

SALUD A TODA COSTA

RONDAS ESTACIONES MÉDICAS

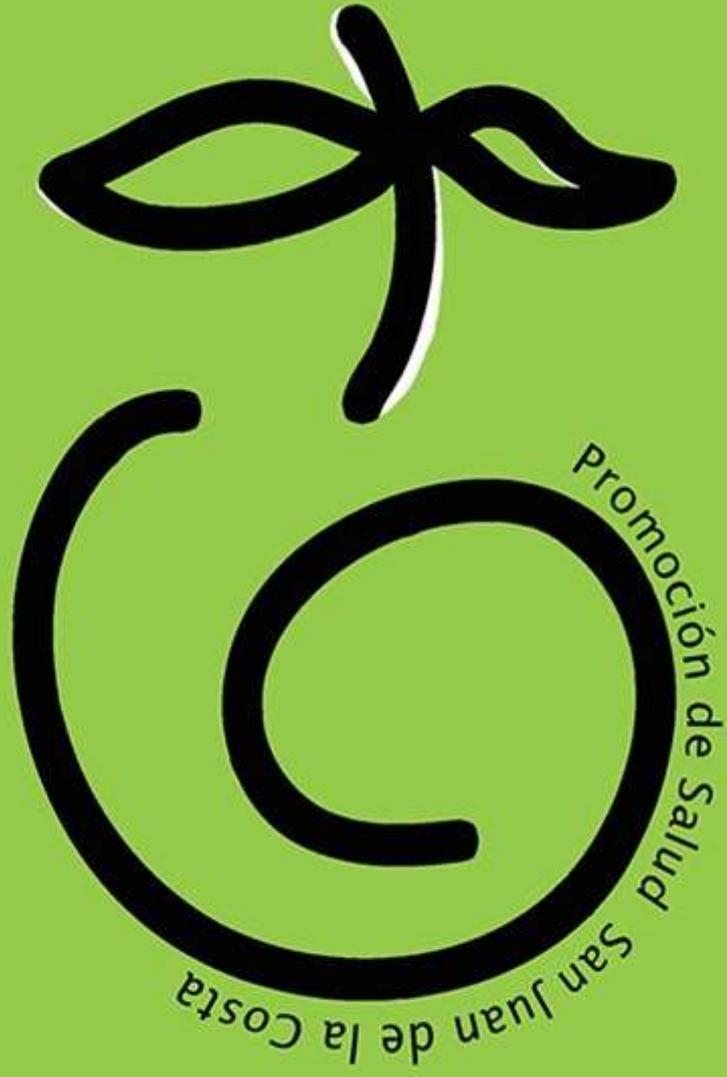
SECTOR: PUCATRIHUE- MANZANO-
PUCOMO- RUCAPIHUEL

MUJER
CÓMO PREVENIR LOS CÁNCERES
GINECOLÓGICOS MÁS COMUNES

TUBERCULOSIS

CÓMO SE TRANSMITE- SÍNTOMAS





CESFAM BAHÍA MANSA

SALUD A TODA COSTA | 1º SEMESTRE 2023 | NÚMERO 1

CONTENIDO



03

INSCRIPCIÓN

Atención gratuita para todos los beneficiarios de FONASA y PRAIS.

07

FECHA RONDAS

fechas toma de exámenes Pucatrihue, horarios, calendario de ronda según profesionales,

27

CALENDARIO VACUNAS

programa nacional de inmunización (PNI)

17

ARTICULOS DE INTERÉS

Tómate la vida con un segundo aire

CARTA DIRECCIÓN CESFAM

AGRADECIENDO

Y MIRANDO AL FUTURO

Querida comunidad, con alegría quiero entregar un cordial saludo de bienvenida al año 2023.

En un contexto todavía marcado por lo que fue la pandemia del coronavirus, la que nos mostró la fraternidad y fragilidad humana, tuvimos que recurrir al distanciamiento físico para cuidarnos. La satisfacción de reencontrarnos y restablecer la “nueva” normalidad.

Sepan que como funcionarios de Salud del Cesfam Bahía Mansa, nos mueve el bienestar de toda la comunidad y hacemos un llamado a seguir cuidándonos, a autocuidarse y cumplir con el llamado a la vacunación según grupos de riesgos.

Aquí existe un equipo de salud comprometido, muy humano, que sin duda quiere fortalecer y restablecer los vínculos comunitarios y familiares que el miedo de la pandemia y el propio virus nos quitaron.

Así como nos queda una vida por delante, también nos quedan muchas tareas pendientes por hacer y eso lo tenemos muy claro. Espero de corazón que cada mañana sea un desafío que nos permita seguir manteniendo un espíritu creativo, que mejoremos en todo contexto y a todo nivel de cosas. Y por favor no perdamos la capacidad de detenernos a reflexionar cuando nos enfrentemos a las adversidades. Porque de esa forma, desde la labor de funcionarios o desde nuestra labor como entes activos, como parte de la comunidad podamos contribuir a la salud de las familias de nuestra querida comuna.



LESLYE CARRILLO DUPRÉ
ENFERMERA
ENCARGADA DE DIRECCIÓN
CESFAM BAHÍA MANSA SJC



INSCRIPCION EN CESFAM BAHIA



**¿NECESITA
ATENCIÓN
DE SALUD?**

INSCRÍBASE EN SU CESFAM

SI USTED DESEA
REALIZARSE:

- EXAMEN DE MEDICINA PREVENTIVA
- TENER CONTROLES DE SALUD DE FORMA PERIÓDICA
- RETIRAR SUS MEDICAMENTOS DE FORMA GRATUITA.



DOCUMENTOS NECESARIOS

- CARNET DE IDENTIDAD
- CERTIFICADO DE RESIDENCIA, BOLETA DE LUZ ó AGUA
- CERTIFICADO DE NACIMIENTO (para menores de edad)



**AVISO
IMPORTANTE**

La atención gratuita es para todos los usuarios beneficiarios de **FONASA Y PRAIS**, si usted no tiene previsión de salud **SOLICITE HORA CON ASISTENTE SOCIAL**

PARA USUARIOS BENEFICIARIOS DE ISAPRE, FUERZAS ARMADAS Y DE ORDEN LA ATENCION ES PARTICULAR Y DEBERÁ ASUMIR EL COSTO DE LAS PRESTACIONES DE SALUD

NO TE QUEDES CON DUDAS

CONTÁCTANOS

Y LAS RESOLVEREMOS



TELEFONO: 64 2 336800

MAIL : oirsbahiamansa@gmail.com



Oficina de Informaciones



La misión de la Unidad OIRS, busca ser un espacio de participación, interacción y acceso de las personas a todas las Instituciones que correspondan al Sector Salud, con la finalidad de garantizar el derecho de los ciudadanos sin discriminación, a informarse, sugerir, reclamar y/o felicitar, acerca de las materias propias de salud, todo en un marco de respeto mutuo entre usuario y prestador de salud, de manera de contribuir a una atención de excelencia.

