de una persona. Incluye la capacidad de manejar el estrés, mantener relaciones saludables, tomar decisiones de manera efectiva y adaptarse a los cambios en la vida. La salud mental también implica tener una percepción positiva de uno mismo y la capacidad de disfrutar la vida.

Por otro lado, la enfermedad mental se refiere a trastornos o condiciones que afectan negativamente la salud mental de una persona. Estos trastornos pueden afectar el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento de una persona, lo que resulta en dificultades para funcionar en la vida diaria.

Algunos ejemplos de enfermedades mentales incluyen la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia, el trastorno bipolar, entre otros.

Entonces, la principal diferencia entre salud mental y enfermedad mental radica en que la primera se refiere al bienestar psicológico y emocional general, mientras que la segunda se refiere a trastornos o condiciones específicas que afectan negativamente la salud mental. La cual implica un estado de **equilibrio y bienestar**, mientras que la enfermedad mental implica la presencia de **síntomas y dificultades** que requieren **tratamiento y apoyo**.



## Los Problemas de Salud Mental y Sus Impactos

Los trastornos de salud mental abarcan una amplia gama de condiciones, desde la ansiedad y la depresión hasta trastornos más graves como la esquizofrenia. Estas enfermedades no discriminan; pueden afectar a personas de todas las edades, géneros, razas y niveles socio-económicos. Sin embargo, a pesar de su prevalencia, los problemas de salud mental a menudo se pasan por alto o se minimizan, lo que contribuye al estigma y la discriminación que rodea a estas enfermedades.

De las 85 enfermedades actualmente incluidas en el plan AUGGE/GES, cinco (equivalente al 5,9%) son trastornos neuropsiquiátricos; depresión, esquizofrenia, abuso de sustancias, trastorno afectivo bipolar y demencias.

Los resultados de un estudio de Salud Mental en Chile, realizado por el observatorio de Salud Mental de Chile, publicado en el mes de marzo del 2024 plantean que la Depresión ocupa el primer lugar de prevalencia de problemas en Salud Mental en los diferentes grupos etarios, seguido por la ansiedad y las adicciones en la población adulta e infanto juvenil. Y según estudio longitudinal "Termómetro de la salud mental en Chile ACHS-UC en su octava ronda, publicada en el mes de enero de 2024: 17.1% de la población encuestada exhibió sospecha o presencia de problemas de salud mental en diciembre de 2023, 13.1% exhibió síntomas moderados o severos de depresión, 24.8% exhibió síntomas moderados o severos de ansiedad"

La depresión es mucho más que simplemente sentirse triste o deprimido ocasionalmente; es una enfermedad grave que puede afectar profundamente la forma en que una persona piensa, siente y se comporta. Los síntomas de la depresión pueden interferir significativamente con la vida diaria de una persona, dificultando las actividades cotidianas y las relaciones interpersonales.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), un episodio de depresión es diferente a las variaciones normales del estado de ánimo. Estos episodios están presentes la mayor parte del día y casi todos los días, durante al menos dos semanas. Algunos de sus síntomas son: dificultades para concentrarse, sentimiento de culpa excesiva o de baja autoestima, falta de esperanza acerca del futuro, pensamientos de muerte o suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito o en el peso, sensación de cansancio acusado o de falta de energía. Estos episodios pueden ser categorizados como leves, moderados o graves, dependiendo de la cantidad y severidad de los síntomas, así como de su impacto en el funcionamiento de la persona.



## - EL IMPACTO EN LA VIDA FAMILIAR

Cuando un miembro de la familia sufre de un problema de salud mental, toda la dinámica familiar puede cambiar. La depresión, por ejemplo, puede afectar la capacidad de una persona para comunicarse de manera efectiva, lo que puede llevar a conflictos y tensiones dentro de la familia. Además, el estigma asociado con los problemas de salud mental puede hacer que los miembros de la familia se sientan avergonzados o culpables, dificultando aún más la búsqueda de ayuda y apoyo.

Los efectos de la depresión en la vida familiar pueden ser especialmente pronunciados en el caso de los niños. Los niños que crecen en un hogar donde uno o ambos padres sufren de depresión pueden experimentar problemas emocionales y de comportamiento, así como dificultades académicas. Es fundamental que las familias afectadas por la depresión busquen apoyo y tratamiento para mitigar estos impactos y fortalecer la unidad familiar



## - EL IMPACTO EN LA VIDA LABORAL

En promedio, las personas adultas destinan la mitad de su tiempo despiertos al trabajo, lo que implica que las condiciones laborales tienen gran influencia en la vida de las personas.

En 2016, las enfermedades mentales por causas laborales fueron la causa principal de las enfermedades profesionales reconocidas según la ley de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales entre los empleados con contrato formal y cobertura de seguridad social.

Los problemas de salud mental también pueden tener un impacto significativo en el entorno laboral. La depresión, por ejemplo, puede afectar la concentración, la productividad y la capacidad para tomar decisiones, lo que puede resultar en ausentismo laboral y bajo rendimiento. Además, el estrés relacionado con el trabajo y las exigencias laborales pueden exacerbar los síntomas de los problemas de salud mental, creando un ciclo negativo que afecta tanto al individuo como a la organización en su conjunto.

Desde 2008, las licencias médicas debido a problemas de salud mental han encabezado la lista de causas de licencias médicas. Según FONASA, estas licencias representan el 27% de los días totales de licencia autorizados y el 30% del gasto total en licencias médicas.

Es fundamental que los empleadores reconozcan la importancia de apoyar la salud mental de sus empleados y promover un entorno de trabajo que fomente el bienestar emocional. Esto puede incluir la implementación de programas de salud mental en el lugar de trabajo, el fomento de una cultura de apertura y apoyo, y la capacitación de los supervisores para reconocer y abordar los problemas de salud mental en el lugar de trabajo.







“ Es complejo revelar al entorno tanto familiar como laboral cuando a uno le diagnostican depresión, uno sabe que existen muchos prejuicios con la salud mental.

Desde ahí incluso cuesta asumir que se necesita la ayuda de un especialista, porque aun muchos asocian el que uno vaya al Psicólogo o Psiquiatra con que se esta “loco”.

Yo pase mucho tiempo con miedo a ir al Psicólogo, pero con miedo al que dirán, miedo a que mi esposa e hijos me vieran como alguien débil o poco confiable, lo mismo en mi trabajo, ¿seguirían dándome responsabilidades? Y durante ese proceso mi depresión se fue agudizando mas.

Estaba cada día mas triste, no dormía, no quería levantarme, me angustiaba dormir y me angustiaba despertar.

Obviamente todo eso repercutió en mi vida familiar y laboral, finalmente busque ayuda para entender primero que me estaba pasando, yo creí que era solo “estrés”, que con vacaciones se pasaría y no fue así, por el contrario las vacaciones agudizaron mas las cosas.

Luego de varias sesiones y algunos test, me diagnosticaron **Trastorno depresivo persistente**, por suerte mi terapeuta me lo explico con peras y manzanas y pude entender que así como hay personas que les diagnostican Diabetes y tienen que aprender a convivir con ella, existimos personas con Depresión y que también debemos saber convivir con ella.

Cuando pude compartí lo que me pasaba con mi familia, fue muy complejo, ya que algunos integrantes de mi familia de decían : **“tienes que poner de tu parte para salir adelante”**. Mientras escuchaba esto yo pensaba **“hoy me costo mas de 3 horas tener la fuerza para levantarme a trabajar, ¿eso no es poner de mi parte?”**.

En el trabajo también fue un poco lo mismo, algunos que con morbo, solo querían detalles, otros que me decían **“tira licencia”**, sin entender que yo necesitaba trabajar, no por la plata(que si la necesitaba) sino por sentirme útil, capaz, activo, creativo.

