



Presidente Piñera participó en operativo de salud SSMN

Autoridades de Salud visitaron a primera quintilliza dada de alta

Alimentación en el embarazo
¿Comer por dos?

Presidente Piñera participó de **noveno Operativo de Salud del SSMN** realizado en Conchalí

Con la presencia del Presidente Sebastián Piñera, el Ministro de Salud, Jaime Mañalich, el Subsecretario de Redes Asistenciales, Luis Castillo, el director de Fonasa, Mikel Uriarte, el Director del Servicio de Salud Metropolitano Norte, Dr. Claudio Caro Thayer y el Alcalde de Conchalí, Rubén Malvoa, se llevó a cabo el noveno operativo organizado por el SSMN realizado en el Cesfam Alberto Bachelet de Conchalí.



En la ocasión fueron recibidos más de 400 pacientes que se encontraban en la lista de espera No Auge y que fueron atendidos en las diversas especialidades médicas: traumatología, otorrinolaringología, dermatología, ginecología, odontología y cirugía.

Estos operativos, que vienen realizándose desde marzo de este año en diferentes comunas de la red de salud norte, tienen como objetivo contribuir en la eliminación de la lista de espera quirúrgica No Ges, compromiso presidencial que debe cumplirse a julio de 2013, luego del fin de la lista de espera Auge. Según un catastro realizado en marzo del 2011, eran 89.631 las personas que llevaban más de 12 meses esperando por una solución a su problema de salud, no incluido dentro de las 69 patologías cubiertas y garantizadas por el Plan Auge. Hoy, y gracias a instancias como estos operativos, esa cifra se ha reducido en un 56%, y actualmente llega a los 39.732 pacientes.

“Las personas que están trabajando aquí no son personas de planta del consultorio, sino que son personas que han venido del Hospital San José, para ver listas de espera de otorrinolaringología, dermatología, ginecología, traumatología, odontología y de cirugía con el objetivo de apurar el trámite para que estas personas se puedan intervenir”, comentó el Ministerio de Salud, Jaime



Mañalich, además de agradecer a todo el personal de salud por los distintos operativos que se han hecho en el país los que han sido capaces de demostrar este avance.

De la misma forma el Presidente de la República, Sebastián Piñera, felicitó al director de Fonasa, al Ministro de Salud y al Subsecretario por este gran logro. “Pero especialmente felicito a esas más de 60 mil personas que trabajan en la salud pública de nuestro país, porque gracias a su esfuerzo y a su trabajo, que como lo vemos hoy, un día feriado, este consultorio está trabajando con toda su gente”.

En la ocasión, el Presidente Piñera aprovechó de realizar un importante anuncio. Se trata del acceso a la compra de bonos en la modalidad de libre elección que tendrán los usuarios de Fonasa que reciben pensiones básicas solidarias o que cuentan con pensiones por incapacidad y son mayores de 18 años. Así finalizó la visita anunciando este gran beneficio que irá en apoyo de más de 650 mil personas, que hasta hoy no tenían derecho de atención por la modalidad libre elección. ■



Operativo de **patologías No GES** realizó el SSMN en Independencia

A más de un año de realizado el catastro que indicó que existían 89.631 personas en lista de espera de patologías no auge, se llevó a cabo el octavo operativo médico realizado por el Servicio de Salud Metropolitano Norte en el Hospital San José, al cual asistieron pacientes que necesitan, principalmente, atenciones en el área de traumatología, medicina interna, cirugía, otorrinolaringología y dermatología.

En la instancia estuvieron presentes el Subsecretario de Redes Asistenciales, Luis Castillo, el Presidente del Colegio Médico de Chile, Enrique Paris y el Director del SSMN, Dr. Claudio Caro Thayer.

“Estas actividades clínicas tienen como objetivo fundamental colocar a disposición de la comunidad, que lleva esperando tiempo por una interconsulta, aquellas consultas ambulatorias No Ges, para poder solucionar los problemas médicos que los aquejan”, señaló el Subsecretario.