Dentro de las funciones de las OIRS en nuestro CESFAM están:

- Entregar información y resolver consultas
- Orientar y apoyar al usuario
- Entregar material informativo y educativo
- Recibir y responder reclamos
- Recibir sugerencias y felicitaciones

TELEFONOS CESFAM

OIRS 64 2 336800

SOME 64 2 336809

3 Alternativas para FORMALIZAR Solicitudes Ciudadanas en la OIRS



Se realiza directamente en CESFAM



Se realiza en buzones de Estaciones Médico Rurales



A travez de pagina web DESAM:
<http://www.saludsanjuan.cl>

Seleccionando OIRS Cefam Bahia Mansa

Evite Largos tiempos de espera
LEVANTE EL TELEFONO
y un profesional lo atenderá
LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

“Todas las Solicitudes Ciudadanas son respondidas desde la Dirección de los establecimientos con calidad en sus respuestas”



Tiempo de respuesta:

Reclamos : 15 días hábiles.

Solicitudes de Información, Sugerencias y Felicitaciones : 20 días hábiles.



CATEGORIZACIÓN DE URGENCIA



TRIAGE

INDICE DE SEVERIDAD DE EMERGENCIA



SIN espera

PACIENTE GRAVE

Con riesgo vital ¡INMINENTE!

Atención inmediata

Ej: paro respiratorio, politraumatizado, gran quemado, infarto.



PACIENTE GRAVE

15-30 MINUTOS de espera

Sin riesgo vital

Requiere evaluación médica urgente

Ej: compromiso de conciencia, compromiso respiratorio, intoxicaciones, convulsiones.



COMPLEJIDAD MEDIA

Puede progresar a estado grave

Esperará atención médica en sala de espera

Ej: herida extensa, fracturas, quemaduras eléctricas o químicas



Complejidad baja

Permanece en sala de espera hasta ser llamado después de c1-c2-c3

Ej: infección urinaria, dolor abdominal, cuadro respiratorio simple.

CONDICIÓN NO URGENTE

90-180 MINUTOS de espera



CONSULTA GENERAL

Sin complejidad

Será atendido después de las demás categorías

Ej: picaduras de insectos, resfrios, contracturas, alergias.



El Índice de severidad de emergencia (ESI) o Triage es una categorización que nos permite manejar adecuadamente y con seguridad los flujos de pacientes según su riesgo clínico. La aplicación de dicha categorización hace posible clasificar a los pacientes en 5 categorías de tal modo que los pacientes más urgentes serán asistidos primero y el resto dependiendo de la carga asistencial con la que cuente el centro de salud.

¿QUIÉN LLEVA A CABO Y EN BASE A QUÉ PARÁMETROS SE DETERMINA EL TRIAGE?

Actualmente es el personal paramédico el que con más frecuencia lo realiza en base a los siguientes criterios:

- Anamnesis dirigida, quiere decir el motivo de consulta e historia breve.
- Características de los síntomas y signos.
- Evaluación objetiva según criterio del paramédico.
- Escalas de gravedad: que aparecen en determinados motivos de consulta.
- Escala de dolor. Se aplica una escala de descripción verbal o descriptiva simple para el dolor.
- Signos vitales.

3-6 h HORAS de espera

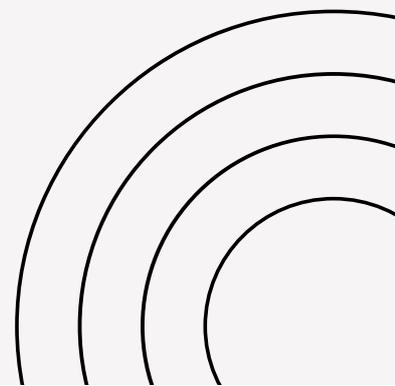
RONDAS

ESTACIONES MÉDICAS



Su funcionamiento se basa en la realización de rondas mensuales de atención profesional otorgando una amplia gama de prestaciones en diversas áreas de salud (Médico, Dentista, Matrona, Enfermera, Nutricionista, Kinesióloga, Psicóloga, Asistente Social.)

2023



RONDAS

ESTACIONES MÉDICAS

2023

RONDAS 2023		
ENERO	FEBRERO	MARZO
04 PUCATRIHUE +EXS 05 PUCOMO 11 MANZANO 12 RUCAPIHUEL 18 PUCATRIHUE 19 PUCOMO 25 PUCATRIHUE 26 MANZANO	01 PUCATRIHUE +EXS 02 PUCOMO 08 MANZANO 09 RUCAPIHUEL 15 PUCATRIHUE 16 PUCOMO 22 PUCATRIHUE 23 MANZANO	01 PUCATRIHUE +EXS 02 PUCOMO 08 MANZANO 09 RUCAPIHUEL 15 PUCATRIHUE 16 PUCOMO 22 PUCATRIHUE 23 MANZANO
ABRIL	MAYO	JUNIO **
05 PUCATRIHUE 06 MANZANO 12 PUCATRIHUE 13 PUCOMO 19 PUCATRIHUE 20 RUCAPIHUEL 26 PUCATRIHUE 27 MANZANO	03 PUCATRIHUE 04 MANZANO 10 PUCATRIHUE 11 PUCOMO 17 PUCATRIHUE 18 RUCAPIHUEL 24 PUCATRIHUE 25 MANZANO	01 PUCATRIHUE 07 PUCATRIHUE 08 MANZANO 14 PUCATRIHUE 15 PUCOMO 20 PUCATRIHUE 22 RUCAPIHUEL 29 MANZANO
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
05 PUCATRIHUE 06 MANZANO 12 PUCATRIHUE 13 PUCOMO 19 PUCATRIHUE 20 RUCAPIHUEL 26 PUCATRIHUE 27 MANZANO	02 PUCATRIHUE 03 MANZANO 09 PUCATRIHUE 10 PUCOMO 16 PUCATRIHUE 17 RUCAPIHUEL 23 PUCATRIHUE 24 MANZANO	06 PUCATRIHUE 07 MANZANO 13 PUCATRIHUE 14 PUCOMO 20 PUCATRIHUE 21 RUCAPIHUEL 27 PUCATRIHUE 28 MANZANO
OCTUBRE	NOVIEMBRE **	DICIEMBRE
04 PUCATRIHUE 05 MANZANO 11 PUCATRIHUE 12 PUCOMO 18 PUCATRIHUE 19 RUCAPIHUEL 25 PUCATRIHUE 26 MANZANO	02 PUCATRIHUE 08 PUCATRIHUE 09 MANZANO 15 PUCATRIHUE 16 PUCOMO 22 PUCATRIHUE 23 RUCAPIHUEL 29 MANZANO	06 PUCATRIHUE 07 MANZANO 13 PUCATRIHUE 14 PUCOMO 20 PUCATRIHUE 21 RUCAPIHUEL 27 PUCATRIHUE 28 MANZANO

- SEGUNDA RONDA DE MANZANO (*) ES SÓLO PARA ATENCIÓN DE MORBILIDADES. **NO SE REALIZARÁ**
 - CONTROLES CARDIOVASCULARES
 - VACUNACIÓN
 - TOMA DE EXÁMENES
- DEBIDO A QUE SÓLO ACUDE 1 TENS, MÉDICO + EQUIPO DENTAL(2)**



1ERA RONDA PUCATRIHUE	2DA RONDA PUCATRIHUE	3ERA RONDA PUCATRIHUE	4TA RONDA PUCATRIHUE	EQUIPO DENTAL
MÉDICO ENFERMERA TENS (2) NUTRICIONISTA MATRONA	MÉDICO ENFERMERO TENS (2) MATRONA PSICÓLOGA (FEB-ABR-JUN-AGO-OCT-DIC) A.SOCIAL (ENE-MAR-MAY-JUL-SEP-NOV)	MÉDICO ENFERMERA TENS (2) NUTRICIONISTA MATRONA	MÉDICO ENFERMERO NUTRICIONISTA (FEB-ABR-JUN-AGO-OCT-DIC) TENS (2)	ACUDE LOS MARTES ANTERIORES A RONDA DE PUCATRIHUE. *EXCEPTO EL 1ER MARTES DE C/MES -TOMA DE EXAMENES+ECG 2 VECES X MES 2DO Y 4TO MARTES DEL MES.8.30 A 11AM Y DESPACHO DE RECETAS CR.