Y de esto dejo una reflexión personal y que siempre comparto cuando me preguntan por mi depresión; a nadie se le ocurriría decirle a una persona con cáncer o que producto de un accidente quedo tetraplejico **“pon de tu parte para que recuperes”**, si una persona con Depresión va su terapia, sale de aislamiento, participa de actividades sociales, te contesta el teléfono o sigue trabajando, **es que estamos poniendo de nuestra parte**.

Testimonio:

Antonio - 43 años



## - LA REALIDAD DE LAS MUERTES POR DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN EL MUNDO

Para comprender completamente la gravedad de los problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad, es esencial examinar las cifras estadísticas que revelan su impacto en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que más de 264 millones de personas en el mundo sufren de depresión. Este trastorno afecta a personas de todas las edades y puede tener consecuencias devastadoras si no se trata adecuadamente. Además, la depresión es responsable de aproximadamente 800,000 muertes cada año en todo el mundo.

En cuanto a la ansiedad, se estima que más de 284 millones de personas sufren de trastornos de ansiedad en todo el mundo. Si bien la ansiedad en sí misma no suele ser fatal, puede tener consecuencias graves para la salud física y mental de una persona si no se trata adecuadamente.



## - HACIA UNA MAYOR COMPREENSIÓN Y EMPATÍA

En última instancia, es fundamental que reconozcamos que los problemas de salud mental son igual de importantes que cualquier otra enfermedad y que merecen la misma atención y apoyo. Al educarnos sobre estos problemas, desafiar el estigma asociado y ofrecer compasión y apoyo a quienes los padecen, podemos crear comunidades más saludables y compasivas donde todos tengan la oportunidad de prosperar. Juntos, podemos trabajar hacia un futuro en el que la salud mental sea tratada con el mismo respeto y comprensión que la salud física.

Según el informe mundial sobre salud mental de la Organización Mundial de la Salud publicado en 2022 existen diversos obstáculos que dificultan que las personas busquen ayuda para sus problemas de salud mental; dentro de ellos están: la falta de calidad en los servicios de atención, la escasez de conocimientos sobre salud mental y la **persistente estigmatización y discriminación**. En muchos lugares del mundo, la oferta de servicios formales de salud mental es limitada o incluso inexistente. Aún cuando estos servicios están disponibles, suelen ser difíciles de acceder o costosos. Gratamente en nuestra comuna contamos con un programa de salud mental abierto a la comunidad, el cual está disponible para todas las personas que se encuentran inscritas en el departamento de salud municipal, el cual cuenta con un equipo de 5 Psicólogos y Psicólogas distribuidos en las diversas Postas y Estaciones Médico Rurales de la comuna. Las personas pueden consultar de manera espontánea y/o derivados por algún profesional de la salud del mismo servicio.

Es importante señalar que en un estudio realizado entre la ACHS (Asociación Chilena de Seguridad) y la PUC (Pontificia Universidad Católica de Chile) publicado en enero del 2024 se plantea que 74% de las personas que recibieron tratamiento de salud mental, indicaron que el tratamiento había sido eficaz (que mejora su situación respecto del problema específico que les llevó a consultar).

Aún de esta forma, muchas personas prefieren soportar el malestar mental sin recibir ayuda antes que enfrentarse al estigma y la exclusión social que aún persiste en nuestra sociedad, relacionados con la búsqueda de atención en salud mental.

## - SALUD MENTAL EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD:

Acciones en el área de tratamiento:

### Salud Materna y Neonatal:

- Atención a gestantes con depresión.
- Atención a mujeres con depresión postparto.
- Atención a gestantes o puérperas con problemas y trastornos mentales (trastorno adaptativo, consumo perjudicial o dependencia de alcohol y/o drogas, entre otros).
- Atención a mujeres víctimas de violencia de género.

### Salud en la Infancia:

- Atención de niños y niñas (6 a 9 años) con Trastornos Hipercinéticos.
- Tratamiento de niños y niñas (0 a 9 años) con Trastornos del Comportamiento y de las Emociones de comienzo habitual en la infancia.
- Atención integral y oportuna a niños y niñas con problemas y trastornos mentales (depresión infantil, trastornos adaptativos, entre otros).
- Atención integral y oportuna a niños y niñas víctimas de maltrato infantil.

### Salud en la Adolescencia y Juventud:

- Atención integral y oportuna a adolescentes y jóvenes con problemas y trastornos mentales: depresión, trastorno déficit atencional con/sin hiperactividad, trastorno entre otros.
- GES Alcohol y drogas: consumo perjudicial o dependencia de alcohol.
- Atención integral y oportuna frente a situaciones de maltrato.

### Salud en Edad Adulta:

- Atención integral y oportuna a personas entre 25 y 64 años con problemas o trastornos mentales (depresión, consumo perjudicial o dependencia de alcohol, trastornos entre otros).
- Promoción y colaboración con grupos de autoayuda.
- Continuidad de Cuidados en personas que están siendo atendidas o ya dadas de alta en Centros de Salud Mental Comunitaria o Servicios de Psiquiatría.

### Salud de las Personas Adultas Mayores, Familia y Cuidadoras/es:

- Atención a personas de 65 años y más con diagnósticos de trastornos mentales (consumo perjudicial o dependencia de alcohol, depresión, entre otros).
- Promoción y colaboración con grupos de autoayuda.
- Continuidad de Cuidados en personas que están siendo atendidas o ya dadas de alta en Centros de Salud Mental Comunitaria o Servicios de Psiquiatría.

#### Referencias:

Ministerio de Salud de Chile. Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025. Santiago, Chile: MINSAL; 2017.  
Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general [World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022.



# MOVILIZACIÓN PARA PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD

**Karina Órdenes**

**Terapeuta Ocupacional del Departamento de Salud Municipal**

La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad establece la Accesibilidad como un Derecho Fundamental, asimismo, en su artículo 9, señala la importancia de que los Estados identifiquen y eliminen “los obstáculos y las barreras y aseguren que las personas con discapacidad puedan tener acceso a su entorno, al transporte, las instalaciones y los servicios públicos, y tecnologías de la información y las comunicaciones”.

En tanto, la Ley N°20.422, que establece normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social de personas con discapacidad, incorpora la Accesibilidad y el Diseño Universal como principios fundamentales. Si consideramos que la mayor cantidad de nuestra población pertenece a sectores rurales, el movilizarse por diferentes espacios comunitarios podría convertirse en una barrera importante sobre todo para las personas con discapacidad.

De esta manera y el marco de trabajo de la rehabilitación con base comunitaria de nuestro CCR a través del Componente social, asistencia personal, se cuenta con la prestación de un vehículo adaptado como asistencia para la movilización de los usuarios de nuestro centro.

En el año 2022, se accede a este moderno vehículo que permite a los usuarios acceder a sus terapias de rehabilitación, inversión realizada por la Ilustre Municipalidad de Chimbarongo, por iniciativa del Alcalde Marco Contreras y su compromiso con mejorar la calidad de vida de todos los habitantes de la comuna..



Este furgón puede trasladar a 20 personas diarias (jornada tarde y mañana) a sus terapias en el CCR y esta acondicionado para movilizar usuarios que usan en silla de ruedas de manera segura. Se traslada por toda la comuna desde sectores urbanos a los rurales como son Tinguiririca, Peor es nada, Codegua, Huemul, Quinta, Cuesta lo González, entre otros.

### ¿Cuáles son los requisitos para acceder al beneficio?

- Pertener a sector rurales de la comuna, dificultando la accesibilidad a los diversos espacios sociales.
- Presentar movilidad reducida, tenga restricciones de movilidad y por lo tanto requiere de asistencia.
- Presentar problemas económicos que le limiten acceder a los beneficios.



