



# Salud para el buen vivir

Artesanos de Nuestro Bienestar

Una Publicación del Departamento de Salud Municipal de Chimbarongo



Edición N°5

## Además:

- Prevención del Suicidio, una realidad que nos afecta a todos
- Intervenciones Saludables en Escuelas Deportivas de la Comuna
- Certificación de la Posta Tinguiririca
- Empiezo por Mí : Un concurso que busca la participación en comunidad
- Recetas Ricas y Saludables



## Diabetes : Qué es y cómo afecta la Calidad de Vida



## Salud de la Mujer: La Importancia de cuidar su Salud Mental



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

Así como la promoción de estilos de vida saludables ha sido uno de los desafíos que nos hemos propuesto junto a nuestro Departamento de Salud Municipal, la Prevención en materias de Salud es otra área en la que creemos es necesario trabajar en conjunto con ustedes, nuestros vecinos/as y usuarios/as.

Ninguna estrategia en salud sera efectiva sino contamos con la participación y compromiso activo de la comunidad.

Mejorar nuestra calidad de vida es responsabilidad de todos/as

## **CONTENIDOS**

- 03 Diabetes, Qué es y cómo afecta la Calidad de Vida.
- 11 Salud de la Mujer, la importancia de la Salud mental  
Los Programas para la mujer en le DSM y Municipalidad.
- 15 Intervenciones Saludables en Escuelas Deportivas de la Comuna.
- 19 Empiezo por Mi: Un Concurso que busca la participación en comunidad.
- 21 Prevención del Suicidio: Una realidad que nos afecta a todos.
- 25 Certificación de la Posta de Tinguiririca



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

Estimados(as) Usuarios(as), junto con saludar, por este medio hacemos llegar a ustedes más información relevante para su cuidado integral, poniendo énfasis en la prevención del suicidio, en donde todos/as podemos colaborar; relevando el cuidado de la salud mental de la mujer, para en conjunto con ustedes, buscar alternativas de incorporar estilos de vida más saludables en nuestras comunidades, erradicando esas enfermedades tan lamentables y que hacen tanto daño.



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

Estimados(as) Usuarios(as), esperando se encuentren muy bien, transmitimos que cómo equipo de salud y comuna estamos dejando el lenguaje de la enfermedad para avanzar hablando positivamente de la salud, en esta revista encontrarán una vez más, consejos de cómo tener una vida activa en nuestros sectores rurales y urbanos, fomentando el uso de toda la oferta de espacios públicos y actividades que cuenta nuestra comuna.

Esperamos que cada día se sumen más personas a esta forma activa de vivir, para lograr mejores niveles de bienestar y una desarrollar una comuna saludable.



## *Diabetes* **¿QUÉ ES Y CÓMO AFECTA LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS?**

**Dra. María Eugenia Sanguinetti**  
Médico de Departamento de Salud Municipal

62 millones de personas en América viven con Diabetes Mellitus (DM) tipo 2 y en nuestra comuna, lamentablemente se mantiene un aumento del número de personas con esta enfermedad, en el año 2020 presentábamos 1155 usuarios inscritos en el Departamento de Salud municipal con este diagnóstico, y a la fecha el valor aumentó a 1364 personas, es decir, un total de 18% más que hace 2 años...

Los tipos de Diabetes son principalmente 3:

- Diabetes Mellitus tipo 1.
- Diabetes Mellitus tipo 2.
- Diabetes Gestacional.

La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina. En las últimas tres décadas, la prevalencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado drásticamente en países de todos los niveles de ingresos. La diabetes tipo 1, una vez conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo

Además, pero menos comunes esta:

- Diabetes tipo MODY.
- Diabetes tipo LADA



# Diabetes Mellitus tipo 2

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no usa la insulina adecuadamente y no puede mantener el azúcar en la sangre a niveles normales. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que estas la usen como energía. Es un proceso que evoluciona a lo largo de muchos años y generalmente se diagnostica en los adultos (si bien se está presentando cada vez más en los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes). En muchos casos no presenta ningún síntoma; por lo tanto, **es importante realizar periódicamente análisis de sus niveles de azúcar en la sangre si está en riesgo.**

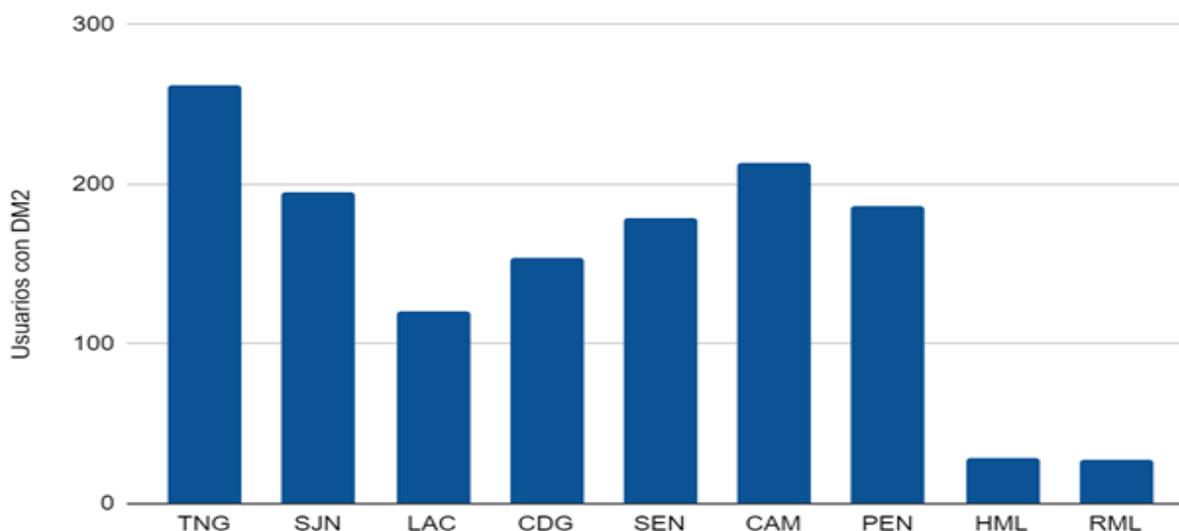
Su principal causa es la obesidad porque el tejido graso produce determinadas sustancias que disminuyen la sensibilidad de los receptores de la insulina (esta llave que es la insulina no puede entrar a la célula porque la cerradura que es el receptor está dañada).

Si la glucosa sube despacio, de forma progresiva (en general, en la diabetes tipo 2), pueden pasar años hasta que comiencen los síntomas, y por ello la enfermedad puede pasar inadvertida. **“Que no duela no quiere decir que no haga daño, y de ahí la importancia del diagnóstico precoz para prevenir la aparición de complicaciones”**

## Nuestra realidad

En nuestra comuna y en la población que se atiende en Postas y Estaciones Médico Rurales dependientes del Departamento de Salud Municipal de Chimbarongo 1.365 usuarios tienen diagnóstico de Diabetes siendo el 4,48%, de la población total de la comuna.

