



SEPTIEMBRE, MES DE LA PATRIA

FIESTAS PATRIAS, EL MES MAS ESPERADO DEL AÑO

Septiembre es quizás uno de los meses más esperados del año, llega la primavera, el sol se hace más presente junto con la llegada de más días de sol, pero todos saben que la gran razón es por la celebración de fiestas patrias que este año 2023 contara con varios feriados en su calendario y un gran feriado largo. Esta celebración tan esperada a veces trae consigo algunos desequilibrios en la

dieta, consumo de alcohol, enfermedades crónicas, comportamientos sociales y otros en los cuidados respiratorios.

En Chile durante el año 2022 se registraron 86.050 accidentes de tránsito de los cuales fallecieron 1.745 personas y según la OMS Chile posee el primer lugar de consumo de alcohol de

LATAM con 9.6 litros per cápita, equivalente a 61.3 litros por persona consumidora de alcohol (euromonitor,2016), es por eso la necesidad de prevenir.

En este volumen abordaremos la prevención de alcohol, ITS, seguridad de los Cefam y problemas respiratorios asociados a la crisis de primavera.

Disfrutemos juntos, pero seguros.

Matrona Claudia Iturra (Cesfam Aguirre)

Zapatemos juntos, pero seguros, El consejo de la matrona.

En las fiestas Patrias uno siempre piensa en las comidas, el baile y el terremoto, pero un tema igual de importante es la prevención de las ITS (infecciones de transmisión sexual) y la prevención del embarazo no deseado, y si no estás

preparado(a) para la llegada de las bendiciones, te entregamos algunas recomendaciones para evitar este tipo de situaciones.

Primero que nada el uso del Condón siempre, estos vienen en formato masculino y femenino los que puedes encontrar en tu Cesfam, este evitara

el embarazo y las ITS, pero sobre todo que debe utilizarse de forma adecuada ya que no basta con traerlo en el bolsillo. Debido a que el condón no tiene una efectividad del 100% es bueno utilizar además algún método anticonceptivo adicional, la idea es asistir con tu matrona o matrón para que en conjunto puedan elegir el método más adecuado para ti o tu pareja. El beber mucho alcohol también podría pasarte la cuenta ya que al momento de poner el

condón no te acuerdes del cómo utilizarlo o quede mal puesto. Y si ya estas asustado porque paso lo inevitable, recuerda que también existe la pastilla del día después, que no es un método anticonceptivo regular, pero te podría ayudar hasta 72 horas después del acto sexual, ya que luego de esto no te servirá de mucho. Ya sabes, con estos consejos evitaremos disgustos e infecciones indeseadas y ante cualquier duda pide una hora con matrona en tu Cesfam.

Aniversario APS 2023

Madelaine Barrios Cortes coordinadora de las actividades del Cesfam Aguirre y miembro del comité paritario comenta que las actividades de este año se deben al cuadragésimo quinto aniversario de la Atención Primaria de salud el cual se firmó el 6 de septiembre de 1978 en ALMA-ATA donde los gobiernos del mundo se comprometen a proteger y promover la salud.

Se realizarán actividades deportivas y artística, en la cual se busca un espacio para compartir entre los funcionarios, en donde la acción social de este año es reunir alimento para la fundación de rescate animal PAMPITOS.

Madelaine, comenta que las actividades de salud seguirán su curso normal.



Ojo Piojo: shigella es una bacteria que causa problemas digestivos, como la diarrea, cuidate de las comidas en las fiestas y trata de comer y disfrutar en casa.

Celebremos con algo rico, sano en estas fiestas patrias.

Escrito por: Nutricionista Nancy Soto Briones.

Dúrate las fiestas patrias, es común reunirse con la familia, amigos y compartir el tiempo comiendo algo en el contexto de las celebraciones de fiestas patrias, pero no por ello debemos descuidarnos, es por eso que hay una serie de tácticas que pueden ayudar a festejar sin que la pesa acuse el recibo de los gramos o kilos de más. Uno de ellos es conversar, algo para lo que en esos días hay muchos voluntarios. Sí, porque mientras más conversas, menos comes.

Para mantener el cuidado te dejo algunas reglas de oro; (1) No saltarse las horas de alimentación. Es importante tomar un desayuno saludable para evitar llegar con hambre al almuerzo, lleva una colación para antes de almuerzo, come dos horas antes del asado, lo recomendable es un lácteo descremado o frutas. De esta manera, llegarás al almuerzo sin hambre y podrás elegir tranquilamente opciones más razonables.

(2) Comer despacio, Las personas que comen lentamente ingieren menos calorías en el transcurso de una comida.