### ¿Cómo se realiza la pesquisa para los beneficiarios?

- El servicio se podrá brindar una vez el usuario ingresa a CCR, tenemos dos instancias para poder acceder: al momento que se realiza evaluación, el profesional solicita ingreso al beneficio de acuerdo con los requisitos, o el usuario puede levantar la necesidad con el profesional que lo atiende o administrativo donde se evalúa a permanencia del acceso a éste.



## ¿En qué consiste el servicio de movilización de usuario a nuestro centro?

- Consiste en que a los usuarios beneficiarios los irán a buscar y a dejar a su domicilio, un furgón adaptado a las sus necesidades, contando con personal capacitado en el uso este vehículo y que pertenece al Departamento de Salud Municipal. De esta manera facilitar la asistencia a sus terapia y que no existan interrupciones en la misma por presentar barreras al no tener acceso a movilización.

Actualmente el conductor a cargo de traslado de los usuarios y manejo de furgón adaptado es Don Miguel Espinoza, teniendo un adecuado servicio y cercanía con nuestro usuarios, quienes señalan que entrega un servicio muy bueno.

Desde las experiencias de los usuarios, entrevistamos a la Señora Digna Sepúlveda, quien nos señala “me sirve mucho venir en furgón porque estoy operada de la rodilla, y para salir a tomar locomoción afuera es lejos, entonces me sirve mucho el acercamiento del furgón, beneficiando el proceso de mi recuperación”. Por su parte la Señora Luz Gutiérrez quien asiste con su esposo Luis Valenzuela señala “nos ha beneficiado mucho porque no tenemos vehículo, y es un vehículo que es muy rápido, es muy buena atención y aquí en el CCR es muy bueno, lo ha beneficiado a él (su esposo) en los ejercicios en todo, así que muchas gracias porque tenemos en Chimbarongo al CCR que nos beneficia a todos”.

A través de este servicio queremos brindar las condiciones para que todas las personas con discapacidad a participar en la comunidad, especialmente a su rehabilitación, adoptando medidas efectivas y pertinentes para facilitar el derecho de las personas con discapacidad, permitiendo tengan acceso a los servicios de asistencia, desde domicilio al Centro Comunitario de Rehabilitación.



DEPARTAMENTO DE SALUD MUNICIPAL

*Chimbarongo*  
la comuna que todos queremos



## CAMBIO EN FÓRMULA Y ENVASE

DE PRODUCTOS DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (PACAM)



### CREMAS NUTRA MAX

Aumento 5 veces de vitamina D  
Aumento 4,2 veces de vitamina B12  
Mejor textura del alimento  
Mejor sabor  
Sabores: Verduras Espárragos, Verduras, Arvejas, Lentejas y Pollo Verduras.



### BEBIDA LÁCTEA NUTRA MAX



- Sin sacarosa, Sin glucosa apta para todas las personas mayores incluyendo los diabéticos
- Aumento vitamina D 4,3 veces
- Aumento vitamina B12: 5 veces
- Sabor neutro

Estos **alimentos** han sido **reformulados** desde el punto de vista **Nutricional**, lo que implica un **aumento** en su contenido de **Vitamina D y B12**

SI TIENES DUDAS DE CÓMO ACCEDER A ESTE BENEFICIO, CONSULTA EN TU POSTA O ESTACIÓN MÉDICO RURAL



# INASISTENCIA A HORAS MÉDICAS

**Francisco Balbontin**

**Tecnólogo en Informática Biomédica del Departamento de Salud Municipal**

La inasistencia de nuestros usuarios/as a sus controles de salud con alguno de nuestros profesionales, puede tener varias consecuencias negativas para el usuario/a, tanto en la detección temprana de enfermedades como en el adecuado seguimiento y tratamiento de las condiciones de salud existentes. .

***Es importante priorizar la atención médica regular y no ignorar la importancia de los controles correspondientes.***

Algunas de las ausencias están justificadas, como trabajo, enfermedad, control en otro recinto de salud, etc. Sin embargo es importante contactarse con su posta de salud o estación médico rural y solicitar re-agendar su cita de acuerdo con la disponibilidad de agenda del profesional y de esta forma considerar ese cupo de atención para otro usuario.

Algunas consecuencias de la inasistencia a sus controles de salud son el deterioro de la condición de salud, es decir, la falta de controles regulares puede hacer que las condiciones de salud empeoren sin ser detectadas a tiempo. Esto puede llevar a complicaciones graves y a un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas.

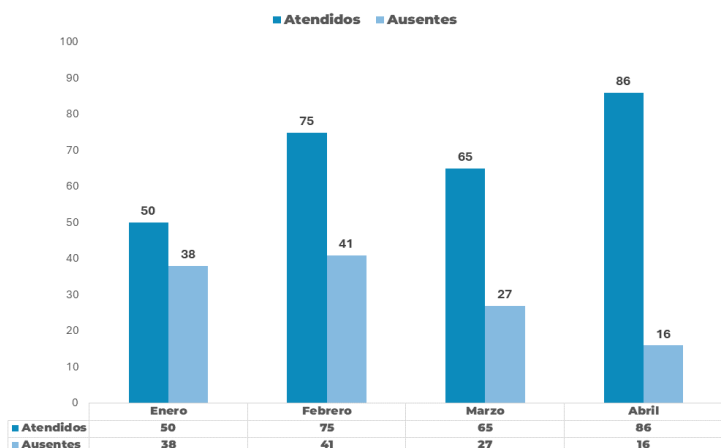
Sin la adecuada supervisión médica, no se pueden ajustar los tratamientos o medicamentos según sea necesario. Esto puede resultar en un empeoramiento de la salud y un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves o incluso mortales. Además dificulta en la detección de un diagnóstico precoz. Lo anterior debido a que los controles de salud permiten a los profesionales detectar problemas de salud en etapas tempranas, lo que puede facilitar un diagnóstico y tratamiento tempranos. Los controles regulares permiten que el médico realice exámenes físicos, solicite pruebas de laboratorio y realice evaluaciones específicas para detectar cualquier problema de salud en etapas iniciales. Si no se asiste a estos controles, pueden pasar desapercibidos signos y síntomas de enfermedades que podrían haber sido diagnosticadas y tratadas tempranamente.



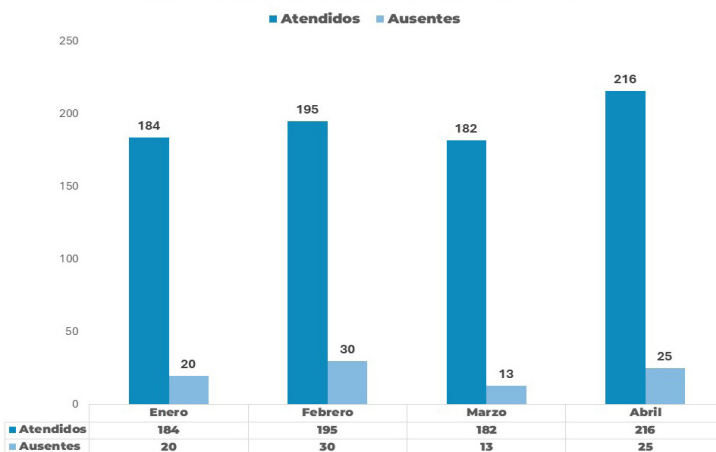
Las consecuencias en el deterioro de salud del usuario inciden directamente en su entorno familiar, ya que causa mayor estrés y preocupación, generando ansiedad sobre posibles problemas de salud no detectados. Esto puede afectar negativamente en la calidad de vida y aumentar el estrés emocional de la persona y las relaciones interpersonales con su núcleo familiar.

Es de conocimiento público que la mayor demanda de profesional en cada una de nuestras postas y estaciones médico rurales es por hora de atención con médico, lo cual se ve reflejado en los siguientes gráficos los cuales resumen el total de atenciones otorgadas por médico y las ausencias de los usuarios a sus controles de salud desde el mes de Enero a Abril del 2024.

