



# Boletín Informativo CESFAM San Alberto Hurtado

## Acerca de...

El CESFAM San Alberto Hurtado es uno de los tres centros de la Red de Salud UC CHRISTUS, ofreciendo atención de salud a familias beneficiarias de Fonasa del sector. Este boletín busca dar información sobre actividades y prestaciones que se ofrecen en el CESFAM, además de revisar algunos temas de salud en general.

# Viruela del Mono

## Información para pacientes

### ¿Qué es?

Enfermedad provocada por virus transmitido de los animales a las personas

### ¿Dónde se origina?

Se presenta principalmente en África, pero ha aumentando en zonas urbanas, pudiendo dar brotes.

Entre los hospedadores animales se incluyen roedores y primates.

### ¿Cómo se transmite ?

Contacto directo con sangre, líquidos corporales o lesiones de animales infectados

La transmisión de persona a persona puede producirse por contacto cercano con secreciones respiratorias o lesiones de piel de una persona infectada u objetos contaminados recientemente.

### ¿Qué síntomas da?

- Dolor de cabeza
- Fiebre y escalofríos
- Dolor muscular
- Erupción en piel
- Ganglios inflamados agotamiento



### ¿Cómo prevenirlo?

- No compartir objetos de uso personal
- Estornudar en codo
- Uso de mascarilla
- Lavar manos
- Limpiar y desinfectar espacios

Ante cualquier sospecha acuda a tu unidad de salud mas cercana

# HIGIENE DEL SUEÑO



***Dormir adecuadamente disminuye tasas de enfermedades crónicas, por lo contrario no dormir suficiente abre la puerta a trastornos del sueño que pueden traer repercusiones para la salud***

## El sueño es vital para las personas

Dormir bien es clave para tener un buen desempeño durante el día. Durante el sueño ocurren distintos procesos necesarios para mantenernos sanos y hacer más eficiente nuestro funcionamiento.

## Consecuencias de un mal dormir

No cuidar las horas de sueño tiene un impacto severo en la salud de las personas.

- Pobre rendimiento en actividades diarias
- Disminución de la atención
- Enlentece capacidad de reacción
- Asociación con patologías como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.



## 10 consejos para mejorar higiene del sueño

1. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
2. Siestas no deben superar los 45 minutos de sueño diurno.
3. Evitar ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
4. Evitar cafeína 6 horas antes de acostarse (incluye café, té y bebidas)
5. Evitar alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse.
6. No hacer ejercicio previo a acostarse
7. Usar ropa de cama cómoda
8. Regular temperatura de habitación y mantener ventilación adecuada
9. Disminuir ruido ambiental y apagar luces
10. Reserve su cama para dormir, evitando su uso para trabajo



# ¡Te invitamos a ser parte del huerto comunitario!

## ¿Cuándo y donde será?



Se realizará todos los Jueves de  
14:30 a 16:00, al lado de la sala de  
rehabilitación



**Inscribirse  
en mesón!**

# Lanoterapia

Consiste en la acción de tejer como medida terapéutica.

## Beneficios

Se ha visto que el acto de tejer se asocia a distintos beneficios

- Reduce niveles de tensión y estrés
- Mejora autoestima
- Estimula creatividad
- Fortalece concentración, atención y memoria
- Favorece recuperación física sobre todo en personas con mala motricidad fina



En el CESFAM SAH, lo invitamos a participar en el próximo taller de lanaterapia que se realizara el **Martes 30 de Agosto a las 15:00** en el mismo consultorio, de manera gratuita.

Para **solicitar un cupo**, hacerlo de forma **presencial o a través de nuestras redes sociales**. Recuerda pedir tu cupo con anticipación ya que son limitados. Este es un taller periodico que sera transmitido via redes sociales.

Participantes pueden solicitar materiales de forma gratuita en mesón.