(3) Lo saludable primero: Comienza por las ensaladas y, en particular, por las verduras de hojas verdes que entregan una sensación de plenitud. Además, muchas son de digestión lenta y tienen pocas calorías.

(4) Una porción; Elige una porción de cada alimento y no dos empanadas o choripanes. Prefiere el pebre en vez de la mayonesa y reemplaza el chorizo de cerdo por el de pavo.

(5) Elige platos chicos: Quienes optan por platos más pequeños comen menos sin notarlo.

(6) Bebe agua y bebidas sin azúcar. También puedes tomar una copa de vino o de espumante.

(7) Poco postre Una porción pequeña y siempre será mejor una fruta.

Estos consejos te ayudaran a controlar tu alimentación y pasar un buen momento durante los días de celebración.

Menú más liviano
(1.742 calorías)

Desayuno:

- Té o café endulzado sin azúcar
- 1/2 pan marraqueta con palta, tomate.

173 calorías

Almuerzo:

- Empanada
- 2 anticuchos de carne y pollo
- 1 cerveza
- 1 copa de vino
- Mote con huesillo.

1.094 calorías

Once:

- Té o café endulzado sin azúcar
- 1 sopaipilla con palta y pebre.

162 calorías

Cena:

- Carne asada con ensalada zanahoria, betarraga, lechuga y pebre
- Bebestible sin azúcar.

313 calorías

Asma en fiestas patrias

Frente a las celebraciones tanto niños como adultos pueden presentar crisis respiratorias durante las fiestas, el clima cambia y es importante prevenir.

La primavera para muchos es sinónimo de buen clima, días de sol y pasatiempos al aire libre, pero para otros es mes de complicaciones.

Los asmáticos en Chile son entre un 7 a un 10% de la población, alcanzando un 18% en escolares, donde los gatillantes de las crisis son los virus y los alérgenos.

Según el pediatra **Antonio González S.** recomienda que para prevenir crisis respiratorias en fiestas patrias “es importante mantener el uso de mascarillas en lugares concurridos, evitar el humo de tabaco y

principalmente lugares con parrillas a carbón, en ese caso priorizar otro tipo de parrillas.

Evitar lugares con mucho viento y plantas como el plátano oriental, además de nunca olvidar el uso del tratamiento indicado por el médico de su programa IRA o ERA.



CAMPAÑA “AVANCEMOS POR UN TRABAJO SIN VIOLENCIA”.

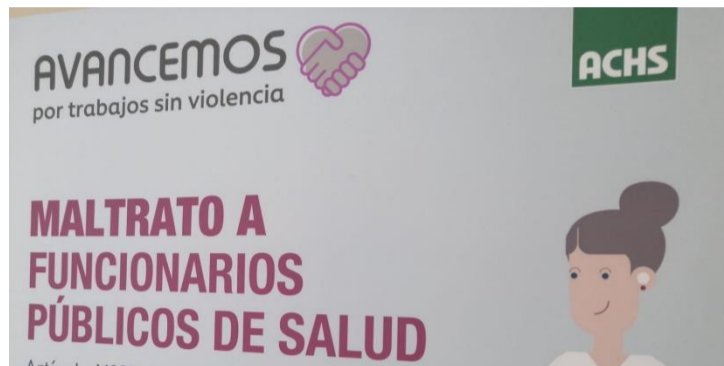
Entrevista a Patricio Vallejos, Ing. en prensa

El pasado mes de agosto se realiza en el Cesfam Aguirre el lanzamiento de la campaña “avancemos por un trabajo sin violencia” que es una iniciativa de la Asociación chilena de seguridad Asch, en donde contamos con distintas figuras,

como el Alcalde de Iquique Don Mauricio Soria, Don Walter Rodríguez (director del departamento de salud de CORMUDESI), a cada uno de los directores de los distintos Cefsam y teniendo como anfitriona a Dña. Loren Aros (directora Cefsam Aguirre), a Don Mario Muñoz Risso (presidente de CDL), comités paritarios, las distintas asociaciones de funcionarios de APS y la comunidad presente.

Iquique es la segunda a nivel nacional en implementar esta campaña y la primera en la región, la cual tiene un enfoque preventivo de agresiones externas, es decir de usuarios, acompañantes o familiares de los usuarios, tiene que ver con agresiones tipo 1,

que son los asaltos que los funcionarios puedan presentar en función de sus labores en domicilios o en trayecto desde y hacia su domicilio, y prevención de agresiones tipo 2, que es cuando hay una acción profesional ósea una relación entre la víctima y quien realiza el acto violento. Esta actividad busca trabajar con los líderes comunitarios, dirigentes vecinales, para sensibilizar a la población, ya que los funcionarios de salud están para ayudar a la comunidad, Junto con ello se da a conocer la ley “consultorio seguro” donde se va a perseguir civil o penalmente los actos de violencia que sean considerados como delito, como las amenazas de muerte y violencia física.