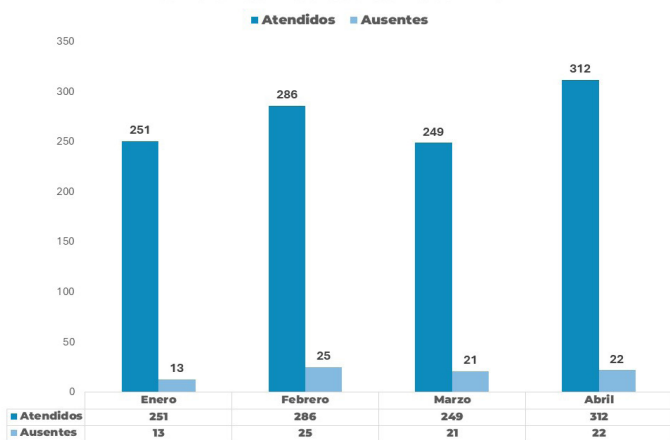
**Atenciones Médicas Huemul 2024**



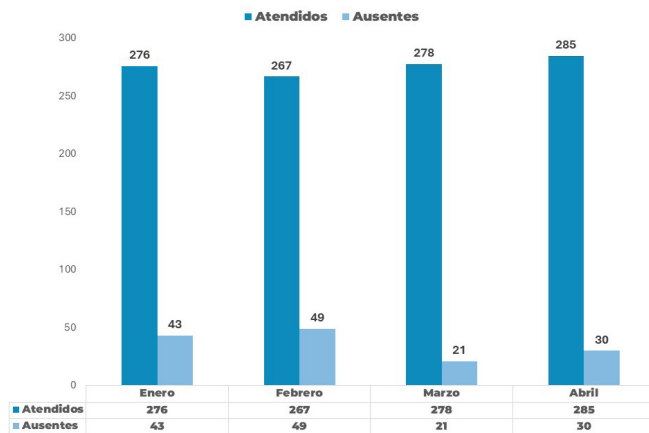
**Atenciones Médicas La Cuesta 2024**



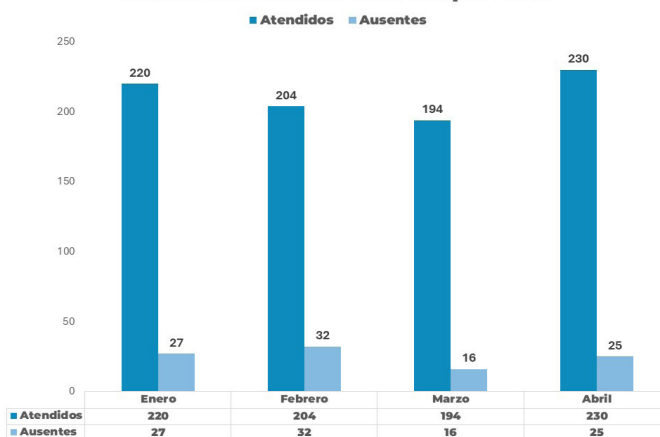
**Atenciones Médicas San Juan 2024**



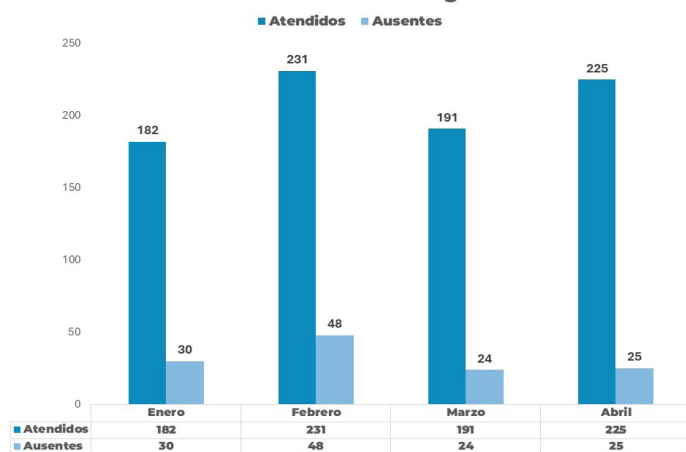
**Atenciones Médicas Tinguiririca 2024**



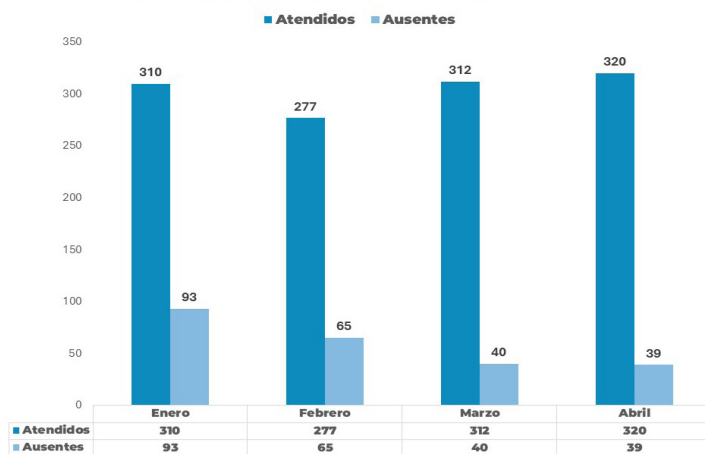
**Atenciones Médicas San Enrique 2024**



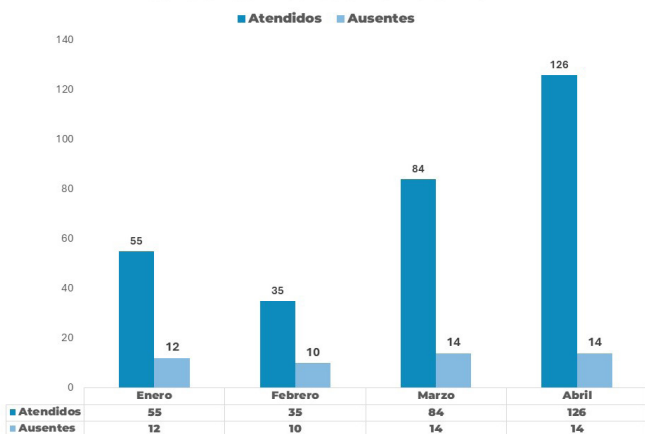
**Atenciones Médicas Codegua 2024**



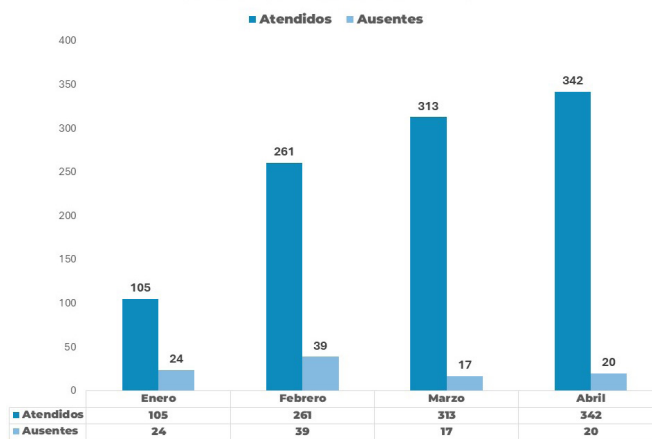
**Atenciones Médicas Peor es Nada 2024**



**Atenciones Médicas Romeral 2024**



**Atenciones Médicas CAM 2024**



Las cifras que muestran estos gráficos, son claras y en términos concretos variamos de un 14 a 20% de inasistencia a horas medicas mensualmente y eso tiene 2 consecuencias concretas, la primera es obviamente el que esos usuarios se quedan sin una atención oportuna y sin el adecuado control de sus patologías, por lo cual pueden sufrir descompensaciones o la detección oportuna de alguna enfermedad, por otro lado son horas que se pierden y son otros usuarios/as que se quedan sin atención.