1ERA RONDA CALETA MANZANO (TOMA DE EXÁMENES)	2DA RONDA CALETA MANZANO ** RONDA MORBILIDAD
MÉDICO ENFERMERA TENS (2) NUTRICIONISTA MATRONA PSICÓLOGA (FEB-ABR-JUN-AGO-OCT-DIC) A.SOCIAL (ENE-MAR-MAY-JUL-SEP-NOV)	MÉDICO TENS (1) A. DENTAL ODONTÓLOGO

RONDA ÚNICA PUCOMO (TOMA DE EXÁMENES)	
MÉDICO ENFERMERA TENS (2) NUTRICIONISTA MATRONA	PSICÓLOGA (FEB-ABR-JUN-AGO-OCT-DIC) A.SOCIAL (ENE-MAR-MAY-JUL-SEP-NOV) A. DENTAL ODONTÓLOGO

RONDA ÚNICA RUCAPIHUEL (TOMA DE EXÁMENES)	
MÉDICO ENFERMERA TENS (2) NUTRICIONISTA MATRONA (ENE-MAR-MAY-JUL-SEP-NOV)	PSICÓLOGA (FEB-ABR-JUN-AGO-OCT-DIC) A.SOCIAL (ENE-MAR-MAY-JUL-SEP-NOV) A. DENTAL ODONTÓLOGO

KINESIÓLOGA REHABILITACIÓN/RESPIRATORIO		
MARZO / JUNIO / JULIO / AGOSTO / SEPTIEMBRE / DICIEMBRE	1ERA MANZANO	PUCOMO
		RUCAPIHUEL

calendario de exámenes Pucatrihue

EXAMENES PUCATRIHUE	1º MARTES	2º MARTES
ENERO	10	24
FEBRERO	7	21
MARZO	7	21
ABRIL	11	25
MAYO	9	23
JUNIO	13	27
JULIO	11	25
AGOSTO	8	22
SEPTIEMBRE	12	26
OCTUBRE	10	24
NOVIEMBRE	14	28
DICIEMBRE	12	26



DENTAL: RONDA PUCATRIHUE
ATIENDE EL SEGUNDO, TERCER Y
CUARTO MARTES DE CADA MES.



Examen medicina preventivo del Adulto



Dentro de las prestaciones que tiene nuestro CESFAM se encuentra el Examen de Medicina Preventiva del Adulto (EMPA) y del Adulto Mayor (EMPAM), el cual corresponde a que toda persona inscrita pueda realizarse su chequeo de manera anual para prevenir enfermedades crónicas y diferentes tipos de problemas asociados a la salud tanto física como psicológica, los cuales corresponden a:

EMPA

Lo que busca principalmente es

BEBEDOR PROBLEMA

Cuestionario breve para detectar tipo de consumo y si genera riesgo para su salud



TABAQUISMO

Detectar fumadores para lograr disminución de consumo y reducir los riesgos de enfermedades cardiovasculares y/o pulmonares.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Mediante medición de la presión arterial se busca detectar a la persona con hipertensión para indicar tratamiento y así prevenir las enfermedades cardiovasculares.



SOBREPESO Y OBESIDAD

Detectar personas en condición de sobrepeso y obesidad con el propósito de intervenir y reducir los riesgos cardiovasculares



DISLIPIDEMIA

Detectar a las personas con colesterol alterado para su tratamiento y prevenir las complicaciones posteriores.



DIABETES MELLITUS

Detectar a las personas con glicemia alterada para su tratamiento y prevenir las complicaciones posteriores.



TUBERCULOSIS (TBC)

Detectar a personas con TBC pulmonar para su tratamiento y prevenir así la transmisión a población de riesgo.



CANCER CERVICOUTERINO Y DE MAMA

Papanicolau gratis cada 3 años para detectar Ca. Cervicouterino (25-64 años)
Mamografía gratis cada 3 años (50-54 años)



SÍFILIS

Detección precoz de la infección por sífilis en población de riesgo para su tratamiento.



Cabe destacar que se encuentran horas protegidas y disponibles con varios profesionales de nuestro CESFAM para realización de estos exámenes, según sea necesario se realizarán derivaciones y citaciones con otros profesionales para mejorar el abordaje y realizarlo de manera personalizada con cada uno de ustedes.



VACUNAS, LA HERRAMIENTA DE SALUD PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INMUNOTRANSMISIBLES POCO COTIZADA Y VALORADA POR LA POBLACIÓN



LAS VACUNAS SON SUSPENSIONES DE MICROORGANISMOS VIVOS ATENUADOS, INACTIVADOS O MUERTOS QUE AL SER ADMINISTRADA A UN SER HUMANO PRODUCE UNA RESPUESTA INMUNE PREVIENIENDO ASI LA ENFERMEDAD A LA CUAL ESTÁ DIRIGIDA.

SIENDO ESTA UNA DE LAS INTERVENCIONES MÁS EFICIENTES EN CUANTO A COSTO EFECTIVIDAD EN SALUD PÚBLICA

PERO POR QUE LAS VACUNAS SON RECHAZADAS POR LA POBLACIÓN TANTO INFANTIL, COMO ADULTO Y ADULTO MAYOR SIENDO QUE SON BENEFICIOSAS, ACCESIBLES Y UN BIEN PÚBLICO GRATUITO, Y LA RESPUESTA ES QUE LA POBLACIÓN TIENE MIEDO A LO DESCONOCIDO, LA FALTA DE INFORMACIÓN O INFORMACIÓN OBTENIDA DE FUENTE DE ORIGEN DUDOSO GENERA DESCONFIANZA Y POR ENDE POCA ADHERENCIA A ESTA PRESTACIÓN

¿POR QUÉ ALGUNAS VACUNAS SON OBLIGATORIAS?

PARA SU CONOCIMIENTO EXISTE EL PROGRAMA NACIONAL DE INMUNIZACIÓN (PNI), EL CUAL TIENE COMO OBJETIVO PREVENIR LA ENFERMEDADES, MUERTE Y DISCAPACIDAD PROPORCIONANDO DE VACUNAS A LA POBLACIÓN DURANTE TODO EL CICLO VITAL, SIENDO ESTAS DE USO OBLIGATORIO

LA INDICACIÓN DE OBLIGATORIEDAD PROVIENE DESDE EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA, YA QUE LA ELECCIÓN DE VACUNARSE O NO, NO RESULTA APLICABLE CUANDO POR PRODUCTO DE LA FALTA DE ESTA INTERVENCIÓN SE PONGA EN RIESGO LA SALUD PÚBLICA COMO LO SERÍA SI NUEVAMENTE HUBIERAN CASOS DE SARAMPIÓN, VIRUELA O POLIOMIELITIS ENFERMEDADES LAS CUALES ESTÁN ERRADICADAS HACE MÁS DE DOS DÉCADAS GRACIAS A LA VACUNACIÓN.



¿CÓMO FUNCIONA LA UNIDAD DE VACUNATORIO EN CESFAM BAHÍA MANSA?