**Usuarios con DM2 de Postas Salud Rural**



TNG: Posta Salud Rural Tinguiririca  
SJN: Posta Salud Rural San Juan de la Sierra  
LAC: Estación Médico Rural Cuesta lo González  
CDG: Posta Salud Rural Codegua

SEN: Estación Médico Rural San Enrique  
CAM: Centro de Atención Municipal  
PEN: Posta Salud Rural Peor es nada  
HML: Posta Salud Rural Huemul

## - ¿Qué causa la Diabetes?

### Sobrepeso, obesidad e inactividad física

Una persona tiene mayor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 si no se mantiene físicamente activa y tiene sobrepeso u obesidad. Algunas veces, el exceso de peso causa resistencia a la insulina y es frecuente en personas con diabetes tipo 2.

### Resistencia a la insulina

La diabetes tipo 2 suele comenzar con resistencia a la insulina, una afección en la que el músculo, el hígado y las células grasas no usan adecuadamente la insulina. Como resultado, el cuerpo necesita más insulina para que la glucosa pueda ingresar en las células. Al principio, el páncreas produce más insulina para cubrir el aumento de la demanda, pero con el tiempo deja de producir suficiente insulina y aumentan los niveles de glucosa en la sangre produciendo diabetes. Este estado es perfectamente reversible, se puede curar a través de cambios en los hábitos y estilos de vida saludables.

### Genes

Igual que sucede con la diabetes tipo 1, ciertos genes pueden hacer que una persona sea más propensa a tener diabetes tipo 2. La enfermedad tiene una tendencia hereditaria.



## - Síntomas

Entre los posibles síntomas de una elevación de la glucosa se encuentran los siguientes:

- Mucha sed.
- Sensación de mucha hambre.
- Necesidad de orinar continuamente, incluso de noche.
- Pérdida de peso, a pesar de comer mucho.
- Cansancio.
- Visión borrosa.
- Hormigueo o entumecimiento de manos y pies.
- Infecciones en la piel recurrentes.



## - ¿Cómo evitar la pre-diabetes y diabetes de tipo 2?

Hacer algunos cambios en tu estilo de vida ahora puede ayudarte a evitar las complicaciones graves de la diabetes en el futuro, tales como daños a los nervios, los riñones y el corazón. Nunca es demasiado tarde para empezar.

### 1. Bajar el exceso de peso

Bajar de peso reduce el riesgo de diabetes es por esto que la Asociación Americana de la Diabetes recomienda que las personas con pre-diabetes bajen al menos del 7% al 10% de su peso para prevenir el avance de la enfermedad. Disminuir el peso trae consigo una mejora significativa en la salud cardiovascular y la diabetes.

### 2. Actividad física.

La actividad física regular tiene muchos beneficios que es importante incorporar como un hábito diario, diferente de las actividades laborales o quehaceres del día a día. Cabe destacar que para la mayoría de los adultos, los objetivos de fomentar la pérdida de peso y mantener un peso saludable son los siguientes:

Ejercicio aeróbico. Realizar 30 minutos o más de ejercicio aeróbico moderado a intenso, como caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta o correr, la mayoría de los días, durante un total de al menos 150 minutos por semana.

Inactividad limitada. Pausar los períodos prolongados de inactividad, como sentarse frente a la computadora, puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre. Toma unos minutos para pararse, caminar o realizar alguna actividad ligera cada 30 minutos.

### 3. Alimentos vegetales saludables.

Los vegetales proporcionan vitaminas, minerales y carbohidratos a tu alimentación. Los carbohidratos incluyen azúcares y almidones (las fuentes de energía para tu cuerpo) y fibra. La fibra dietética, también conocida como fibra alimentaria o alimenticia, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir ni absorber.

Los alimentos con un alto contenido de fibra promueven la pérdida de peso y reducen el riesgo de sufrir diabetes. Come una variedad de alimentos saludables con un alto contenido de fibra, por ejemplo:

- Frutas, como tomates, pimientos y frutas de los árboles
- Vegetales sin almidón, como hortalizas de hoja verde, brócoli y coliflor
- Legumbres, como frijoles, garbanzos y lentejas
- Cereales integrales, como pastas y panes integrales, arroz integral, avena entera y quinua

Es importante recordar la importancia de las porciones, en el siguiente cuadro se presenta un ejemplo de cómo se debería dividir el plato de forma ideal.:



## - ¿Qué puedo hacer en mi entorno con estos consejos?

Cómo es visible nuestra comuna día a día, cuenta con mayor infraestructura en espacios públicos para realizar actividad física; nuevas plazas en sectores rurales, modernización de recintos deportivos (luminaria en canchas de fútbol), distintos talleres de baile entretenido, entre muchas otras actividades, que el Alcalde Marco Contreras dispone para que los Chimbaranguinos y Chimbaranguinas pueden tener a su alcance una oferta amplia de actividades que contribuyan a mejorar su salud y la de sus familias.

Por eso recomendamos acercarte a nuestro equipo de salud y/o municipio para conocer de la oferta en tú sector y/o Villa.

Además, nuestro equipo de salud ya se encuentra semanalmente en distintas actividades masivas con el camión y carro de comida saludable, donde podrás encontrar alternativas de alimentación rica y nutritiva.



## Clínicas de Lactancia Materna

Si presenta alguna complicación de la lactancia materna o crisis de lactancia, en nuestros establecimientos de salud le ayudará en la Clínica de Lactancia.

Un profesional de salud capacitado realizará dicha prestación, atención destinada a las madres, hijos y familia cuyo objetivo principal es apoyar, detectar y guiar a estos, en la inducción, mantención y recuperación de la Lactancia Materna, puede ser en el momento que lo necesites, desde recién nacido hasta lo que perdure el amamantamiento.

El profesional, realizará una evaluación clínica del acople, posición, grietas, incremento de peso del niño y ayudar a resolver todas las dudas que puedan tener en su momento.



# Recetas saludables



## Fideos de Zapallos Italianos

### Ingredientes:

- 4 zapallos italianos.

### Para la salsa:

- ½ cebolla, ¼ comino, 1 cucharada de orégano, 500 gramos de carne molida, 400 gramos de salsa de tomate natural, 2 hojas de laurel, 2 cucharaditas de albahaca, 1 cucharada de aceite, sal y pimienta al gusto.

### Preparación:

Calentar aceite, agregar la cebolla picada fino. Incorporar los aliños y cocinar un par de minutos. Añadir la carne y el resto de los ingredientes, cocinar a fuego bajo hasta que la salsa espese. Una vez lista, cortar los zapallitos en finas tiras con un rallador de verduras y servir con la salsa caliente a gusto.