Para que ustedes puedan dimensionar la magnitud del problema y complementando los datos de los gráficos que en este artículo se muestran, en todas nuestras postas desde **julio a diciembre de 2023 se perdieron más de 2.000 horas medicas**, eso equivale casi al total de las atenciones en la posta de San Juan de la Sierra en ese mismo periodo.

Por eso desde hace ya casi 6 meses estamos llamando 1 o 2 días antes de la hora asignada para confirmar la asistencia de los usuarios y usuarias, aquí nos vemos enfrentados a otro problema y es que muchas veces los datos no están actualizados y los teléfonos no corresponden o cambiaron de número, entonces el llamado es también, cuando asistan a su posta o estación médico rural, actualicen sus datos.

Si has cambiado de dirección o número de teléfono  
en los últimos 6 meses.

# Actualiza tus datos



## ¿Dónde?

Actualiza tus datos personales en la **OIRS** del centro de salud al que perteneces (posta, cesfam, cecosf, hospital u otro).

## Recuerda

Si vives en un sector rural con poca cobertura de teléfono, recuerda registrar un número alternativo.

Evitemos la pérdida de horas, otras personas también las necesitan.

Para más información ingrese a:

[www.ssdr.gov.cl](http://www.ssdr.gov.cl)

LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



Servicio de  
Salud Del  
Reloncaví  
Región de Los Lagos

Ministerio de  
Salud



## LIGA COMUNAL NEWCOM 2024

**Bianca Muñoz P.**

**Terapeuta Ocupacional del Departamento de Salud Municipal  
Encargada de Participación Ciudadana y Programa MAS**

Desde enero del año 2023, el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes junto con el Centro Comunitario de Rehabilitación de Chimbarongo, se encuentran implementando Newcom, un deporte adaptado para personas mayores que ha permitido promover estilos de vida saludables en este segmento de la población.

También permite fomentar el trabajo en equipo, la participación social, el desarrollo deportivo, así como destrezas motoras y cognitivas, entre otros aspectos fundamentales de abordar en beneficio de la autovalencia y calidad de vida de este grupo etario.

El deporte presenta similitud al voleibol, donde la pelota no se golpea, sino que se atrapa; si bien cuenta con un reglamento oficial, para su aplicación dentro de la comuna se utiliza un reglamento adaptado a nuestra realidad local y características de los participantes.

En un comienzo, se intervenían dos grupos de personas mayores, siendo uno del sector centro y otro del sector rural, posteriormente se empezó a realizar difusión en distintas actividades masivas y aumentó el interés por involucrarse en este deporte, lo que llevó al equipo del Programa MÁS

a implementar un mayor número de talleres. Actualmente, aproximadamente siete clubes y una agrupación de personas mayores se encuentran practicando Newcom, predominando la participación del sector rural; de forma paralela, se efectúa un taller municipal dirigido por kinesiólogo del Centro Comunitario de Rehabilitación, en el que participan usuarios de todas las localidades.



En marzo del presente año, junto con la Oficina de Deporte y Recreación y con el apoyo del Alcalde, se llevó a cabo la primera Liga Comunal Newcom 2024: “La Salud está en tus manos”, la cual contó con la participación de 60 personas mayores, integrantes de los Clubes Alma Joven, Atardecer de Otoño, Esperanza, Nueva Esperanza, Renacer, Eterna Juventud, Corazones Alegres y Agrupación Yoga.

Los profesionales de salud fueron los encargados de la conformación de 6 equipos que contaran con la participación de representantes de los distintos sectores de la comuna; el objetivo de esta estrategia fue el fomentar la participación y generar un espacio de interacción entre los mismos, además de promover un juego igualitario considerando el tiempo de entrenamiento de cada grupo.

La liga se desarrolló dentro de 5 fechas, y con el propósito de acercar la salud a los sectores rurales, se utilizaron espacios de distintos territorios de la comuna, entre ellos el Gimnasio Municipal, y las Escuelas Las Quezadas, El Romeral y San José de lo Toro. La metodología de juego por su parte, consistió en un sistema de todos contra todos, por lo que cada equipo, distinguido por un color específico, debió enfrentar a los demás involucrados, y según los resultados sumaron puntos hasta llegar a la última fecha del campeonato.

Adicionalmente, para la participación dentro de la liga, los equipos debían dar cumplimiento a condiciones de salud vinculadas con una intervención de Promoción de la Salud en todas las fechas del campeonato, para ello se contó con el apoyo de nutricionista, quien previo a los encuentros, hizo una visita a los distintos clubes y agrupaciones con la finalidad de educar sobre una buena alimentación, estipulando además, la responsabilidad de los equipos sobre la venta de al menos dos alimentos saludables y asegurar la no venta de bebidas alcohólicas, lo que tuvo una buena recepción y logró cumplirse en todas las fechas de juego.

El Newcom ha generado un impacto positivo en la población mayor dado que, más allá de ser una práctica deportiva, ha permitido promover un envejecimiento activo y saludable a través de espacios de participación y recreación, en las que las personas mayores han podido integrarse y vincularse con otros sectores, además de mantener y/o mejorar destrezas que con el tiempo suelen verse disminuidas. Por esta razón, es que dentro de las proyecciones de trabajo, se encuentra el aumentar los sectores rurales intervenidos, y que esto traiga consigo la incorporación de un mayor número de personas interesadas; por otro lado, continuar considerando condiciones de salud para la participación en actividades masivas como exámenes de medicina preventiva, y por último, para el mes de agosto, se encuentra estipulada el desarrollo de la segunda liga de Newcom.



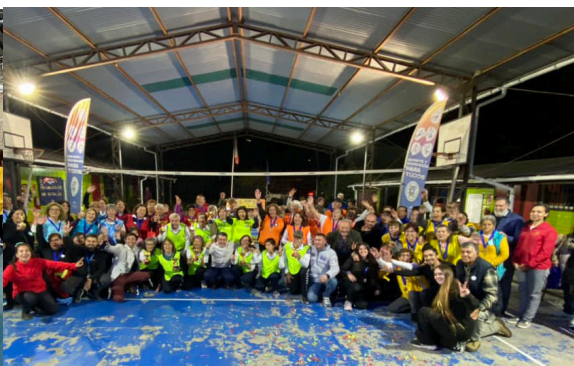


“Para ser la primera vez de esta actividad que tanto bien nos hace, me pareció una muy linda experiencia el haber participado, y también haber cultivado el compañerismo y la amistad. Ojalá no se pierda esta linda iniciativa que tantas alegrías nos da.”

**María Eliana Calderón Catalán**  
**Agrupación Yoga**

“Desde el primer día me gustó Newcom, y me sentí cómoda y a gusto con el grupo que formamos en nuestro club. Además, jamás pensé que a esta edad podía jugar algún deporte, yo esperaba el día miércoles para entrenar y reírnos. La Liga fue muy entretenida, lo pasamos muy bien, y conocimos gente amorosa y competitiva como nosotros, lo pasamos bien y nos sirvió de terapia para olvidar la rutina de la casa. Que llegue luego agosto para participar de la próxima liga.”

**Gladys Catalán Silva**  
**Club de Adultos Mayores Alma Joven**



# VACUNA ANTI INFLUENZA 2024



## Vacunación a los grupos objetivos

Personal de salud.

Personas de 60 y más años.

Enfermos crónicos, entre los 11 hasta los 59 años.

Embarazadas en cualquier etapa de gestación.

Niños y niñas desde los 6 meses hasta 5to año básico.

Estrategia capullo para familiares de lactantes prematuros de <37 semanas de gestación.