El compromiso presidencial luego de la eliminación de la lista de espera Auge, es reducir en un cien por ciento la lista de espera quirúrgica No Ges a julio del 2013, y la de especialidades, progresivamente durante el próximo año, objetivo que se ha ido cumpliendo, logrando un cincuenta por ciento de reducción, gracias a los más de 40 operativos que se han realizado a lo largo del país, y de los cuales, el SSMN ha llevado a cabo 8, en las comunas de Conchalí, Colina e Independencia.

“Esto es parte de una estrategia que se empezó a coordinar con el Hospital San José hace bastante tiempo atrás, partimos en noviembre de 2011 con resolución de interconsultas pendientes y hemos estado yendo a la atención primaria a resolver las interconsultas con una muy buena coordinación. Hay dos comunas que ya prácticamente están con cero lista de espera No ges de especialista, y en las otras comunas estamos trabajando para lograr esta reducción”, indicó el Dr. Caro.

Desde marzo a la fecha, han sido más de 5.800 los pacientes que se han atendido en los operativos realizados en los Cesfam Alberto Bachelet, Colina, y en el CDT del Hospital San José. ■

Autoridades de salud visitaron a María Amanda, la primera quintilliza dada de alta

Tras 95 días de permanencia en la unidad de neonatología del Hospital San José, María Amanda Cárdenas Barría, una de las quintillizas nacidas en el centro asistencial en abril pasado, fue dada de alta.

Así, fue la primera de sus hermanos en ser trasladada a su hogar junto a sus padres, y recibir a las autoridades de salud que asistieron a su casa, ubicada en Independencia, para felicitar a sus padres, brindarles apoyo y hacer hincapié en los beneficios de la lactancia materna.



En la instancia estuvieron presentes el Ministro de Salud, Jaime Mañalich, el director del Hospital San José, Raúl Vásquez y el representante del Servicio de Salud Metropolitano Norte, Cristián Correa.

“Hay una historia de alimentación materna, de apego a la madre y a la familia que es realmente extraordinaria, y que es parte de la explicación de por qué estamos viviendo este milagro”, señaló el titular de Salud.

El Ministerio de Salud apoyará a los padres con cuidadoras para cuando todos los quintillizos se encuentren en casa. María Jesús y María Clarisa, podrían ser dadas de alta en los próximos días, mientras que Emilio y Alonso tendrán que permanecer por un tiempo más en el Hospital San José, ya que todavía dependen de oxígeno. ■



Se inaugura sala de estimulación en CESFAM J.A. Ríos

INDEPENDENCIA

Con la presencia del alcalde de la comuna de Independencia Antonio Garrido y de autoridades comunales de la Salud, se llevó a cabo, la inauguración de la Sala de Estimulación del Centro de Salud Familiar Juan Antonio Ríos.

La sala incluirá 5 áreas: comportamiento, desarrollo físico, padres y madres cuidadores, seguridad y prevención, y por último desarrollo mental. Estas instalaciones beneficiarán a niños y niñas de 0 a 5 años.

El proyecto, que está destinado al Mejoramiento de la Modalidad de Estimulación, tiene como objetivo dotar de implementos, equipamiento y materiales de trabajo y de estimulación para la debida atención de los niños y niñas con riesgo de rezago u otro tipo de vulnerabilidad social.

“Es una excelente oportunidad para ofrecer mejores servicios a nuestra gente. Contaremos con una sala completamente equipada y profesionales para atender de la mejor forma a nuestros niños, así, ellos podrán tener las mismas posibilidades que los demás al crecer”, señaló Eugenia Puente Matamala, Gerente Comunal Chile Crece Contigo.

Por su parte, el alcalde Antonio Garrido explicó los avances que impulsará el Centro de Estimulación para la comuna. “Este centro beneficiará a todos los niños del sector y también de la comuna. Queremos que nuestros niños tengan las mismas oportunidades que todos y para ello le entregamos todas las herramientas”. ■



Recoleta Renueva Toda Su Flota De Vehículos De Salud

RECOLETA

Una inversión cercana a los 140 millones de pesos realizó la Municipalidad de Recoleta, a través del Departamento de Salud, para renovar completamente la flota de vehículos de salud, correspondiente a cuatro ambulancias y tres vehículos de visita a domicilio.