## PIMENTÓN RELLENO CON QUINOA

### Ingredientes:

- 4 pimientos rojos
- 2 tazas de quinoa cocida
- 1 palta, perejil picado
- ¼ cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta a gusto.

### Preparación:

Cortar los pimientos por la mitad, barniza con aceite de oliva y salpimenta, colocarlos en una bandeja y hornea a 200°C por 20 minutos.

Cocer la quinoa tal y cual las instrucciones del paquete, mezcla la quinoa con cebolla picada y salpimenta.

Rellenar los pimientos con la mezcla y termina con la palta cortada a lo largo.





SALUD DE LA MUJER

# LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

**Consuelo Vergara**

**Matrona del Departamento de Salud Municipal**

La salud de las mujeres y niñas está influenciada por diversas variables, como lo son la biología, el estilo de vida, las condiciones sociales y culturales, es tanto así, que a pesar de tener una esperanza de vida más larga que los hombres, ésta no está libre de complicaciones para su salud

Las mujeres en Chile y el mundo presentan un mayor predominio (en comparación con los hombres) de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión, situación a la que además debemos sumar los temas relacionados con el cuidado de su salud sexual y reproductiva, la cual ha sido una responsabilidad históricamente delegada socialmente hacia las mujeres, también debemos considerar la prevalencia de los cánceres ginecológicos como lo son el cáncer cervicouterino, cáncer de mamas, enfermedades ginecológicas y obstétricas, enfermedades de salud mental, entre otros.

Los problemas de salud mental también se presentan con mayor frecuencia en la población femenina, donde existe un predominio de depresión en sus diversos niveles de severidad, sin embargo,

es importante mencionar además que las mujeres están más expuestas a presentar autolesiones, ideación e intentos suicidas, agresiones físicas, psicológicas y sexuales en el transcurso de su vida. En relación a lo anterior, podemos decir que en la posta de Peor es nada (Peor es nada y romeral), tenemos 124 mujeres en control de salud mental, de las cuales 74 sufren de depresión, en San Juan de la Sierra hay 72 mujeres en control de salud mental, dentro de la que podemos destacar que 49 se encuentran con depresión, en Tinguiririca (Tinguiririca y Cuesta lo González) hay 67 mujeres en control de salud mental, dentro de la que podemos destacar que 23 se encuentran con depresión.



A lo anterior, no podemos olvidar agregar toda la carga física, emocional y social que produce la maternidad, desde el embarazo, pasando por el parto, post parto y luego la crianza de los hijos y el cuidado de las personas con dependencia severa.

### **Cáncer de cuello uterino:**

Respecto al cáncer cervicouterino, podemos decir que el último año (2022-2023) hemos logrado detectar a 31 mujeres con sospecha de cáncer de cuello uterino, siendo la mayor frecuencia en las postas de Codegua (Codegua, CAM, San Enrique) con 12 mujeres con PAP alterado y Tinguiririca (Tinguiririca y Cuesta lo González) con 9 mujeres con PAP alterado, en edades que van desde 25 a 65 años.

Por eso es importante insistir y fomentar la realización del examen del PAP cada 3 años, para de esta forma lograr detectar alteraciones en etapas tempranas de la enfermedad, lo que significaría que los tratamientos sean menos invasivos y tener menos complicaciones en su salud.

Por todo lo expuesto, es prudente preguntarnos ¿será importante preocuparnos de la salud de nuestras mujeres?

Sin duda, la respuesta es sí, cómo podemos mantener una sociedad saludable y funcional, si primero no nos preocupamos de aquella persona responsable de acoger y cuidar de nuestras vidas desde antes del nacimiento.

Por lo anterior, es importante centrar los recursos en proporcionar actividades de promoción y prevención de la salud a todas las personas, pero con especial importancia a nuestras mujeres, dichos cuidados deben estar presentes desde la primera infancia, pasando por la adolescencia, adultez y vejez, es en este sentido que como DSM Chimbarongo nos enfocamos en proporcionar prestaciones de salud que puedan responder a las necesidades específicas de este sexo.

### **Cáncer de MAMAS:**

El cáncer de mama se produce por la multiplicación y crecimiento descontrolado de células malignas en la mama. Estas células cancerígenas son capaces de invadir tejidos vecinos y distantes, provocando una alteración en el funcionamiento del organismo y posteriormente la muerte.

Entre los factores de riesgo para desarrollar esta enfermedad hay que considerar la obesidad y el tabaquismo, y además se debe tener especial atención con los antecedentes personales de cáncer mamario previo o antecedentes familiares directos de cáncer mamario.

El cáncer de mama es considerado uno de los principales problemas de salud pública en el mundo, y en Chile es la primera causa de muerte de mujeres en edad reproductiva, lo que puede constituir una crisis importante a nivel emocional, social y económico.

Por lo que es importante educar sobre la importancia de la detección precoz, para contribuir a la disminución de las tasas de mortalidad por Cáncer de Mama en Chile, se menciona que sobre el 95% de las mujeres detectadas en forma temprana se recuperan de esta enfermedad.

Si bien existen atenciones que son universales, dentro de la cartera de prestaciones se encuentra en específico el programa de salud de la mujer, a cargo de una matrona, el cual procura velar por la salud sexual y reproductiva de las personas a lo largo de todo el curso de vida, realizando actividades de promoción de la salud y de prevención, como por ejemplo:

- Controles preconceptionales
- Controles prenatales (embarazadas)
- Controles de regulación de fertilidad (Anticonceptivos)
- Control climaterio (mujeres 45-64 años)
- Controles post parto
- Controles post aborto
- Controles de diada
- Solicitud y revisión de Mamografías
- Toma de test rápido de VIH
- Consejerías en salud sexual y reproductiva
- Consultas por infertilidad
- Clínicas de lactancia
- Entre otras y derivaciones a otros profesionales de salud según corresponda,

No debemos olvidar que cada mujer es única, y es fundamental escuchar a nuestro cuerpo, respetarlo y atender cualquier señal de alerta, ya que cuidar de nosotras es una inversión a largo plazo para mejorar nuestra calidad de vida y la de nuestra familia.

Invitamos a todos los usuarios de nuestros centros de salud a fomentar el cuidado de la salud de nuestras mujeres, siendo agentes activos en la promoción y prevención de su salud.

SEGUIMOS CON LA PREVENCIÓN DEL

# CÁNCER DE MAMAS

Departamento de Salud Municipal de Chimbarongo

MAMOGRAFÍAS solo para usuarias FONASA



Si tienes entre 45 y 69 años y nunca te realizaste una mamografía

Si ya pasaron más de 2 años desde que te realizaste una Mamografía

Si tienes antecedentes familiares de CÁNCER DE MAMAS

llámanos al  
**72 2 28 3998 o 72 2 283999**  
para INSCRIBIRTE

**LUNES A VIERNES**  
8:30 a 14:00 y de 15:00 a 16:00

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



# Intervenciones en Escuelas Deportivas de Chimbarongo

Felipe Fernández

Psicólogo del Departamento de Salud Municipal

Nuestro Departamento de Salud Municipal en el marco de la Promoción de la Salud fomenta cambios en los entornos saludables para generar salud y bienestar en nuestra comuna, buscamos acercarnos a los usuarios y usuarias más allá de la atención médica en las postas o estaciones médico rurales.