Estrategia capullo para familiares de lactantes inmunosuprimidos menores de 6 meses de edad.

Cuidadores de adulto mayores y funcionarios de los ELEM (Establecimientos de larga estadía para adultos mayores).

Trabajadores de educación preescolar y escolar hasta 8vo año básico.

Trabajadores de avícolas y criaderos de cerdos.

## MANTEN TODAS TUS VACUNAS AL DÍA

## INFORMATE EN TU POSTA



# LIGA FEMENINA COMUNAL CHIMBARONGO

Catalina Yáñez Rojas

Nutricionista del Departamento de Salud Municipal  
Encargada Programa Promoción de la Salud

La Promoción de la Salud se debe realizar en los espacios de la vida cotidiana, como las escuelas, lugares de trabajo, hogares, barrios, comunas, enfocándose en la salud de todas la población (personas sanas, con algún factor de riesgo o enfermas), incluyendo la infancia, juventud, trabajadores, migrantes, personas mayores, personas en situación de discapacidad y de diversos grupos o colectivos de la población.

El Departamento de Salud Municipal de Chimbarongo cuenta con el Programa de Promoción de la Salud, que tiene como finalidad intervenir en diferentes entornos como el laboral, educacional y comunal englobando todo el ciclo vital desde los más pequeños a las personas mayores con diferentes intervenciones

Los temas que aborda son los que afectan la salud y la calidad de vida de las personas y comunidades como la alimentación, actividad física, salud mental, consumo de tabaco y de alcohol, problemas ambientales y laborales, habilidades para la vida, entre otros.

Durante el último tiempo las actividades con el intersector han sido variadas, estableciendo relaciones con la oficina del deporte y recreación,

oficina de la mujer, oficina de personas mayores, SENDA, SECPLAN, SLEP, entre otros. Todo con la única intención de acercarse a la población de la comuna de Chimbarongo e intervenir con pequeñas, pero significativas acciones en promoción y prevención de enfermedades.





La Liga Femenina Comunal de Chimbarongo año 2024 tiene como objetivos: promover la sana convivencia e integración de jugadoras de cada institución, potenciar actividades deportivas relacionadas al fútbol femenino que se desarrolla para el fortalecimiento deportivo de la mujer e incentivar la participación femenina en actividades deportivas comunales para visibilizar el deporte femenino como agente promotor.

El encuentro deportivo reúne no solo a las mujeres participantes, sino que a toda la familia que rodea esta figura, se visualiza el evento como un encuentro familiar en donde asisten lactantes, niños, adolescentes y adultos. Es por lo anterior que el Programa de Promoción de la Salud, no podía estar ajeno a esta actividad desarrollada por la Municipalidad de Chimbarongo.

Se estableció el nexo directo con la Oficina del Deporte y Recreación, lo que permitió realizar educación a todas las representantes de los clubes deportivos participantes en la importancia de los exámenes de medicina preventiva del adulto (EMPA), la toma del Papanicolaou (PAP), mamografía y ficha CLAP en la primera reunión de la liga de fútbol. En este mismo momento se adquirió el compromiso de que todas las jugadoras tendrán sus exámenes vigentes y se dejó establecido en las bases del concurso.



Además de lo anterior, cada equipo local (anfitrión) se comprometió a promover la alimentación saludable y la hidratación con agua o aguas saborizadas vendiendo al menos un alimento saludable y asegurar la no venta de alcohol en su recinto deportivo.

Con la finalidad de englobar todo el ciclo vital el Departamento de Salud Municipal se acercó a los recintos deportivos en algunas de las fechas del campeonato con prestaciones como toma de test rápido de VIH, toma de EMPA (exámenes de medicina preventiva) para las jugadoras y quien desee realizarlo, camión con muro de escalada para los niños y stand de lactancia para quienes requieran utilizarlo.

La intervención anterior pretende proteger la lactancia materna y brindar un espacio cómodo a las madres que desean amamantar, ya que la Organización Mundial de la Salud la recomienda de forma exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años de vida. Además, se espera que los niños y niñas participantes tengan un espacio de actividad física con la utilización del muro de escalada del camión saludable, que las mujeres cuenten con un tiempo de recreación al jugar cada partido de fútbol, que los adultos tengan opciones de comida saludable, evitando el consumo de alcohol, que todos los asistentes cuenten con la opción de realizarse el examen de medicina preventiva, test rápido de VIH e inscripción a PAP y mamografía según corresponda sin la necesidad de acercarse exclusivamente a su posta.



“Al principio fue raro ver que las bases incluían temas relacionados a la comida, o que en la cancha estuvieran para realizar exámenes o que nos pidieran vender cosas sanas, pero ya nos acostumbramos y la experiencia ha sido mas que positiva, y la verdad que la comida sana se vende harto.”

**ELIZABETH VALDENEGRO**  
*Jugadora Lucana FEM*



“La experiencia que hemos tenido en esta Liga Femenina Comunal de Chimbarongo junto al Departamento de Salud y con el gran apoyo del Alcalde de la comuna don Marco Contreras, a quien le quiero dar infinitas gracias por todo, el entusiasmo y la inversión que ha hecho para estas actividades en la comuna por medio de la Oficina del Deporte y Recreación. Cada sábado se realizaba una nueva fecha de esta liga en diferentes recintos deportivos y al ingresar a estas canchas podíamos ver un contingente completo del departamento de salud, quedando impresionados al ver la motivación y la ayuda que nos entregan. Nosotras al practicar un deporte estamos expuestas a sufrir lesiones, siempre estuvo un TENS para intervenir inmediatamente ante una emergencia. Además, se nos da la oportunidad de saber y de informarnos más sobre una vida más sana a través de las charlas de nutrición y realización de examen preventivos, ha sido un aporte muy satisfactorio. Los niños no quedaron fuera, cada vez que llegamos a un recinto deportivo se encontraban con un muro de escalada incentivando a realizar deporte. Todas las jugadoras del club FEM Paraíso estamos muy agradecida, esperamos que esto no se termine y que cada año sigamos contando con el apoyo del Alcalde y del Departamento de Salud. Muchas gracias a todos quienes hacen posible estas actividades.”

**CATALINA MORENO**  
*Presidenta Club Deportivo FEM Paraíso*



# EXAMEN DE MEDICINA PREVENTIVA DEL ADULTO

DEPARTAMENTO DE SALUD MUNICIPAL DE CHIMBARONGO



## BENEFICIARIOS

Personas de 20 a 64 años, sin enfermedades crónicas cardiovasculares.



## ¿QUÉ ES?

Examen de detección de enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo.

## OBJETIVO

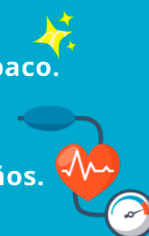
Determinar el riesgo de una persona para desarrollar una enfermedad a futuro o identificarla en forma oportuna.



## PRESTACIONES QUE INTEGRA



- Evaluación del riesgo en consumo de sustancias, como alcohol y tabaco.
- Evaluación del estado nutricional.
- Evaluación de presión arterial.
- Examen de laboratorio de glicemia y colesterol en mayores de 40 años.
- Test rápido de VIH.
- Examen de baciloscopia en sospecha de tuberculosis.
- Derivación a Papanicolau en mujeres de 25 a 64 años.
- Derivación a mamografía en mujeres de 50 a 64 años.
- Consejerías individuales en estilos de vida saludable, alimentación, actividad física, consumo de alcohol o tabaco.



## ¿QUÉ PASA DESPUES?

Cada persona que se realice este examen debe gestionar la hora de exámenes de laboratorio en su centro de salud para realizar un seguimiento por el equipo de salud revisando los resultados y derivando a confirmación diagnóstica de corresponder.



## RENDIMIENTO

Tiene una duración de 20 minutos aproximadamente.