EXISTE LA UNIDAD DE VACUNATORIO EL CUAL TIENE HORARIO DE ATENCIÓN EN EL CESFAM DE LUNES A VIERNES DE 09:00 A 12:30 HORAS Y DE 14:00 A 16:00 (LUNES A JUEVES) Y A 15:00 (VIERNES). TAMBIEN HAY DISPONIBILIDAD DE VACUNAS EN LAS RONDAS, YA QUE SE LLEVAN A LAS ESTACIONES MEDICO RURAL Y EL HORARIO DE ATENCIÓN ES DE 09:00 A 14:00 HORAS.

EL EQUIPO DE VACUNACIÓN REALIZA ATENCIÓN EN BOX, PERO TAMBIÉN EN DOMICILIO EN LOS CASOS NECESARIOS COMO LO ES EN POBLACIÓN DE EXTRA RURALIDAD, ADULTOS MAYORES CON FALTA DE RED DE APOYO, DIFICULTAD PARA MOVILIZARSE, ENTRE OTROS.

DURANTE LAS CAMPAÑAS DE VACUNACIÓN TAMBIÉN SE ACUDE A VACUNAR A LUGARES CON MAYOR CONCURRENCIA COMO LO SON PAGOS DE ADULTO MAYOR, ACTIVIDADES DE LA COMUNIDAD, FERIAS, ENTRE OTROS.



VACUNACIÓN DEL LACTANTE

EDAD	VACUNA	PROTEGE CONTRA
Recién Nacido	BCG	Enfermedades invasoras por <i>M. tuberculosis</i>
	Hepatitis B	Hepatitis B
2, 4 y 6* meses	Hexavalente	Hepatitis B, Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva Enfermedades invasoras por <i>H. influenzae</i> tipo b (Hib) Poliomielitis
	Neumocócica conjugada *Sólo prematuros	Enfermedades invasoras por <i>S. pneumoniae</i>
12 meses	Tres vírica - 1ª dosis	Sarampión, Rubéola y Parotiditis
	Meningocócica conjugada	Enfermedades invasoras por <i>N. meningitidis</i>
	Neumocócica conjugada	Enfermedades invasoras por <i>S. pneumoniae</i>
18 meses	Hexavalente	Hepatitis B, Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva Enfermedades invasoras por <i>H. influenzae</i> tipo b (Hib) Poliomielitis
	Hepatitis A	Hepatitis A
	Varicela - 1ª dosis	Varicela
	Fiebre Amarilla**	Fiebre Amarilla

VACUNACIÓN PRE-ESCOLAR

36 meses	Tres vírica - 2ª dosis	Sarampión, Rubéola y Parotiditis
	Varicela - 2ª dosis	Varicela

VACUNACIÓN ESCOLAR

1º Básico	dTp (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva
4º Básico	VPH - 1ª dosis	Infecciones por Virus Papiloma Humano
5º Básico	VPH - 2ª dosis	Infecciones por Virus Papiloma Humano
8º Básico	dTp (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva

VACUNACIÓN DEL ADULTO

Embarazadas desde las 28 semanas de gestación	dTp (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva
Personas mayores de 65 años y más	Neumocócica polisacárida	Enfermedades invasoras por <i>S. pneumoniae</i>

** Esta vacuna se administra exclusivamente en Isla de Pascua.

vacunas.minsal.cl



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

**CESFAM
BAHÍA MANSA**



Protégete de la radiación solar

**NO TE EXPONGAS
ANTES DE LAS 16:00
HORAS**



**UTILIZA SIEMPRE PROTECTOR
SOLAR +30 EN ROSTRO Y
CUERPO**

**PROTÉGETE EL CON
GORROS Y LENTES**



**REFÚGIATE BAJO
ÁRBOLES Y SOMBRILLAS**

**HIDRÁTATE CON AGUA
FRESCA CONSTANTEMENTE**



**UTILIZA TELAS CLARAS Y
SIN AGUJEROS**

**LOS SÍNTOMAS INCLUYEN
PICAZÓN, DOLOR, CALOR Y
ENROJECIMIENTO DE LA PIEL**



**LAS EXPOSICIONES REPETIDAS
AUMENTAN EL RIESGO DE TENER
ARRUGAS Y MANCHAS, Y DE CONTRAER
CÁNCER DE PIEL**



CUIDADOS PALIATIVOS

¿EN QUE CONSISTE?



CONSISTE EN PROPORCIONAR ASISTENCIA A LAS PERSONAS DE TODAS LAS EDADES CON SUFRIMIENTO GRAVE RELACIONADO CON SU SALUD DEBIDO A UNA ENFERMEDAD SEVERA, ESPECIALMENTE A QUIENES ESTAN CERCA DEL FINAL DE LA VIDA.

IMPORTANTE

NO PRETENDERN ACELERAR NI POSPONER LA MUERTE, AFIRMAN LA VIDA Y RECONCOEN LA MUERTE COMO UN PROCESO NATURAL



¿DE QUE MANERA ME PUEDEN AYUDAR?

PROPORCIONAN ALIVIO DEL DOLOR Y OTROS SINTOMAS.

PROLONGAN LA SOBREVIDA

DISMINUYEN LAS CONSULTAS A URGENCIAS Y HOSPITALIZACIONES



DEERCHOS DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES TERMINALES Y EL BUEN MORIR

LA LEY 21.975 ENTRO EN VIGENCIA EL 21 DE MARZO DE 2022.

LAS UNIDADES DE CUIDADOS PALIATIVOS DE LOS PACIENTES NO ONCOLÓGICOS AMPLIARAN SU ATENCIÓN EN EL PAÍS.

CUIDADOS PALIATIVOS EN APS

SU OBJETIVO ES MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES, SUS FAMILIAS Y SUS CUIDADORES, INCLUYENDO LA PREVENCIÓN, IDENTIFICACIÓN PRECOZ, EVALUACION INTEGRAL Y CONTROL DE PROBLEMAS FISICOS, INCLUYENDO DOLOR Y OTROS SINTOMAS ANGUSTIANTES, SUFRIMIENTO PSICOLOGICO, SUFRIMIENTO ESPIRITUAL Y NECESIDADES SOCIALES.

BRINDAN APOYO A LOS PACIENTES PARA AYUDARLOS A VIVIR LO MEJOR POSIBLE HASTA LA MUERTE, FACILITANDO LA COMUNICACIÓN EFECTIVA, AYUDANDOLE A ELLOS Y SUS FAMILIAS A DETERMINAR LOS OBJETIVOS DE ASISTENCIA.

SE RECONOCEN Y RESPETAN LOS VALORES Y CREENCIAS CULTURALES DEL PACIENTE Y DE LA FAMILIA.

CLAVES PARA LA ATENCIÓN AL FINAL DE LA VIDA

DIMENSIÓN GLOBAL

COMPRESIÓN

ACERCAMIENTO HUMANO

IMPRLICAION FAMILIAR

ATENCIÓN DE SALIUD



"ALIVIAR Y ACOMPAÑAR TANTO CUERPO CON ALMA..."

COMITÉ DE DESARROLLO DE SALUD



La Participación Ciudadana en Salud es la forma en que se relacionan los Establecimientos de Salud y ciudadanía, se basa en el reconocimiento del valor del otro y de su legitimidad para decidir sobre su salud.

Una democracia sólida requiere una ciudadanía activa y vigilante, en la cual el control ciudadano asegure transparencia y participación en la gestión de Gobierno.