La Organización Panamericana de la Salud define la Promoción de Salud como un proceso que permite a la personas aumentar el control sobre su salud y sus determinantes.

Menciona el fortalecimiento de entornos saludables como promover la salud al generar espacios de participación, trabajar en red, reforzar el papel de las comunidades y potenciar sus capacidades para abogar por sus necesidades y perspectivas.

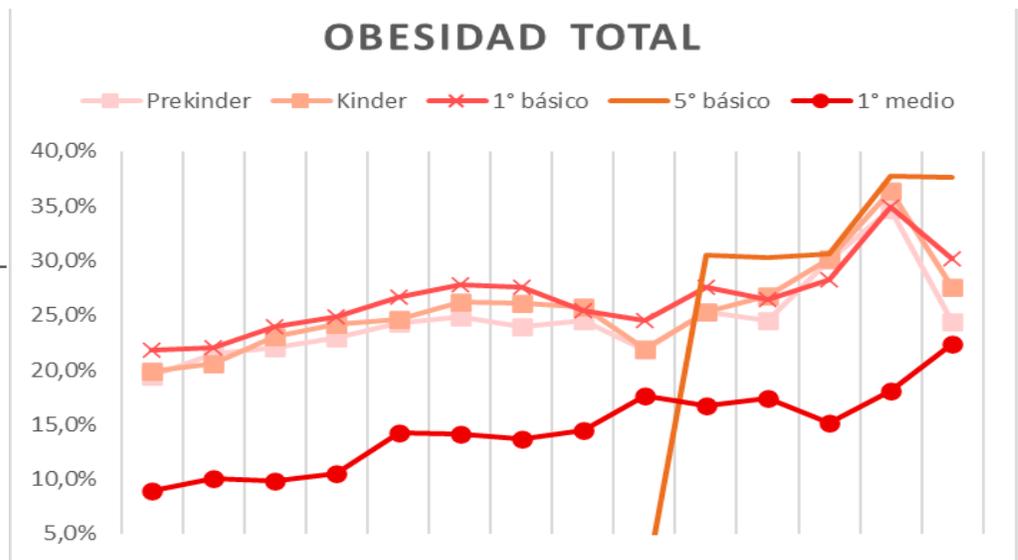
Es necesario promover hábitos saludables en nuestra población, pues el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación excesiva de grasa que puede afectar a la salud, provocando enfermedades crónicas no transmisibles, como Diabetes Mellitus tipo II, Hipertensión arterial, Dislipidemia (colesterol elevado), entre otras.

Por el contrario, la actividad física ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y bienestar.

El complemento de una alimentación saludable y la realización de actividad física van a promover una buena salud a lo largo del todo el curso de vida.

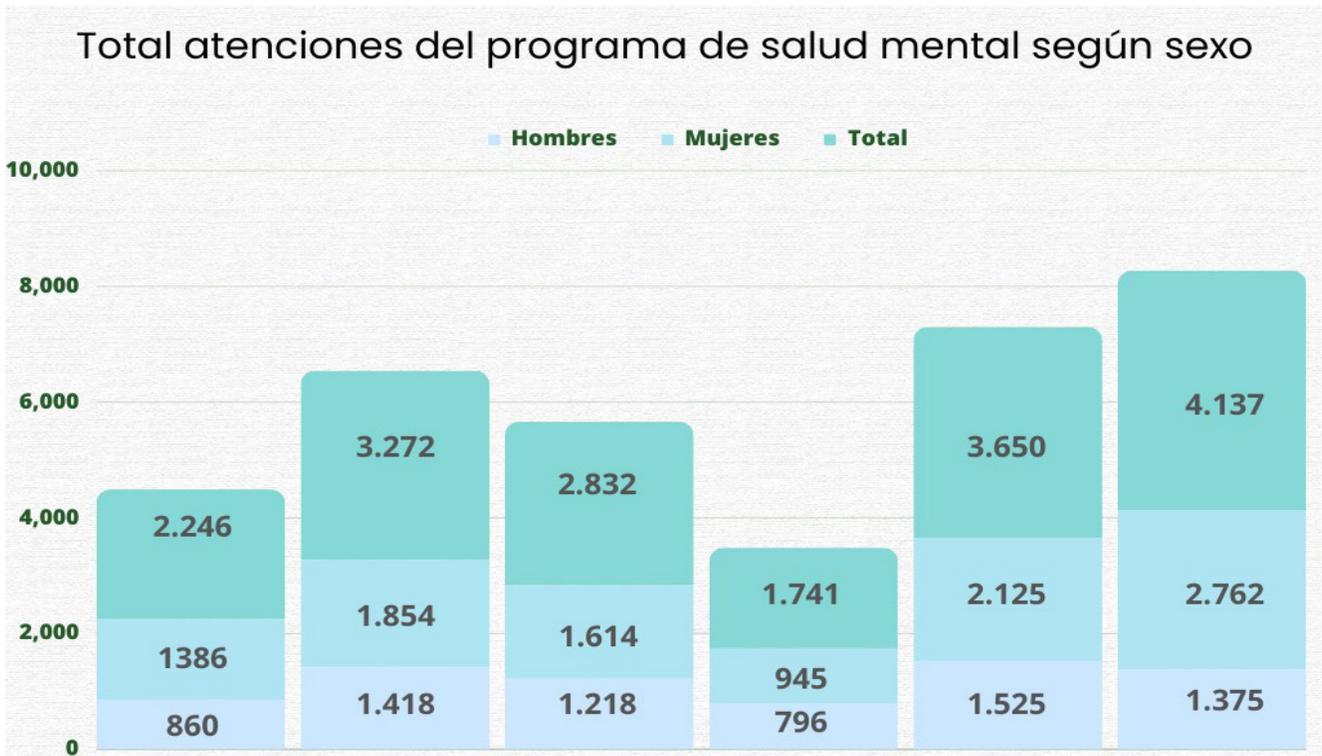


Según el último Mapa Nutricional realizado por JUNAEB las cifras de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad total) en la región Libertador Bernardo O'Higgins cada vez están más elevadas.



Los últimos resultados nos muestran que en el nivel de quinto básico un 29.9% de los escolares presenta sobrepeso y un 37.6% presenta obesidad total. En el siguiente gráfico se muestra el incremento desde el año 2009 al 2022 del estado nutricional obesidad en los diferentes grupos de etarios en nuestra región, se evidencia una aumento año a año.