# HABLEMOS DE LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Miguel Cereceda Riquelme

Terapeuta Complementario del Departamento de Salud Municipi-

La terapia floral, también conocida como “flores de Bach”, ha sido objeto de debate y escepticismo por parte de muchos, quienes se preguntan si realmente posee propiedades curativas. Sin embargo, esta práctica cuenta con el respaldo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud de Chile (MINSAL), que la reconocen como una terapia complementaria válida.

Cuando se escucha el término “**Flores de Bach**”, nos nace la duda de que es eso, ¿sirve?.

Es natural cuestionar su autenticidad y eficacia. Sin embargo, es importante desmitificar algunas ideas erróneas que rodean a esta terapia. Tres de los mitos más comunes son:

**Mito:** *La terapia floral no tiene respaldo científico.*

**Realidad:** Contrario a esta creencia, numerosos estudios respaldan la eficacia de la terapia floral. La OMS reconoce su importancia como terapia complementaria, y diversos estudios científicos han demostrado beneficios tangibles, como la reducción del estrés y la ansiedad.

**Mito:** *Los remedios florales son placebos.*

**Realidad:** Investigaciones recientes han desacreditado la noción de que los remedios florales actúan únicamente como placebos. Estudios han mostrado respuestas positivas en sujetos que recibieron tratamiento con esencias florales, demostrando así su efectividad más allá del efecto placebo.



**Mito: La terapia floral no se utiliza en entornos de salud pública.**

**Realidad:** En Chile, la terapia floral se ha integrado con éxito en el sistema de salud pública, siendo utilizada en programas de bienestar y manejo del estrés. Esta inclusión demuestra su aceptación y utilidad en entornos de salud más amplios.

En el ámbito local, el Departamento de Salud Municipal de Chimbarongo, específicamente en sus 9 postas de atención primaria, está llevando a cabo intervenciones de terapia floral como parte del programa de salud mental. Además, en el Centro Comunitario de Rehabilitación, se ofrecen terapias complementarias como el reiki y la masoterapia, junto con las flores de Bach. Estas intervenciones han llegado a una población considerable, lo que indica su creciente aceptación y demanda en la comunidad, desde enero al 31 de marzo del presente año, se ha llegado a una población total de 381 usuarios en total siendo 254 atenciones de flores de bach, 38 usuarios de reiki y 89 usuarios bajo control en masoterapia.

Además a principios de marzo se ha incorporado al equipo de atención domiciliaria el terapeuta complementario, para darles un apoyo a las cuidadoras con personas dependientes, ya que estas llevan una gran sobre carga de cuidar 24/7 a familiares, por esta razón se busca dar un plus para garantizar el bienestar integral a los usuarios pertenecientes a nuestro departamento de salud. Llegando a un total de 40 atenciones a cuidadoras, con terapia de flores de Bach.



La base de la terapia floral radica en el uso de esencias florales diluidas, seleccionadas según los patrones emocionales y mentales del individuo. Cada remedio floral se asocia con una emoción específica y se elige en función de las necesidades del paciente. Estas esencias se obtienen mediante métodos cuidadosos y respetuosos con la naturaleza, como la infusión solar y la ebullición, en campos de cultivo orgánico y sustentable.

### **¿Automedicación?**

Es importante destacar que la terapia floral no debe ser vista como un reemplazo de la atención médica convencional, sino como un complemento. Por lo tanto, es fundamental buscar la orientación de un terapeuta capacitado para obtener los mejores resultados. Automedicarse con estas esencias no es recomendable, especialmente en casos de enfermedades crónicas o síntomas persistentes.

La terapia floral, representada por las flores de Bach, es una práctica que ha demostrado su valía como complemento a la medicina tradicional. Su creciente aceptación en entornos de salud pública y la evidencia de sus beneficios respaldan su lugar en el arsenal terapéutico contemporáneo. Sin embargo, su uso responsable y guiado por profesionales sigue siendo fundamental para garantizar resultados efectivos y seguros.

# SOPA DE LETRA

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS: LO QUE NOS ESPERA ESTE INVIERNO 2024

R	H	Ñ	C	I	L	A	V	A	D	O	D	E	M	A	N	O	S	O
E	P	N	O	B	Q	D	W	B	Ñ	E	G	A	C	P	O	P	H	A
S	G	T	Z	P	R	S	D	Y	E	B	Z	T	N	F	Ñ	J	G	O
F	T	I	E	R	Ñ	O	F	H	R	C	N	O	I	K	A	O	R	Ñ
R	D	L	X	S	C	Q	N	D	E	B	J	S	W	Q	Z	H	I	S
I	Z	C	J	D	K	N	R	Q	L	Ñ	F	U	R	J	N	F	P	G
A	Q	O	G	K	I	Y	S	E	U	R	X	S	G	E	E	Y	E	Ñ
D	H	V	E	N	T	I	L	A	C	I	O	N	A	T	U	O	W	Q
O	A	E	U	R	L	B	M	N	Y	B	T	C	V	W	L	H	V	E
Q	J	N	E	U	M	O	N	I	A	I	X	I	Z	L	F	K	Y	R
A	X	B	F	J	R	Q	T	A	L	U	T	X	S	D	N	R	P	B
G	S	A	L	L	I	R	A	C	S	A	M	P	W	U	I	O	K	E
V	D	V	L	T	S	X	V	F	F	K	U	V	Y	T	H	G	A	I
M	P	L	W	X	E	S	T	O	R	N	U	D	O	S	N	H	B	F
B	V	C	A	U	T	Z	N	G	J	K	I	U	E	C	F	S	I	D
D	O	L	O	R	E	S	D	E	C	U	E	R	P	O	Z	I	W	J

TOS - INFUENZA - MASCARILLAS - DOLORES DE CUERPO - FIEBRE - BRONQUITIS -  
LAVADO DE MANOS - RESFRIADO - NEUMONIA -

## DE ARRIBA A ABAJO

2.- tres palabras: se puede presentar respiración agitada, hundimiento de las costillas o respiración diferente a como es habitual, que le silba el pecho, que los orificios de la nariz se mueven porque le está costando ingresar el aire, que es lo que llamamos aleteo nasal, si tiene una coloración azulada o blanquecina alrededor de los labios o en las manos, entre otras.

4.- una palabra: medida de protección facial, que previene enfermedades respiratorias en su correcto uso.

6.- tres palabras: una estrategia del Ministerio de Salud que se ejecuta a nivel nacional durante los meses de junio a agosto. El cual abarca estrategias y acciones tanto de promoción, así como de prevención contra. Esta se lleva a cabo a través de monitoreo y vigilancia epidemiológica semanal, campañas de vacunación, campañas comunicacionales, entre otros.

9.- dos palabras: aquello que es producido por vehículos, fuentes fijas, quemas agrícolas y calefactores, emite material particulado respirable y que pueden dañar a cualquier órgano o sistema e inclusive provocar enfermedades.

## DE LADO A LADO

1.- Dos palabras: son aquellas que afectan a los pulmones y/o a otras partes del aparato respiratorio. Se pueden producir por exposición a virus y/o bacterias transmitidas mediante el aire, gotitas o por contacto. Son una de las principales causas de mortalidad e incapacidad en el mundo.

3- Una palabra: enfermedad respiratoria aguda, producida por el virus de la influenza. A diferencia del resfrío común, sus síntomas son de mayor intensidad y gravedad. La duración de la enfermedad es «autolimitada», es decir, mejora sola al cabo de unos días.