Busca que las personas conozcan sobre su salud para dejar de lado la mirada asistencialista que durante años ha caracterizado la forma de relación entre técnicos en salud y ciudadanos.

El Comité de Desarrollo de Salud del CESFAM Bahía Mansa invita a los representantes de las organizaciones de Adultos Mayores, Junta de Vecinos, Talleres Laborales, Comunidades Indígenas, Iglesias, Escuelas, Jardines Infantiles y comunidad usuaria a participar de sus actividades 2023, planifiquemos juntos como queremos cuidar de nuestra salud. Nos reuniremos para planificar actividades el día MARTES 21 DE MARZO DE 2023 a las 14:30hrs. EN Sede de Junta de Vecinos de Bahía Mansa.

Todas las ideas suman



Comunicate con Nosotros: cdsbahiamansa@gmail.com



¿CÓMO PREVENIR LOS CÁNCERES GINECOLÓGICOS MÁS COMUNES EN LA MUJER?

Si hablamos de la frecuencia (prevalencia) de cánceres en el mundo, nos damos cuenta que según la Organización mundial de la salud (OMS) el Cáncer más prevalente en las Mujeres del mundo es el cáncer de mama.

En Chile, los cánceres ginecológicos más frecuentes en la mujer son el Cáncer de mama y el cáncer cervicouterino, siendo el cáncer de mama la **PRIMERA CAUSA DE MUERTE DE LAS MUJERES EN CHILE.**

Usted se preguntará, ¿Pero cómo pueden prevenirse? ¿Es caro hacerse esos exámenes? Y quiero contarle que no, para usted la forma de prevenirlos no tiene costo.

En el CESFAM Bahía Mansa o alguna Estación Médico rural (EMR) para la prevención del cáncer cervicouterino usted puede realizarse la toma del PAPANICOLAU (PAP) y para la prevención del cáncer de mamas la realización de la Mamografía de forma totalmente gratuita en alguno de los centros médicos con el que exista convenio actualmente. Solo debe acudir cada año a su control ginecológico con la Matrona y ella la derivará y/o tomará el examen según corresponda.



Y Entonces... ¿Qué es el cáncer de mama?

Es un tipo de cáncer que se forma en la células de las mamas. Se puede prevenir o pesquisar a tiempo realizándose la Mamografía.

¿Cada cuánto debo realizarme la mamografía?

Es un tipo de cáncer que se forma en la células de las mamas. Se puede prevenir o pesquisar a tiempo realizándose la Mamografía.



¿DESDE QUE EDAD DEBO COMENZAR A HACERME LA MAMOGRAFÍA?



1 ¿CADA CUÁNTO DEBO REALIZARLA?

Si hay antecedentes familiares debe hacerse la mamografía todos los años. De lo contrario se debe realizar al menos cada dos años si no tiene factores de riesgo.

2 ¿A QUÉ EDAD DEBO COMENZAR?

Desde los 40 años en mujeres sin factores de riesgo, y antes, si la mujer posee factores de riesgo. Por eso debe ir a su control cada año, para que la Matrona evalúe su caso particularmente.

3 Y RESPECTO AL CÁNCER CERVICOUTERINO, ¿QUÉ ES?

Es un tipo de cáncer que se desarrolla en el cuello del útero o cuello de la Matriz. Se produce por la transmisión sexual del virus papiloma Humano (VPH) y se puede pesquisar mediante la toma del examen Papanicopau, conocido por sus siglas PAP.

4 ¿SI HE TENIDO POCAS PAREJAS SEXUALES, TENGO RIESGO?

Toda Mujer que haya iniciado su actividad sexual, tiene riesgo de haber contraído algún genotipo del virus papiloma humano que pueda causar el cáncer cervicouterino.

5 ¿CADA CUÁNTO TIEMPO DEBO TOMARME EL PAP?

El PAP puede tomárselo de forma gratuita en su CESFAM o alguna EMR cada 3 años. Y si alguna vez en la vida usted tuvo algún PAP alterado (incluso hace años atrás) corresponde la toma del PAP todos los años.

6 ENTONCES, ¿QUÉ PODEMOS CONCLUIR?

Acude anualmente a tu control con Matrona en el CESFAM Bahía Mansa o alguna de las Estaciones Médico rurales (Pucatrihue, Caleta Manzano, Pucomo y Rucapihue) y realízate los exámenes PAP y Mamografía de forma totalmente gratuita. Prevenir es responsabilidad de todos, pero principalmente de tí misma. Y una muestra de amor propio es darse el tiempo para poder chequearse constantemente.



HABLEMOS DE TUBERCULOSIS

¿Qué es la tuberculosis?

Es una enfermedad contagiosa producida por la bacteria mycobacterium tuberculosis. Se calcula que una cuarta parte de la población mundial está infectada por el bacilo de la tuberculosis y aproximadamente un 10% de ellos desarrollará la enfermedad a futuro.

¿Cómo se transmite?

Se transmite cuando las personas enfermas tosen, estornudan, hablan y escupen, ya que expulsan gotitas de saliva contaminadas por estas bacterias.

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

- ✓ Tos con flema > 15 días
- ✓ Tos con sangre
- ✓ Baja de peso
- ✓ Sudoración
- ✓ Falta de apetito

¿QUÉ DEBO HACER?

CONSULTAR EN CENTRO DE SALUD BAHIA MANSA PARA REALIZACIÓN DE EXAMEN DE EXPECTORACIÓN.

DENTAL

EL CUIDADO QUE SE REALICE A SUS PRÓTESIS ES ESENCIAL PARA EVITAR INFECCIONES O ACUMULACIÓN DE PLACA BACTERIANA. PARA LOGRAR ESTO LE RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES CONSEJOS:



Después de cada comida, retirar la prótesis e higienizar dientes y prótesis por separado.



Utilizar un cepillo aparte para su prótesis, no el mismo con que lava sus dientes. Se recomienda hacerlo sobre una fuente con agua para evitar accidentes.



No utilizar Pasta de dientes en las prótesis, este producto es solo para sus dientes. En su lugar puede utilizar jabón o detergente líquido.



Realizar una higiene semanal con pastillas efervescentes o una solución de agua con unas gotitas de cloro. **NUNCA UTILIZAR CLORO EN PRÓTESIS DE BASE METÁLICAS.**



HIGIENE Y CUIDADO DE PRÓTESIS REMOVIBLES

La higiene oral es un hábito indispensable para mantener una buena salud e incluye múltiples aristas en las que nos podemos detener. En este artículo nos concentraremos en la higiene y el cuidado de las prótesis removibles, que son aparatos removibles utilizados para la rehabilitación oral en los casos que se han perdido piezas dentarias como efecto de alguna patología oral.