Las ambulancias, marca Mercedes Benz, modelo Vito 113, están equipadas con mobiliario y material clínico, como camilla retráctil, red central de oxígeno, sistema de oxígeno portátil, kit de tablas espinales, kit inmovilizadores, resucitador, entre otros. A esto, se suman tres furgones Fiat, modelo Doblo Maxi Cargo, los que reemplazarán los vehículos médicos a domicilio.

La Alcaldesa de Recoleta, Sol Letelier, destacó que “en tres años se ha realizado la mayor inversión en salud desde que se creó la comuna de Recoleta, con cerca de mil quinientos millones de pesos. Esta es una inversión histórica, que ustedes pueden comprobar cada vez que visitan nuestros consultorios. Hoy puedo decir con total orgullo, que nuestros vecinos no sólo reciben una atención de salud digna, sino también de mejor calidad”.

Cada una de las ambulancias irá a uno de los consultorios de Recoleta, lo que permitirá que cada centro cuente con este equipamiento tan vital para la atención de urgencias médicas. ■



Algunos consejos para el buen uso de la red norte

Ante cualquier enfermedad, tienes que saber que:

- La primera opción de consulta médica debe ser en el consultorio diurno.
- Ante una urgencia, acuda al Sapu más cercano a su domicilio.
- Concurra a los Servicios de Urgencia hospitalarios en casos muy graves.
- El buen uso de la red de urgencia, ayudará a brindar atención oportuna según la gravedad de su consulta.
- En los Servicios de Urgencia de los hospitales de la Red del Servicio de Salud Norte las personas son atendidas de acuerdo a su gravedad y no por orden de llegada. De esta manera se privilegia una atención oportuna para casos de riesgo vital o que requieran atención inmediata.



Conchalí inaugura nueva Unidad de Atención Primaria Oftalmológica UAPO

CONCHALÍ

Con una inversión de más de 23 millones de pesos en implementación y alrededor de 33 millones en insumos, se inauguró la nueva Unidad de Atención Primaria Oftalmológica, UAPO, en Conchalí, con la presencia del Alcalde Rubén Malvoa Hernández, la Diputada Karla Rubilar y directores del área de salud de la comuna.

La implementación de la unidad de nivel primario cuenta con equipos de última generación y profesionales médicos de excelencia, entre los que encuentran un técnico en enfermería de nivel superior, un médico oftalmólogo y un tecnólogo médico especialista en oftalmología.

Por el momento, la UAPO funciona en el Centro de Rehabilitación Integral de Conchalí, (CRI) el que últimamente incorporó a su staff de profesionales a un fonoaudiólogo. Próximamente la unidad cambiará su ubicación al nuevo Servicio de Urgencia Avanzado gratuito, SUA.

La instauración de la unidad en la comuna busca establecer un flujo continuo en la atención de pacientes que están en la actual lista de espera oftalmológica, incluso desde el año 2007, llegando a más de 2.600 personas.

Se espera que la UAPO disminuya esta lista de espera en los diferentes Cesfam de la comuna, lo que implica una reducción completa al primer trimestre del 2013. ■



Programa de Atención a Postrados atiende a pacientes de Colina

COLINA

Con la finalidad de entregar atención de salud domiciliaria a aquellos pacientes que tienen dificultades para trasladarse, la Corporación de Desarrollo Social de Colina está implementando en esta comuna el Programa de Atención a Postrados, iniciativa que atiende a personas que

presentan ciertas discapacidades o dificultades severas, y que requieren de un cuidador para ayudarlos con sus necesidades diarias.

Un equipo de profesionales son los encargados de visitar a los 280 pacientes que atienden los profesionales. "El programa está conformado por médicos, una enfermera y dos técnicos paramédicos. Además de contar con horas de kinesiólogo y nutricionista. Junto con esto, tenemos el apoyo de dos conductores quienes se encargan de manejar los vehículos que deben trasladarse a los lugares más remotos de la comuna para atender las necesidades de los pacientes", señala Viviana Molina, encargada del programa.