Por otra parte, los indicadores de atención en Salud mental han mostrado un aumento en las consultas en los últimos dos años a nivel país, como se muestra en la figura. En este sentido se hace necesario la prevención y promoción de la salud mental en niños, niñas y jóvenes. Se observa un aumento en el total de atenciones en comparación al promedio anual 2017-2022 para el grupo etario de las mujeres de 10 a 14 años y de 15 a 19 años; en el grupo de hombres se observa un aumento moderado del grupo de 15 a 19 años.



Gráfica de arriba: Total atenciones del programa de salud mental según sexo, fuente informe DEIS MINSAL.

El Departamento de Salud Municipal junto con la Ilustre Municipalidad de Chimbarongo están comprometidos con la Promoción de la Salud, esta vez se propuso operar en dos escuelas deportivas de nuestra comuna en una plan piloto, Club de Deporte Chimbarongo y Tinguiririca con la visión de poder ser replicado en otras escuelas alcanzando una mayor población en un futuro.

Los principales objetivos de estas intervenciones son:

- Fomentar cambios en la escuela de fútbol en donde los niños y sus padres o apoderados participen activamente.
- Educar sobre hábitos de alimentación saludable desde la práctica.
- Educar sobre el reconocimiento de emociones, auto-control y empatía dentro del equipo.

### **¿Por qué se escogieron escuelas deportivas?**

- Las escuelas deportivas tienen un factor protector al realizar actividad física de forma periódica, se debe complementar el ejercicio físico con hábitos de alimentación saludable y una buena convivencia dentro del equipo y con sus familias.

### **¿En qué consisten las intervenciones?**

- Las intervenciones se realizan una vez a la semana, se cuenta con profesionales de salud que realizan talleres acorde las edades y temas de interés en ámbitos de salud-mental y alimentación saludable.
- Los talleres nutricionales tienen como foco principal entregar herramientas a los participantes sobre alimentación saludable de forma teórica y práctica. Para el desarrollo de las actividades se solicita a los padres participar junto a sus hijos, en una primera instancia se habla en forma teórica de la temática a abordar y posterior a ello se comienza a cocinar.
- Los talleres de psicología tienen por objetivo favorecer el desarrollo de habilidades socio emocionales en comunidades deportivas de la Comuna de Chimbarongo para el fortalecimiento de los factores protectores de la salud mental.

### **¿Cuánto tiempo dura la intervención?**

- El tiempo estimado es alrededor de 5 meses para el primer periodo de intervención al realizar 8 talleres por cada área de trabajo (nutricional y psicología), además se realiza una evaluación inicial y final que involucra mediciones antropométricas, encuestas alimentarias y de salud mental.

Una de las escuelas que participan en la intervención es la escuela de fútbol Club Deportes Chimbarongo fue fundada el 22 de febrero del 2014, bajo la presidencia de Juan Corral Cubillos. Actualmente alcanza una matrícula de 82 deportistas entre los 6 a 15 años de edad.

“Como monitor de la escuela de fútbol me siento súper tranquilo y agradecido por la labor que está ejerciendo el DSM las actividades con los psicólogo, nutricionista y kine, creo que este proyecto puede ser muy beneficioso no solo para las escuelas si no que para toda la comunidad, hoy en día se ve más interés de parte de padres y niños en realizar actividades físicas y llevar una vida más sana, espero que todo salga muy bien y el proyecto se pueda realizar en más partes de la comuna una vez más muy agradecido”.  
 Javier Duran, Monitor Municipal



“Como apoderada me gustan las instancias complementarias a los entrenamientos deportivos que está asistiendo mi hijo, ya que contar con sesiones de Nutricionista, Psicólogo y kinesiólogo van aprendiendo en equipo herramientas para la vida diaria de los niños/niñas a través de actividades de juego y conversación que participan”.  
 Claudia Pávez, apoderada del Club





# EMPIEZO POR MÍ, QUERER ES PODER

Catalina Yáñez

Nutricionista del Departamento de Salud Municipal

Nace en el año 2018 como una forma de llevar la educación en Promoción de la salud a las comunidades de sectores rurales y urbanos de nuestra comuna, dentro de 3 entornos fundamentales para el Programa Promoción de la Salud, dichos entornos son Educativo, Comunitario y Laboral.

Por lo tanto, se ideó un concurso que potenciara los factores protectores de la salud a través de talleres y educaciones sostenidas en un plazo de 6 meses, donde los participantes pudiesen ver cambios en sus conductas e incluso en su Índice de masa Corporal, la participación de las personas genera puntaje el que se va tabulando en una ficha digital, y al final del proceso se genera una agrupación ganadora de un primer lugar, otra con el segundo y tercero sucesivamente.

La pasada Pandemia pospuso por dos años de llevar a cabo el concurso, no obstante este año 2023 hemos vuelto a retomar esta exitosa buena práctica, donde hemos tenido en primera instancia 10 agrupaciones participando, con la diferencia que ahora hemos intentado incorporar mucho más a la familia de cada uno(a) de los participantes en los distintos talleres, en el camino si bien es cierto se bajaron 3 agrupaciones,

no por falta de motivación sino por razones laborales de sus integrantes y o por estar comprometidos desde antes con otros talleres impartidos por nuestro municipio.

7 fueron las agrupaciones que llegaron a la Final, cumpliendo con todos los procesos correspondientes, participando de los talleres de alimentación, ejercicio físico, salud mental y complementaria, participaron de caminatas, feria de Salud, distintas actividades organizadas por el equipo de salud con el objetivo de fomentar la participación social y comunitaria como un protector potente de la salud de las personas. Todas las agrupaciones que terminaron el concurso recibieron premio este año, de tal manera que el 4º, 5º, 6º y 7º lugar se llevaron de regalo una juguera portátil cada participante, con la que podrán realizar jugos naturales a cualquier hora y en cualquier lugar,

ya que tiene batería recargable, siendo más de 80 personas las beneficiadas.



La Agrupación que obtuvo el Tercer lugar por puntaje, fue la agrupación **Fem Paraíso**, quienes se han ganado un día completo de piscina , con almuerzo incluido.



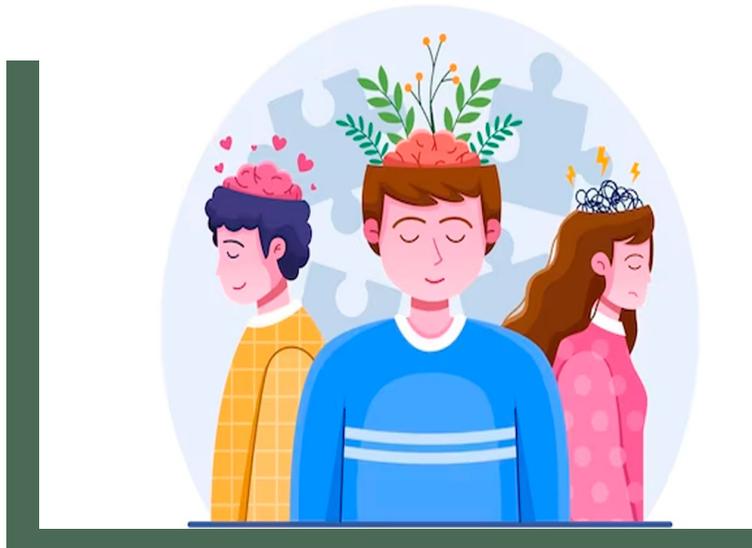
El Segundo lugar fue para la agrupación: **Manuel Rodríguez**, quienes con mucho esfuerzo cumplieron con todo lo propuesto y se llevaron de regalo un viaje a Pichilemu , con un tour incluido por las salineras , Barrancas y Molinos , con alimentación incluida..