➔ Existen dos tipos de prótesis removibles:



PRÓTESIS DE BASE METÁLICA



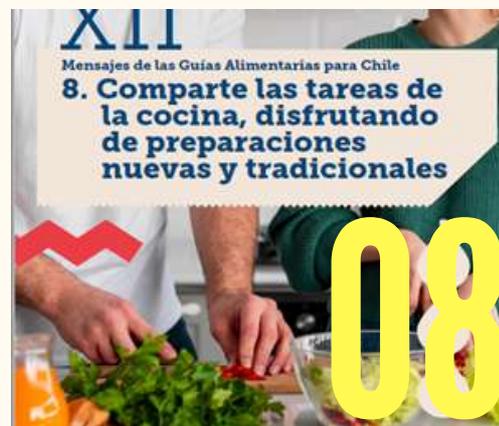
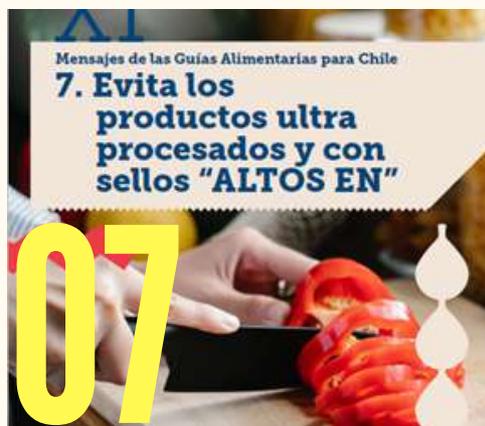
PRÓTESIS DE BASE ACRÍLICA

Ante cualquier duda acuda a su odontólogo tratante. Como equipo de salud oral en CESFAM Bahía Mansa los esperamos en horarios de urgencia de lunes a viernes a las 8:00 am donde puede acudir por dolor o en citas de tratamiento que se solicitan en SOME para realizar restauraciones o solicitar su ingreso para prótesis.



Nuevas guías alimentarias para Chile

El pasado diciembre del año 2022, el ministerio de salud lanzó una nueva actualización de las guías alimentaria con recomendaciones para la población chilena. En esta nueva versión encontramos 10 mensajes, cuyo objetivo es el conseguir bienestar en la salud de las personas. Cabe destacar que la base de estos consejos promueve la identidad territorial, la perspectiva de género y sostenibilidad económica y ambiental de la política alimentaria. Te invitamos a conocerlos y a practicarlos.



<https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/12/preview.pdf>

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEL ADULTO MAYOR – PACAM



Bebida Láctea Años Dorados: Enfocada a las necesidades básicas del adulto mayor. Es un producto en polvo con base de leche y cereales.

Es bajo en sodio, reducido en lactosa y fortificado con vitaminas y minerales, destacandola vitamina B12, vitamina C, ácido fólico y el calcio.

Crema Años Dorados: Tiene 4 variedades (arvejas, espárragos, verduras y lentejas). Este es un producto alimenticio en polvo para preparar una sopa/crema con base en cereales y leguminosas, bajo en sodio, libre de colesterol y fortificada con vitaminas y minerales

1 OBJETIVO

entregar un complemento alimenticio diseñado para personas mayores y sus necesidades, para así disminuir la malnutrición relativa al déficit de micronutrientes críticos y de proteína de alto valor biológico.

3 REQUISITOS

1. Debe estar inscrito en el Cefam de Bahía Mansa.
2. Tener todos los controles de salud al día
3. Debe tener todas las vacunas al día

2 BENEFICIARIOS

- Adultos mayores de 70 años pertenecientes a Fonasa
- Personas de 60 años en tratamiento o con diagnóstico de tuberculosis
- Todas aquellas personas adulto mayor de 60 años que ese encuentren en establecimiento de larga estadía para adultos mayores – ELEAM
- Personas de 65 años pertenecientes al Programa Chile Solidario
- Todo adulto mayor de 65 años autovalente que se encuentre con riesgo o riesgo de dependencia

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA – PNAC



Leche Purita Fortificada:

Leche en polvo instantánea, con 26% de materia grasa, fortificada con vitamina C, hierro, zinc, cobre y libre de gluten.

Leche Purita Mamá:

Es un alimento en polvo para preparar una bebida láctea a base de leche semidescremada y cereales. Además fortificada con vitaminas y minerales y ácidos grasos omega 3 (DHA), es bajo en sodio y grasas.

Leche Purita Cereal:

Es una bebida láctea, a base de leche semidescremada y cereales. Está fortificada con vitaminas y minerales, reducida en grasa, alto en calcio, vitamina C y E.

Mi Sopita:

Es un alimento en polvo para preparar una sopa crema a base de cereales y leguminosas. Esta viene fortificada con vitaminas y minerales.

1 OBJETIVO

Es un programa de apoyo nutricional

2 BENEFICIARIOS

- Niños y niñas menores de 6 años
- Embarazadas
- Madres que amamantan
- Personas que tengan diagnóstico de error innato del metabolismo

3 REQUISITOS

- Todos los controles al día
- Vacunas al día, según esquema y campaña Ministerial vigente.
- Menores de 6 años y gestantes extrasistema, deberán presentar su formulario para la entrega del producto del PNAC. Este formulario tiene que ser correctamente emitido y firmado por algún profesional de la salud.
- En caso de el beneficiario mantenga mal nutrición, debe ser previamente reevaluado por nutricionista.



¿Qué es la respiración?

La respiración es un proceso involuntario, automático y vital; mediante el cual se lleva oxígeno a la sangre, al tiempo que se elimina del cuerpo el dióxido de carbono, un desecho de nuestro metabolismo.

“ T Ó M A T E L A V I D A C O N U N S E G U N D O A I R E ”

¿Cómo está conformado nuestro sistema respiratorio?

Nuestro sistema respiratorio está formado por:

Vías aéreas (nariz, faringe, laringe, tráquea y árbol bronquial), tienen la función de conducir, calentar, humidificar y filtrar el aire inspirado de partículas de polvo y gases irritantes antes de llegar a los pulmones.

Pulmones, en los alveolos se realiza el intercambio gaseoso.

¿Cómo funciona la respiración?

El intercambio de gases se produce cuando los pulmones están llenos: el oxígeno pasa del aire exterior a la sangre y el dióxido de carbono realiza el camino inverso, al ser exhalado desde los pulmones hacia fuera.



¿De qué trata la salud respiratoria?

El pulmón constituye una superficie de contacto extensa y vulnerable entre cada ser humano y el medio externo. Así que, todo lo que interfiera con el intercambio gaseoso es perjudicial para la función pulmonar y puede llevar al desarrollo de enfermedades pulmonares.

¿Cómo cuidar la salud de tus pulmones?

La salud comienza donde vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos, y es importante asegurarnos que existen formas de protegernos y prevenir enfermedades.

¿Cómo prevenir las enfermedades respiratorias?



Mantenerse alejado de personas con alguna infección respiratoria



Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón



Evitar saludar de beso o mano si está enfermo



Evitar lugares concurridos o mucha gente



No fumar en lugares cerrados, ni cerca de adultos mayores o lactantes



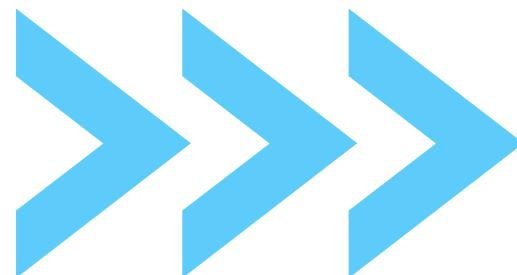
Evitar cambios bruscos de temperatura



Consultar en CESFAM si presenta los siguientes síntomas: fiebre, tos, dificultad para respirar, silbidos en el pecho.