El equipo del Programa de Postrados es también el responsable del programa de Alivio al Dolor, el cual atiende a los pacientes que están en una etapa terminal de su cáncer, quienes reciben contención psicológica y emocional, manteniendo contacto directo con la unidad del dolor del Hospital San José y brindando, además, apoyo a los pacientes del Instituto Nacional del Cáncer.

Para ser parte del Programa de Postrados y/o Programa de Alivio del Dolor, es necesario estar inscritos en el Cesfam Colina o Cesfam Esmeralda. ■



Tener una dieta saludable -balanceada y nutritiva- es importante para todas las personas pero en especial para las embarazadas, porque ahora deben satisfacer las necesidades nutricionales del bebé, lo que no significa comer por dos.

Una dieta equilibrada consiste en ingerir alimentos de todos los grupos en forma variada y en porciones que aporten los nutrientes que el organismo necesita para su buen funcionamiento.

La futura mamá debe establecer una dieta que contenga la cantidad apropiada de proteínas, vitaminas y minerales. Por esto, es de suma importancia que la alimentación de una embarazada incluya lácteos, cereales y derivados, frutas, verduras, huevos, carnes rojas, pollo y pescado.

Sin embargo, incluir todo lo necesario en nuestro plan alimenticio puede ser, muchas veces, una tarea difícil a causa de las contraindicaciones propias del embarazo o por molestias puntuales que sienta la mujer en este estado con respecto a algunos alimentos. Tomar precauciones es sencillo.

Por ejemplo, las carnes, pescados, mariscos y huevos no se pueden comer crudos o a medio cocer en ninguna de sus formas (mayonesa casera, carpaccio, sushi, etc.), porque pueden contener bacterias, como la toxoplasmosis y salmonella, las cuales son muy dañinas para el feto. Los embutidos y lácteos sin pasteurizar tampoco son recomendables porque también son riesgosos y pueden provocar distintas enfermedades, entre ellas, la listeria. Además, durante el periodo de gestación se debe reducir el consumo de sal y la ingesta de cafeína.

Alimentación en el embarazo ¿comer por dos?

Durante el embarazo la mujer necesita una dosis más alta de calcio para el desarrollo del bebé, por lo que la intolerancia a la lactosa puede ser un problema, pero de fácil solución. Los productos lácteos derivados de la leche -yogurt, quesos, leche cultivada, etc.- ocasionan menos complicaciones, pero si el malestar persiste, otra posibilidad es preparar postres a base de leche descremada o sin lactosa o buscar el calcio en otros alimentos como el brócoli, pescados o vegetales de hoja verde.

En resumen, en la dieta de la futura mamá no pueden faltar fuentes de calcio (lácteos, vegetales verdes y huevos), de hierro (legumbres, frutas deshidratadas, cereales), de ácido fólico (frutas, verduras y legumbres) y vitaminas A y B. Recuerda que una alimentación saludable es ingerir una variedad amplia de alimentos en porciones normales -no dobles porque cantidad no significa calidad- con el fin de aportar los nutrientes para que el bebé nazca fuerte y saludable. ■



Recomendaciones para prevenir enfermedades respiratorias

Durante la época de invierno es muy común la aparición de las enfermedades respiratorias, especialmente en los niños y adultos mayores, debido a los cambios climáticos, las bajas temperaturas y la contaminación ambiental, pero existen simples medidas que se pueden tomar en el hogar para prevenirlas.

La primera de ellas es ventilar los ambientes en la casa por lo menos durante 15 minutos cada uno, para renovar el aire presente al interior y

así evitar la concentración de microorganismos causantes de las enfermedades de invierno.

Otra de las recomendaciones es evitar los cambios bruscos de temperaturas. Al salir desde el hogar al exterior es importante proteger el área respiratoria de defensa, principalmente la nariz y la boca. Así mismo, en lo posible, evitar asistir o permanecer en lugares muy concurridos por la población, ya que en ellos, el intercambio de gérmenes es mucho mayor.