Y el Primer lugar se lo llevo la agrupación: **Chicas en Movimiento**, quienes se van por un fin de semana completo , con todo incluido a la localidad de Vilches en la Séptima Región, con visita a la reserva Nacional Altos de Lircay , donde se realizarán 3 trekking con educación ambiental , actividades recreativas en las tardes y talleres que potencian lo aprendido durante todo el proceso.



De esta manera se finaliza una versión más de nuestra Buena Práctica en Salud donde se han beneficiado más de 100 personas y sus familias con lo más importante el fomento de una vida más saludable, cumpliendo con los lineamientos de nuestro alcalde avanzando a una comuna más inclusiva participativa y saludable.



# PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: UNA REALIDAD QUE NOS AFECTA A TODOS

Felipe Sepúlveda

Psicólogo del Departamento de Salud Municipal  
Encargado del Programa de Salud Mental

En Chile sabemos que hablar de Suicidio, aún es un tema Tabú, sin embargo, es importante conocer el término, sus causas, consecuencias, mitos y realidades. Pero aún más preocupante es el aumento en las tasas de mortalidad por suicidio en nuestro país.

El suicidio es una de las principales causas de muerte prevenibles, constituyéndose como un problema en salud pública de gran importancia, por lo cual se realizan levantamientos de datos socio-demográficos, médicos, sociales, entre otros, para lograr estudios y estrategias de prevención, identificación, tratamiento y post intervención, para los sobrevivientes del suicidio.

Para hablar de suicidio, debemos comprender el término suicidalidad, el que hace referencia al espectro que va desde los pensamientos de muerte hasta el suicidio consumado. El suicidio es el acto por el cual una persona se provoca la muerte de manera intencionada por alguna situación vivida como intolerable para la persona, atribuible a: afección psicológica como la depresión, trastorno de la personalidad, uso de drogas y alcohol, Bullying,

Su desencadenamiento se debe a que cuando la persona a cursado o vivido una situación problemática, los mecanismos de defensa para adaptarse de manera saludable y enfrentar la situación disminuyen y generan diversas formas de reaccionar. Una de ellas es la conducta suicida, la cual es una forma de resolver dicha situación o de terminar con el dolor que provoca la situación misma.





# Señales Directas

La detección oportuna de la conducta suicida, permite que las personas en riesgo suicida reciban apoyo y la atención que necesitan. Las señales son claras e inmediatas y tienen que ver con:

- Búsqueda de métodos suicidas
- Realizar actos de despedida (cartas, mensajes o regalos, dejar los ahorros distribuidos, etc)
- Presentan conductas auto-lesivas, hablar o escribir sobre deseos de morir,
- Manifestar sentimientos de desesperación o pérdida del sentido de la vida,
- Sensación de sentirse atrapado o como una carga o vivir un dolor que no se puede soportar, planificación y preparación para quitarse la vida.

# Señales Indirectas

Se observan por medio del comportamiento de la persona:

- Aislamiento y disminución de la participación en actividades sociales y familiares.
- Disminución del rendimiento laboral o académico.
- Incremento del consumo de alcohol y drogas
- Deterioro de la auto-imagen, autoestima o descuido de sí mismo.
- Cambios en hábitos de sueño o alimentación.
- Señales de ira, angustia descontrolada o necesidad de vengarse.

En el mundo cerca de 700.000 personas pierden la vida por suicidio y en nuestro país, se encuentra como una de las primeras causas de mortalidad para la población de 15 a 19 años y genera gran preocupación en la población mayor. A nivel mundial Chile ocupa el cuarto lugar con altas tasas de suicidio y a nivel latinoamericano ocupa el segundo lugar, después de Uruguay.

En Chile la tasa de suicidios es de 4 cada 100.000 habitantes y a nivel de Provincia en Colchagua es de 3,2. Mas focalizado en la comuna de Chimbarongo es de 3.3 quiere decir que la tasa de suicidios en la comuna abarca un 3,1% a nivel regional.

No cabe duda, que la pandemia por Covid-19 dejo en auge la Salud Mental en nuestro país, potenciando el desarrollo de cuadros anímicos, ansiosos y adaptativos importantes, así como también un aumento en la tasa de suicidios, intentos y auto-agresiones.

Las alarmantes alzas en las cifras de suicidio generan la necesidad de nuevas estrategias de abordaje a nivel de salud pública y estrategias con el entorno proporcionando conocimiento e identificación de algunos aspectos.

## Bibliografía

Prevención del suicidio: un recurso para los profesionales de los medios de comunicación. Actualización del 2017. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2018.

<https://www.quedate.cl/>

Departamento de Epidemiología, Ministerio de Salud; 2018.

# Estrategias Preventivas

El suicidio es prevenible y las herramientas para la prevención logran disminuir las muertes por esta razón. Las principales herramientas preventivas desde el MINSAL tienen que ver con;

- **Estrategia de prevención integral;** Desde el año 2008 Chile lanzó un plan integral del suicidio, el cual integra guías preventivas, cifras a nivel nacional, entre otros,
- **Vigilancia del suicidio;** un sistema de alta vigilancia es necesario para proporcionar datos e informar las acciones necesarias,
- **Comunidades educativas;** los establecimientos educacionales son un contexto estratégico para promover la salud mental y también para propiciar estrategias que permitan sobrellevar el estrés y prevenir conductas de riesgo para la salud de toda la comunidad, especialmente la prevención de la conducta suicida.
- **Formación para equipos de salud;** proporciona mejoras en los equipos de atención, es importante que los equipos de salud cuenten con las competencias necesarias para detectar a tiempo y brindar una primera respuesta, así como también realizar una adecuada evaluación y abordaje. De esta manera la formación permite mejorar la accesibilidad a los servicios de salud y ayuda a derribar prejuicios y estigmas asociados a la salud mental.
- **Prevención en la comunidad;** la comunidad tiene un rol protagónico en cuanto a la prevención del suicidio, la comunidad es quien ofrece apoyo y consuelo a los sobrevivientes al suicidio. Por otra parte, pueden contribuir de manera positiva en la lucha contra el estigma social. Debido a esto es importante seguir fortaleciendo las capacidades organizativas y de autoayuda, para continuar concientizando que el suicidio si es prevenible.
- **Cobertura mediática responsable;** informar sobre el suicidio de manera responsable, existen pautas y recomendaciones desarrolladas para que medios de comunicación puedan tratar la temática del suicidio de manera segura y responsable.
- **Líneas de ayuda en crisis;** la pandemia por Covid-19 no solo fortaleció el distanciamiento físico y el aislamiento, sino que también nuevas formas de abordaje en salud mediante el uso de canales vía remota de atención, orientación y apoyo a través del contacto telefónico, videollamada o chats. Nuestro país cuenta con una red de ayuda en situación de crisis, a fin de brindar asistencia remota a personas en riesgo suicida. Línea de atención \*4141 “no estás solo, no estás sola”.