Ventilar frecuentemente casa o habitación



INVOLÚCRATE, MUESTRA
INTERÉS POR LAS
ACTIVIDADES DE TUS HIJOS

DA EL EJEMPLO, LOS
ADULTOS SON UN
MODELO DE CONDUCTA

DIALOGA, MANTEN
COMUNICACIÓN FLUIDA
EN TU FAMILIA

ENSEÑA, CONVERSA
CON TUS HIJOS

ENTREGA VALORES,
PROMUEVE EL RESPETO
MUTUO

5

Claves para prevenir el consumo
de alcohol y drogas
en tu **FAMILIA**

CONSUMO DE ALCOHOL

ADemás, TRAE CONSIGO CONSECUENCIAS ASOCIADAS A :

- RELACIONES SEXUALES RIESGOSAS
- LESIONES, COMO POR CHOQUES DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES, CAÍDAS, AHOGAMIENTOS Y QUEMADURAS.
- VIOLENCIA, COMO HOMICIDIOS, SUICIDIOS, AGRESIÓN SEXUAL Y VIOLENCIA DOMÉSTICA CON PAREJAS SEXUALES.
- INTOXICACIÓN POR ALCOHOL, UNA EMERGENCIA MÉDICA QUE ES OCASIONADA POR NIVELES ALTOS DE ALCOHOL EN LA SANGRE.
- CÁNCER DE MAMA, BOCA, GARGANTA, LARINGE, ESÓFAGO, HÍGADO, COLON Y RECTO.
- PROBLEMAS DE APRENDIZAJE Y MEMORIA, COMO DEMENCIA Y BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR.
- PROBLEMAS DE SALUD MENTAL, COMO DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.
- PROBLEMAS FAMILIARES Y PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL TRABAJO Y DESEMPLEO.
- ·DEPENDENCIA AL ALCOHOL O ALCOHOLISMO.



UN TRAGO
EQUIVALE A 1
VASO O COPA DE
ALCOHOL

El alcohol es una sustancia con un alto consumo a nivel mundial, Su consumo es un problema , que pone en riesgo el desarrollo individual, familiar y social. Debido a que, produce 2,5 millones de muertes cada año y también causa daños tanto en la salud física y psicológica del bebedor, Siendo el tercer factor de riesgo de muerte prematura y discapacidad.

3 Formas de reducir el consumo de alcohol

REGISTRE LA CANTIDAD QUE BEBE Y ESTABLEZCA ALGUNAS METAS.

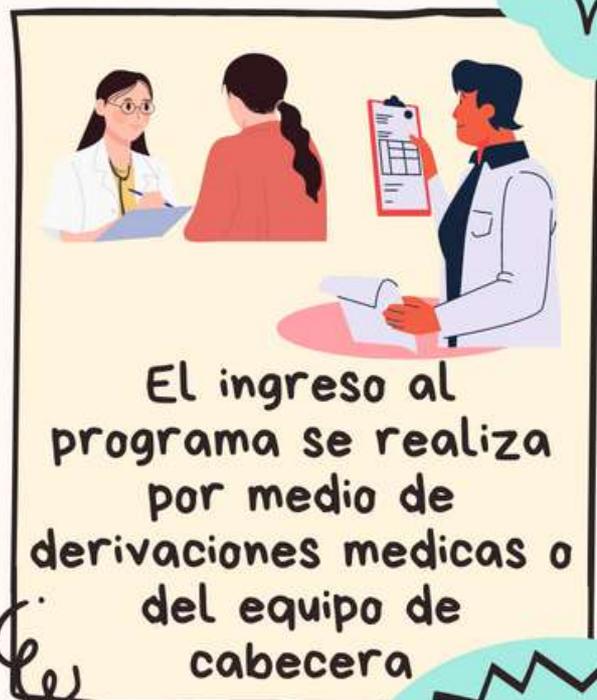
LLEVE LA CUENTA DE CUÁNTOS TRAGOS TOMA DURANTE LA SEMANA EN UNA PEQUEÑA TARJETA O EN SU CALENDARIO O EN SU TELÉFONO.

CUANDO ESTÉ BEBIENDO: FIJE EL RITMO USTED MISMO. NO TOME MÁS DE 1 BEBIDA ALCOHÓLICA CADA HORA. TOME AGUA, GASEOSAS O JUGO ENTRE LOS TRAGOS CON ALCOHOL. COMA ALGO ANTES DE BEBER Y ENTRE TRAGOS.

PARA CONTROLAR LA CANTIDAD QUE BEBE, EVITE LAS PERSONAS O LUGARES QUE LO HAGAN BEBER CUANDO USTED NO DESE HACERLO.



EQUIPO DE REHABILITACIÓN MÓVIL



Programa Más Adultos Mayores Autovalentes



PROGRAMA

Tiene como finalidad la promoción y prevención de la salud de la persona mayor para prolongar su autovalencia y el realizar las actividades de la vida diaria y sociales de manera autónoma.



TALLERES

Se realizan talleres de estimulación de funciones motoras y prevención de caídas (actividad física y ejercicios físicos), de funciones cognitivas (atención, lenguaje, memoria, cálculo y funciones ejecutivas) y temas de autocuidado y salud.

Autocuidado
y Salud

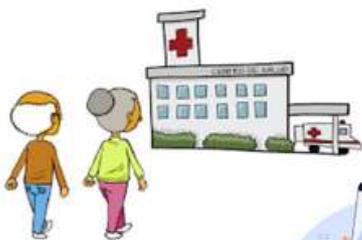
REQUISITOS

- Tener 60 o más años
- Estar inscrito en el CESFAM
- Tener EMPA/EMPAM vigente (Autovalente con o sin riesgo y riesgo de dependencia).



¿DÓNDE INSCRIBIRSE?

- Consulte a los profesionales en su control
- Consulte en Postas o CESFAM (O.I.R.S.)
- Al correo: duplamasamasjc@gmail.com
- Al teléfono: +56941568182



FERIAS DE SALUD

MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA

Las Ferias de Salud en el sector de Bahía Mansa, se han venido realizando hace bastante tiempo. Esto aprovechando el espacio que otorga la comunidad, como otros en las cuales se han realizado organizados con estamentos de sólo salud.

En el último año, el equipo de salud del Cesfam de Bahía Mansa, se han presentado en stand con diferentes temáticas, conformando una Feria de Salud, en el sector de la plaza de Bahía Mansa, en donde se acopla con la Feria Local Mar y Tierra Kunko, la cual tiene como objetivo poder entregar un espacio a los pequeños agricultores para que oferten sus productos a la población.

Nuestro mayor objetivo en estas ferias de salud, es poder entregar diversión, información e interactuar con la comunidad, resolviendo inquietudes que van en la lógica de la promoción, prevención de algunas enfermedades más frecuentes en nuestro territorio y, por sobretodo promover y entregar recomendaciones para una vida saludable.

CALENDARIO 2023

Jueves 12 y 26 de enero

Jornada mañana

Jueves 09 y 23 de febrero

Jornada mañana

Jueves 09 y 23 de marzo

Jornada mañana



PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

PROYECTOS COMUNITARIOS



Los proyectos comunitarios tienen una gran importancia, por ser un medio eficaz para la renovación y resolución de necesidades que se tienen. Tomando en cuenta las necesidades que se presentan en un territorio o comunidad, es fundamental tener conocimiento del entorno para así definir un diagnóstico de la situación actual.

Desde ya hace un par de años, el Centro de Salud Familiar de Bahía Mansa, ha venido postulando como institución y a través de sus organizaciones más cercanas como lo es el Comité de Salud; distintos proyectos que aportan recursos necesarios para la realización de actividades, siempre dirigidas hacia la comunidad y que sin él, se vería lamentablemente mermado en su desarrollo.