Alimentarse adecuadamente es también un factor importante ya que una persona con bajas defensas está más propensa a adquirir enfermedades. De esta manera, es necesario incluir en la dieta principalmente verduras y líquidos. ■



Artritis y artrosis

EL ESPECIALISTA RESPONDE

¿Cuál es la diferencia entre la artritis y la artrosis?



Dr. Nelson Idrovo
Médico Internista
Complejo Hospitalario San José

Aunque son enfermedades que aparentemente pueden parecerse, ya que ambas afectan a las articulaciones, tienen orígenes diferentes. La artritis reumatoidea es una enfermedad autoinmune, reumatológica, que se produce por una alteración genética; la artrosis es una enfermedad degenerativa donde hay un desgaste de los cartílagos articulares, por otra etiología, que se suele asociar a fenómenos degenerativos propios de la edad, o incluso del sobrepeso, y también se relaciona a enfermedades como la diabetes o problemas de tiroide.

¿Cuáles son los síntomas que tiene cada una?

Algunos de los síntomas de la artrosis, que afecta a personas con edades por encima de los 50 años, están la rigidez en las articulaciones, que se manifiesta generalmente por las mañanas, crujidos al mover las articulaciones y en ocasiones la aparición de unos cototos en la punta de los dedos. La artritis reumatoidea, aunque también se puede presentar en personas mayores, es una enfermedad que comúnmente se desarrolla en gente más joven, también con una rigidez en las articulaciones pero que se manifiesta de manera más prolongada, con decaimiento, con un compromiso del estado general, cansancio y mucho dolor articular.

¿Cuáles son los factores que más influyen en su aparición?

Además de los factores genéticos como mencionamos anteriormente, en la artritis reumatoide, factores como el cigarro pueden resultar gatillantes de la enfermedad. En la artrosis, además de la edad, existe un factor que puede acelerar el desgaste de la articulación: el sobrepeso, ya que la gente que presenta este problema va a ser más propensa a desgastar sus articulaciones sobre todo en las rodillas o las caderas.

¿Existen algunas medidas para prevenir la aparición de estas enfermedades?

Algunas de las medidas son mantener un peso adecuado, realizarse un chequeo periódico y exámenes de rutina para detectar si hay diabetes u otros factores asociados, como trastornos de tiroide. También dejar de fumar, llevar una vida activa, en la gente mayor es recomendable ejercicios donde no se someta a las articulaciones a traumatismos. ■

600 360 7777
SALUD RESPONDE



Salud Responde es una plataforma de atención telefónica que responde las inquietudes de la comunidad, entregando apoyo y acompañamiento todos los días del año, las 24 horas del día.

Esteservicioesatendidoporunequipomultidisciplinario compuesto por médicos, enfermeras y matronas que le entregarán la asistencia que usted necesita.

ENCUÉTRANOS

www.ssmn.cl



Salud Norte



Servicio de Salud Norte

¿Sabía Usted Qué? El ají y el zapallo aportan vitaminas para prevenir enfermedades de invierno

- El ají constituye una fuente esencial de vitamina C al consumirlo crudo, y a la vez, contribuye con sus sustancias a combatir los resfríos, ya que permite la transpiración y actúa como expectorante, facilitando la apertura de los conductos nasales y los pulmones.
- El zapallo posee un alto contenido de betacarotenos, los que son convertidos por nuestro cuerpo en vitamina A, que a la vez ayuda a fortalecer las defensas y el sistema inmune.
- Otros alimentos que te ayudarán durante este invierno a fortalecer tu organismo son la cebolla y el ajo, los cuales poseen propiedades bactericidas y antivirales. A su vez, la leche otorga los nutrientes necesarios, como el hierro, el calcio y las proteínas, para aumentar las defensas de forma adecuada.



Tallarinata Coar 20 años

Show, espectáculos, humor, entretenimiento y mucho más
20 razones para no perdértelo



20 Años entregando sonrisas
a los niños del Hospital
Roberto del Río



Centro de eventos Alto Manzano
Jueves 30 de agosto - 20:30 hrs.
ADHESIÓN: \$15.000.

7322821 eventos@coar.cl www.coar.cl

Edición periodística, contenidos y diseño gráfico:
Equipo de Comunicaciones y Relaciones Públicas SSMN