# CERTIFICACIÓN DE LA POSTA DE TINGUIRIRICA

Muriel Urzúa A.

Cirujano Dentista del Departamento de Salud Municipal

La Certificación del Modelo de Salud Familiar y Comunitario implementado en nuestra Posta de Salud Rural de Tinguiririca busca colocar como protagonista en el cuidado de la salud a nuestros usuarios y sus familias.

El Proceso de implementación del Modelo de Salud Familiar no solo proporciona atención de salud a las personas sino también fomenta estrategias de promoción de la salud a la comunidad, esto ha significado un tremendo desafío y un cambio radical en la manera en que todos; clínicos, administrativos, autoridades y usuarios, abordamos la salud de nuestra comuna y en especial de nuestra Posta de Tinguiririca y EMR Cuesta los González.

Si bien, son 3 los pilares del modelo, el que mejor define nuestro enfoque es **CENTRADO EN EL USUARIO...**teniendo esto como punto de partida, todas las acciones realizadas por nuestros equipos buscan trabajar con ellos para no solo mejorar y cuidar su salud...sino también implementar cambios en sus familias y la comunidad que les permita tener una mejor calidad de vida.

La única manera de que este modelo sea exitoso, es el trabajo con nuestros usuarios y la comunidad, que ellos sean protagonistas de este cambio, con su necesidad y expectativas, junto con avanzar en las atenciones a nuestros usuarios, también lo hemos ido haciendo en el autocuidado de nuestros funcionarios, a través de tiempos protegidos para el equipo de cabecera, capacitaciones y jornadas de promoción-prevenición, entre otras acciones, el que nosotros estemos bien y cohesionados como equipo nos va a permitir obviamente una mejor vinculación con la comunidad.



En cada acción que hoy realizamos con la comunidad buscamos su compromiso y participación, entendemos que bajo el alero de la promoción y prevención de la salud podemos trabajar con la comunidad para ir cambiando y avanzando a una corresponsabilidad en la salud de nuestros usuarios y usuarias, para ello hemos flexibilizado nuestros horarios para poder ir a donde está la comunidad en los tiempos en que ellos pueden participar activamente, por eso ajustamos los horarios de nuestras actividades a las necesidades de la comunidad

Buscamos innovar no solo en las actividades propias del Departamento, hoy en cada actividad masiva Municipal el departamento de salud está presente, con promoción y prevención, con salud mental, alimentación saludable y como estamos trabajando para ser una comuna amiga de la lactancia materna, contamos con un espacio respetuoso y con las comodidades para que las madres puedan dar pecho a sus hijos o mudarlos de manera cómoda.



“Orgulloso de este logro y del trabajo de nuestros funcionarios del Departamento de Salud Municipal, paso a paso hemos ido avanzando y trabajando para mejorar la salud y la calidad de vida de los Chimbaronguinos/as, pero para que este Modelo de Salud Familiar sea exitoso, necesitamos del compromiso de todos, no solo del personal de salud, la participación activa de ustedes, que son Nuestros Usuarios y Usuarias, es FUNDAMENTAL.”  
Marco Contreras, Alcalde de Chimbarongo.

Como departamento de salud municipal, es un tremendo orgullo obtener esta certificación, pero es fruto un trabajo que iniciamos hace más de un año, primero con el compromiso de nuestros funcionarios y luego fuimos incorporando a la comunidad de Tinguiririca, que son un actor fundamental en la implementación de este modelo, por eso queremos agradecer el compromiso de nuestros usuarios, de los dirigentes de los diferentes sectores que abarca nuestra posta, también a las instituciones como bomberos, los APR, en fin a todos con los que trabajaron con nosotros para tener este reconocimiento, como dice nuestro Alcalde para tener una comuna inclusiva, participativa y saludable se necesita el compromiso de todo, que la comunidad tenga un rol activo en el cuidado de su salud.

Ramón Droguett C. Director Clínico del Departamento de Salud Municipal.



Hoy hemos avanzado en la certificación de una de nuestras postas, y estamos felices de haber logrado esta meta, pero nuestro desafío es mayor, implementar el modelo en todas nuestras postas y estaciones médico-rurales, pero siempre de la mano de nuestros usuarios y funcionarios, ya que tenemos la convicción que solo trabajando unidos se puede lograr este cambio.

Este proceso lo iniciamos en abril de 2022 con el compromiso de todos y para ir avanzando fue fundamental el acompañamiento de los referentes del servicio de salud O'Higgins y lo agradecemos.