Otro enfoque es la capacitación de los funcionarios para aprender a manejar situaciones de conflicto, para manejar las emociones y buscar siempre el respeto, la empatía y la misma ley.

Accidentes de tránsito

FALLECIDOS SEGÚN CAUSAS EN FIESTAS PATRIAS (2022)

DESOBEDIENCIA EN LA SEÑALIZACIÓN: 3%

CAUSAS NO DETERMINADAS: 3%

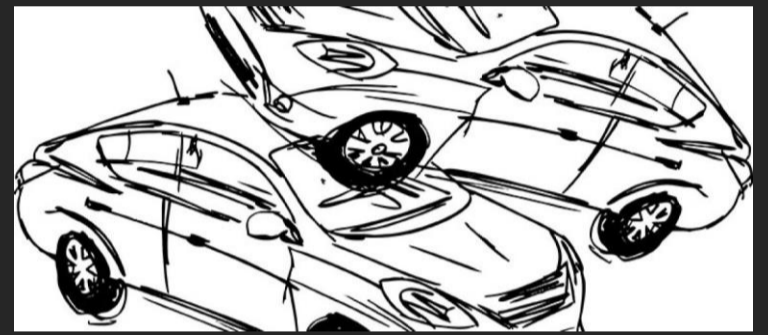
IMPRUDENCIA DEL CONDUCTOR: 32%

VELOCIDAD IMPRUDENTE: 26%

IMPRUDENCIA DEL PEATON: 18%

ALCOHOL EN EL CONDUCTOR: 13%

DROGAS Y FATIGA DEL CONDUCTOR: 5%



Aro Ar Aro!!: Me gusta la empana, porque me quita el hambre, pero también esta semana pasarlo bien, no es sinónimo de descontrolarse. Uyuuuui.

Cuidados digestivos durante las fiestas patrias.

No solo de debe tener cuidado con los kilos de más por el aumento de consumo de comida y alcohol en estas fiestas patrias, sino también a las alteraciones digestivas que se puedan causar por los excesos.

Septiembre es un mes de ricas comidas, pero si no se toman cuidados la puedes pasar mal.

Conversando con el *Pediatra Antonio González Sepúlveda*, nos comenta que, para prevenir problemas digestivos en niños, debemos evitar el consumo de embutidos, acompañar las carnes con buenas porciones de verduras y priorizar consumo de alimentos en casa, no en lugares como ferias o en la calle, por el riesgo de contagio por bacterias (salmonella, shigella, etc) y en caso de presentar más de 10 deposiciones en un día o más de 2 vómitos en una hora y decaimiento, consultar al servicio de urgencia más cercano.



Especialista en pediatría Dr. Antonio Gonzalez Sepúlveda



PS. María Isabel Zúñiga, una mirada entretenida para cuidarnos en familia.

La importancia de la salud mental en Fiestas Patrias: Una mirada entretenida para cuidarnos en familia.

La importancia de compartir el tiempo de ocio junto a la familia y especialmente en celebraciones culturales nacionales como el 18 de septiembre, trae como beneficios principalmente fortalecer los vínculos afectivos entre los miembros de la familia, permite al aprendizaje con diversión en relación a las tradiciones que se transmiten de generación a generación a través de actividades creativas y recreativas como cocinar en familia, elevar volatines, salir a caminar, jugar al aire libre.

Aquellas actividades sirven para unir el pasado, presente y futuro de cada familia. El movernos más, baja el nivel de estrés por lo cual nos hace sentir mejor a nivel emocional y corporal, permite aumentar el ánimo, mejora la comunicación en la familia logrando así sentir más bienestar. Tiempo libre en familia aumentaría la salud física y mental de las personas.

“Disfrutar en familia hace bien”.

Consejos: En el hogar también es posible realizar entretenidas actividades como:

- Decorar la casa convirtiéndola en la mejor fonda con elementos hechos por los niños y niñas como guirnaldas en papel volantín, banderines en papel lustre y remolinos de cartulinas de colores.
- Organizar concursos de paya, enseñando a los niños y niñas esta forma de expresión verbal tan típica de nuestro país; jugar lotería; leer cuentos de mitos chilenos como El Caleuche, La Pincoya o el Trauco; Mampato, Condorito o Barrabases, para los que prefieren los cómics, o “Papelucho Historiador”, entre otros.
- Disfrutar de bailes tradicionales, usando trajes típicos.
- Preparar platos simples o “picoteos” chilenos, ideal saludables, incorporando a los niños, niñas y jóvenes en la preparación de estos.