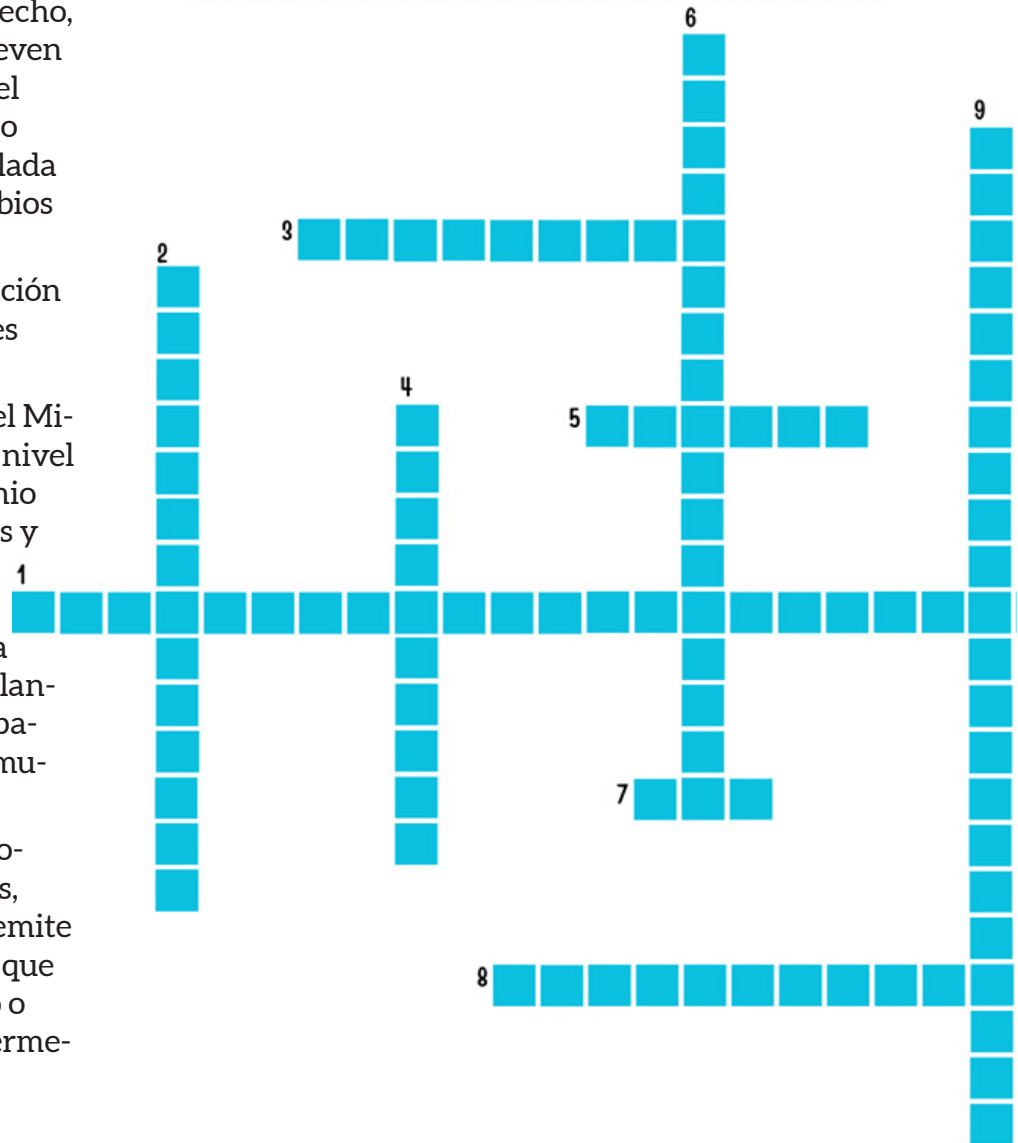
5.- Una palabra: aumento temporal de la temperatura corporal. Es una parte de la respuesta general del sistema inmunitario del cuerpo. Por lo general, la fiebre se debe a una infección.

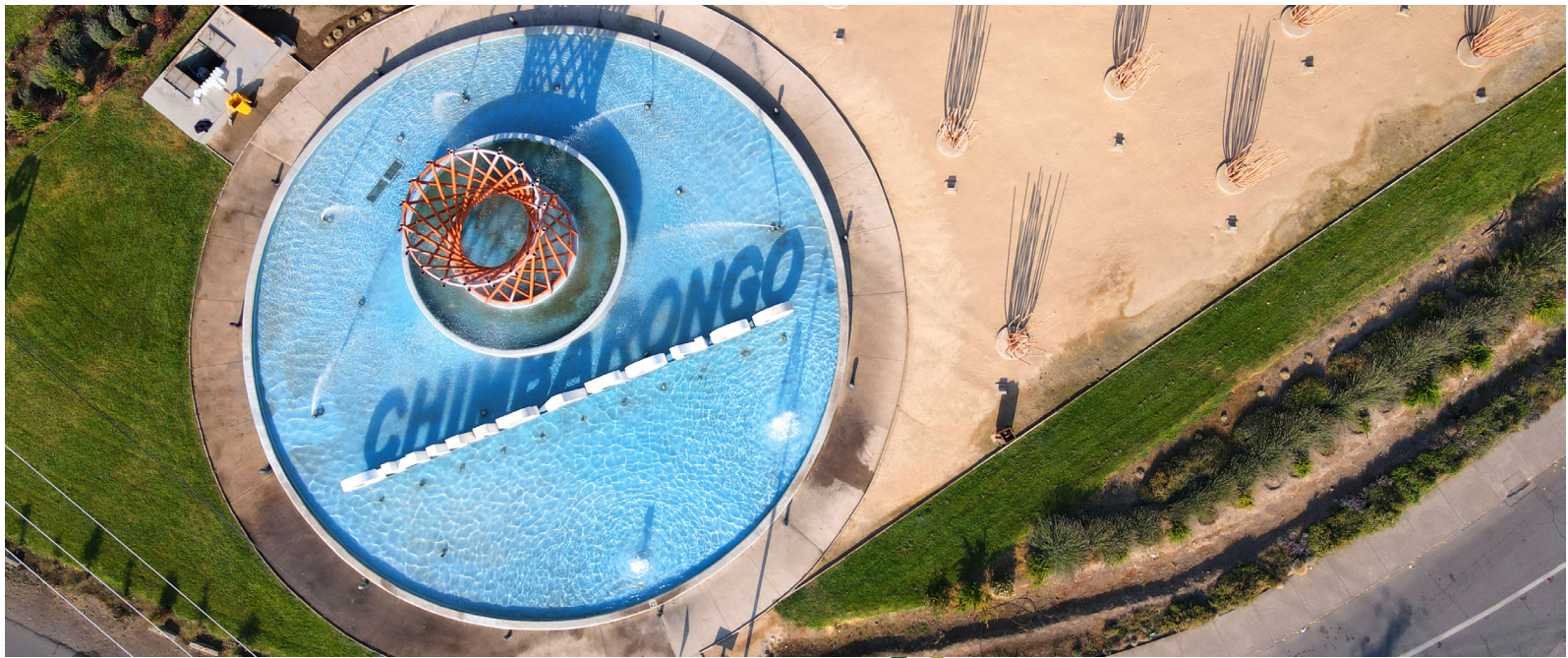
7.- Una palabra: forma importante de mantener la garganta y las vías respiratorias despejadas. Sin embargo, demasiada tos puede significar que usted tiene una enfermedad o un trastorno.

8.- Una palabra: técnica mediante la cual el aire de un determinado recinto se sustituye, por razones de falta de pureza, inadecuada temperatura o excesiva humedad, por otro exterior más adecuado.

# CRUCIGRAMA

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS: LO QUE NOS ESPERA ESTE INVIERNO 2024





Municipalidad de  
**Chimbarongo**  
*la comuna que todos queremos*

**Inclusiva, participativa y Saludable**



**Visita nuestro Facebook y disfruta de nuestro Programa " Vida Saludable, Un Desafío Familiar"**

La revista de Salud de Chimbarongo