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

# SOPA DE LETRA

## CONCEPTOS HÁBITOS SALUDABLES

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

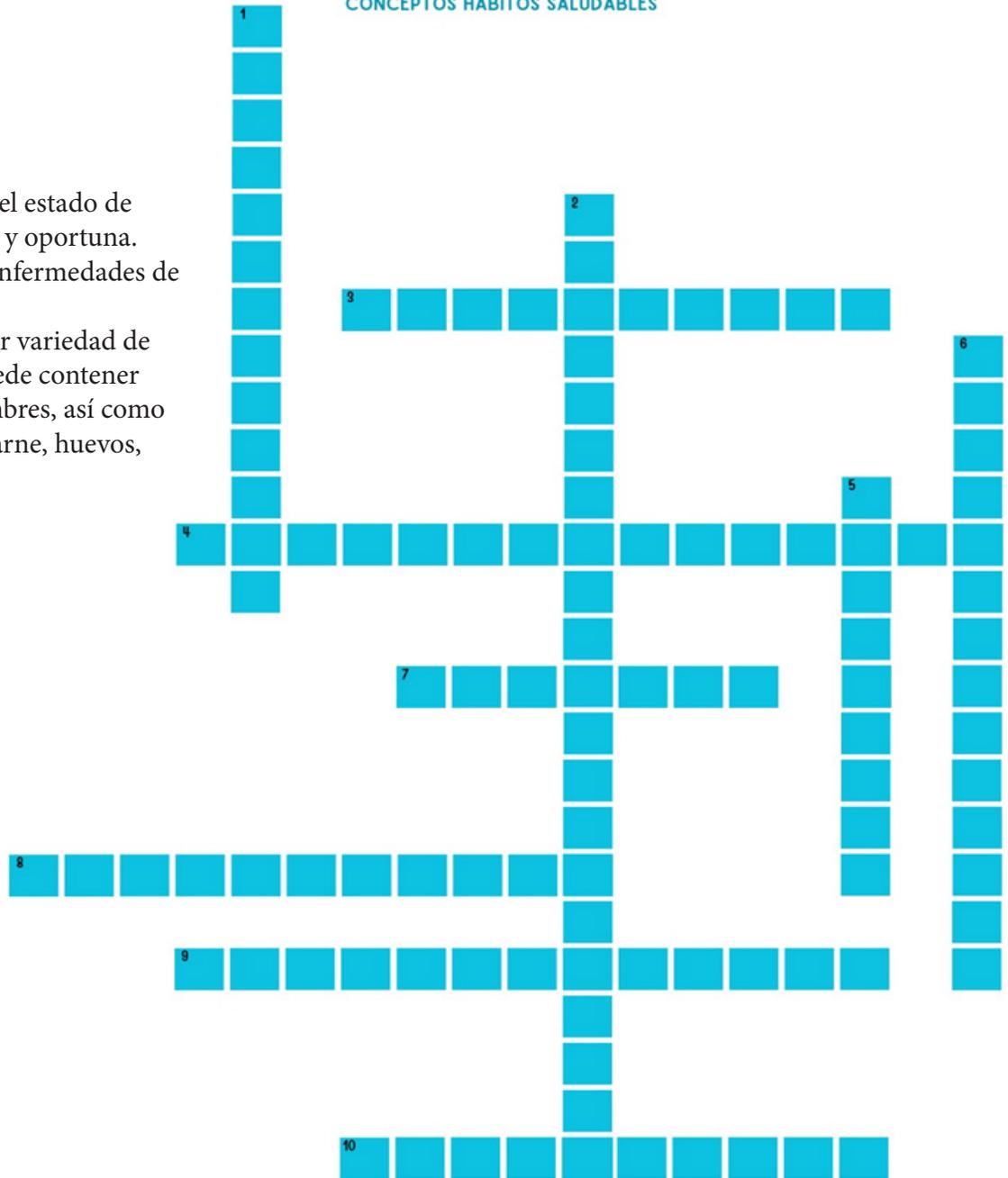
DEPORTE RECREACIÓN AUTOCUIDADO HIDRATARSE HIGIENE VIDA SOCIAL  
 CONTROL MÉDICO HIGIENE DENTAL HIGIENE POSTURAL RUTINA DE SUEÑO  
 DISMINUIR PANTALLA EVITAR ESTRÉS

# CRUCIGRAMA

CONCEPTOS HÁBITOS SALUDABLES

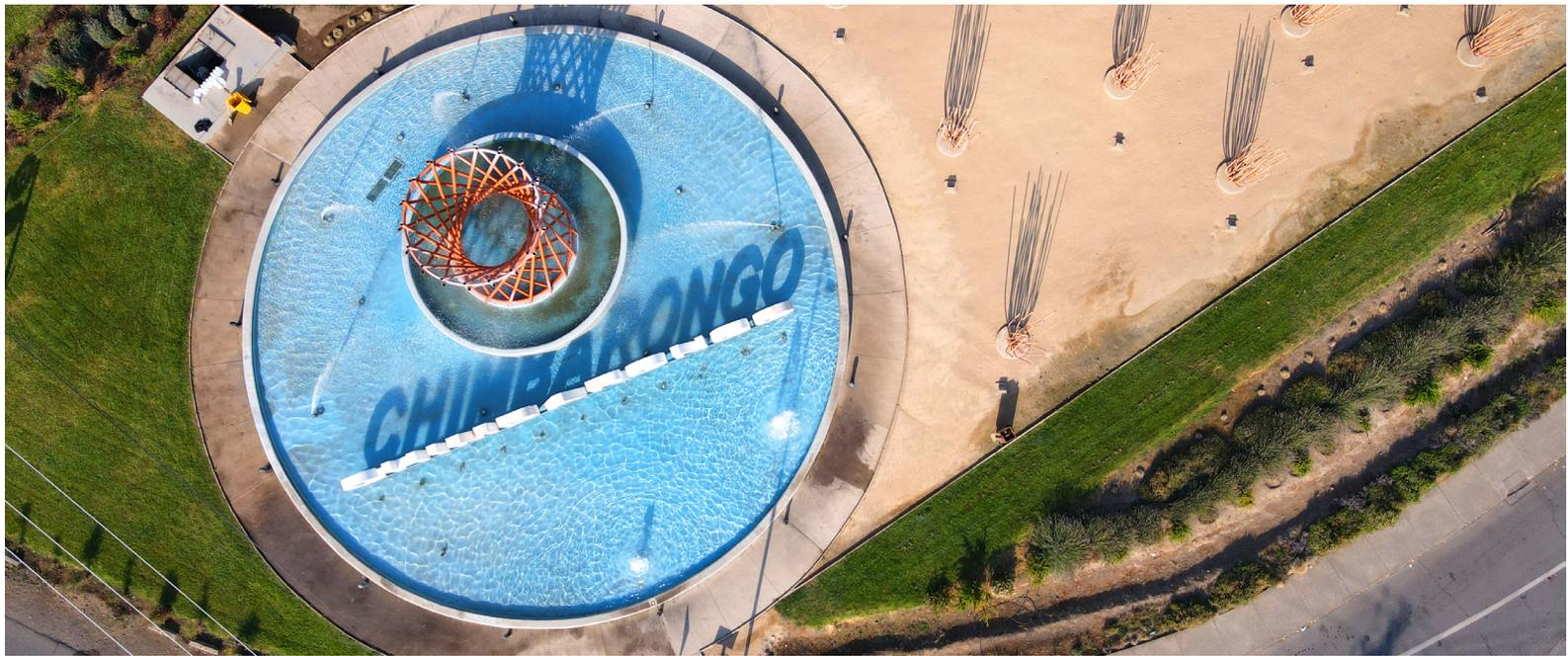
## DE ARRIBA A ABAJO

- 1.- Dos palabras. Analizar el estado de salud de manera periódica y oportuna. Previene o asistiendo enfermedades de manera oportuna.
- 2.- Dos palabras. Consumir variedad de alimentos, es decir que puede contener cereales, tubérculos, legumbres, así como verduras, frutas, lácteos, carne, huevos, grasas y azúcares.



## DE LADO A LADO

- 3.- Dos palabras. Mantener horas de sueño adecuadas.
- 4.- Dos palabras. Caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud.
- 7.- Actividad física de alto rendimiento, como, por ejemplo, fútbol, atletismo, ciclismo, basquetbol, entre otros.
- 8.- Dos palabras. Bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.
- 9.- Dos palabras. Conjunto de cuidados que se realizan en la dentadura para mejorar su conservación y la salud general de nuestro organismo.
- 10.- Actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental.



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