DURANTE EL AÑO 2022, SE LLEVARON A CABO 2 PROYECTOS IMPORTANTES PARA NUESTRA GESTIÓN Y COMUNIDAD, COMO LO SON:

-Proyecto FNDR 7%: Jornada de Salud Mental – cuyo objetivo fue buscar promover y fomentar factores protectores en salud mental en niños, niñas adolescentes a establecimientos educacionales del litoral de San Juan de la Costa. Dicho proyecto fue postulado por el Comité de Salud de Bahía Mansa.

-Proyecto Ley de Alcoholes: Este programa se ha venido desarrollando desde hace 4 años junto al equipo de salud del Cesfam de Bahía Mansa con financiamiento directo desde el Servicio de Salud de Osorno. El objetivo ha sido poder entregar conocimiento, educación prevención y promoción al consumo problemático de alcohol a nivel local, considerando variables y determinantes sociales. Junto a ello se ha levantado un DOMO en el espacio que abarca el Cesfam de Bahía Mansa a fin de que pueda ser utilizado como un espacio protegido para la interacción de los funcionarios de salud con la comunidad de Bahía Mansa.

Así también otras tantas actividades ligadas al enfoque preventivo del consumo de Alcohol y Drogas como lo es actualmente esta Revista de Salud.





¿Cómo Funciona SAMU?

131

1



Usted tiene una Urgencia o Emergencia

2



SAMU se activa llamando al 131

3



Centro de llamadas evalúa y aconseja pasos a seguir

4



Se envía personal Prehospitalario en ambulancia

5



SAMU atiende en el lugar de la Emergencia

6



El paciente es trasladado a un recinto de salud



131



132



133



PREVENIR UN
INCENDIO FORESTAL
ES MÁS FÁCIL QUE COMBATIRLO

CONAF.CL
@ | f | t



130
CONAF

132
BOMBEROS

133
CARABINEROS

134
PDI

FORESTÍN
Coipo CONAF



Ministerio de
Agricultura



Gobierno de Chile

conaf.cl | @ | f | t

CUIDEMOS NUESTROS BOSQUES

CON TU COMPROMISO EVITAREMOS
LOS INCENDIOS FORESTALES

130
CONAF

132
BOMBEROS

133
CARABINEROS

134
PDI



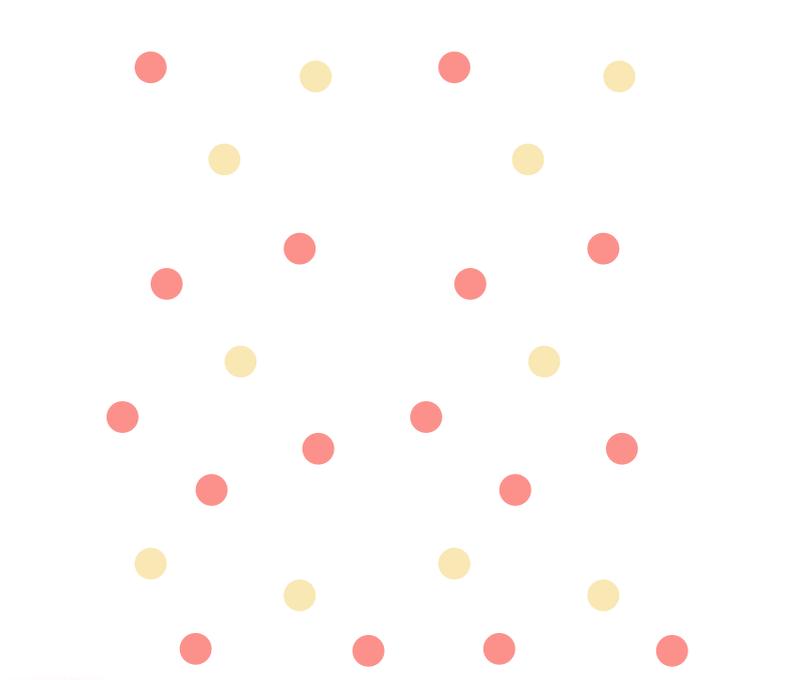
Ministerio de
Agricultura



Gobierno de Chile



Horoscopo 2023



Aries

Si eres escritora o si trabajas en comunicaciones o con tecnología, el primer semestre marca un periodo muy fértil para tus proyectos. Los asuntos en casa, sobre todo el estado emocional de tu familia, tus hijos o las personas con quien vives, te afecta más que otros días. Revisar tus horóscopos te ayudará a tener más claridad sobre el asunto.

Tauro

Quieres acercarte a personas que desafíen el pensamiento convencional y te obliguen a pensar fuera de tu caja. Hoy es un día en el que puedes desarrollar mucha empatía por las personas menos afortunadas.

Géminis

Si trabajas en equipo o con un grupo de colaboradores donde no te sientes emocionalmente segura, evita exponer tus ideas hoy, porque otros pueden ignorar tus palabras o criticar tus acciones.

Cáncer

Puedes ser muy directa con tu opinión, así que evita meterte en problemas dando consejos que no sean del todo bienvenidos. Hoy puedes sentir una mayor necesidad de reconocimiento y éxito concreto.



Leo

En este momento del año, te atraen las personas que parecen misteriosas o que hablan sobre romper tabúes. Hoy amaneces con una fe ciega que puede ser incluso admirable. Simplemente, crees que todo saldrá bien y que puedes obtener un golpe de suerte.

Virgo

Tu intuición y habilidades psíquicas están muy estimuladas el día de hoy. Atenta a lo que sueñas y presientes. Es posible que desees poner fin a las relaciones emocionales del pasado.

Libra

Es normal si el día de hoy parece necesitar que alguien te acompañe a donde quiera que vayas, incluso si es a la tienda de la esquina. La energía lunar te tiene buscando compañía y apoyo constante.

Escorpio

Mi sugerencia para hoy es que te enfoques en tu rutina constante o en un trabajo que te parezca satisfactorio. Necesitas sentirte útil, y la mejor forma de expresarlo es ayudando a los demás de pequeñas formas.



Sagitario

Es muy posible, que el día de hoy sientas la necesidad de organizar, e incluso controlar, a tu familia y amigos. Tus habilidades de líder están disparadas y tener la última palabra, es algo que puedes disfrutar mucho.

Capricornio

No es un día en el que te quieras enfrentar a los demás directamente. Incluso es posible que busques usar formas indirectas para llamar su atención, pero evita caer en actitudes manipuladoras o de víctima para este propósito.

Acuario

Es un buen momento para pensar en viejos problemas y elaborar un plan para eliminar el peso muerto en tu mente. Hoy es uno de esos días en los que prefieres evitar las tareas del hogar, a menos que impliquen organizar y revisar qué tienes y dónde.

Piscis

Es real, necesitas mucha variedad y algo emocionante porque te estás aburriendo fácilmente en la rutina. La amistad es importante para tu mundo emocional, vas a querer saber con quién cuentas y con quien no. Tu principal interés, son las relaciones personales estables, comprometidas y a prueba de todo.





MINISTERIO DE SALUD

SUBSECRETARIA DE REDES ASISTENCIALES

División de Gestión de Redes Asistenciales

División de Atención Primaria

Equipo Salud Mental

FONDO LEY ALCOHOLES AÑO 2022
SUBSECRETARIA DE REDES ASISTENCIALES

Equipo editor revista

"Salud a toda Costa"

PAULA CÁRCAMO
INGRID BUSTAMANTE
INGRID FILGUEIRA