*Taller realizado por Patricia Diaz*



# ¿Quieres hacerte un chequeo preventivo de salud?

Solicita tu hora en el mesón central o a través del call center



## Ficha CLAP

Ficha de salud integral del adolescente

- Se recomienda para adolescentes entre 10 y 19 años
- Evalúa distintas áreas del desarrollo de adolescentes, enfocándose en su estado de salud de forma integral

## EMPA

Examen de medicina preventivo del adulto

- Se recomienda realizarlo anualmente en adultos entre 20 y 64 años sin patologías crónicas (ni diabetes ni hipertensión)
- Incluye medición de presión arterial, glicemia, niveles de colesterol y evaluación nutricional

## EMPAM

Examen de medicina preventivo del adulto mayor

- Se recomienda realizarlo una vez al año a todas las personas mayores de 65 años
- Incluye evaluación de salud, de memoria y de equilibrio, entre otras

## UAPO

Unidad de atención primaria oftalmológica

- Puede solicitar una evaluación oftalmológica aquellas personas que tienen entre 15 a 64 años y están teniendo problemas en su visión o dificultades para ver de lejos o cerca pueden acudir a un control oftalmológico.
- Exámenes de vista se realizan en CESFAM Madre Teresa, pero se pide hora en CESFAM SAH



**¡TU COMUNIDAD TE  
NECESITA,  
TRABAJEMOS PARA  
MEJORAR EN  
CONJUNTO NUESTRA  
ATENCIÓN!**

## ¿Qué es el Consejo de usuarios?

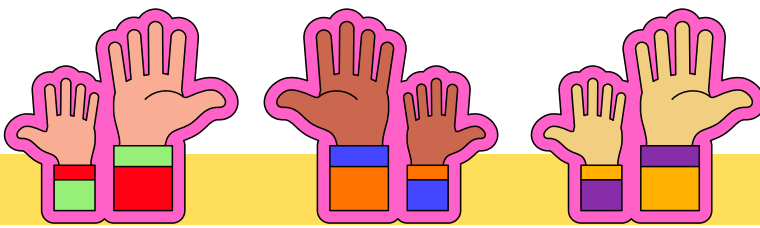
Es una agrupación conformada por residentes del sector, organizaciones comunitarias y funcionarios del CEFAM, que buscan ser un ente representativo de la comunidad, para lograr mejorar la atención de salud y la satisfacción de los usuarios que se atienden en el SAH, generando un aporte a la calidad de la vida del sector. Este consejo tiene vinculo con el comité de participación social del CEFAM.

## ¿Quiénes pueden participar?

Es un espacio abierto a toda la ciudadanía. Pueden incorporarse todas las personas mayores a 15 años, organizaciones sociales e instituciones.

## ¿Cómo participar?

En caso de estar interesado contactarse través de nuestras redes sociales (links en ultima pagina o e-mail [participacionsocialsah@gmail.com](mailto:participacionsocialsah@gmail.com)) o acercándose al mesón central y preguntando por la encargada del comité (América Opazo)



# Otras informaciones



## Consultas Ciudadanas

A través de redes sociales y un buzón dentro de CESFAM se realizan consultas ciudadanas sobre temas a tratar en una cápsula educativa que se transmitirá en vivo por redes sociales una vez al mes. Aproxima estas instancias para resolver tus dudas!

Los temas para los próximos meses serán Salud sexual y reproductiva (Septiembre) y semana de cáncer oral (Octubre).



**!CONSULTA Y PARTICIPA!**



## Te invitamos a participar del Comité OIRS

Instancia donde nos juntamos para conversar sobre reclamos, sugerencias o felicitación recibidos en el centro y buscar en conjunto una solución.

**Cualquier solicitud de información, reclamo, sugerencia o felicitación a través del buzón ubicado en el hall central o página web [oirs.minsal.cl](http://oirs.minsal.cl).**





# Visita nuestra cuenta pública

Para saber detalles sobre las gestiones del CESFAM visita nuestro canal YouTube **cesfam san alberto hurtado cuenta publica 2021** o en la página web <http://sah.ancorauc.cl/>

## Mesa territorial del Adulto Mayor

- Se realiza el primer miércoles de cada mes a las 15:00 en el CESFAM. Solo debes traer las ganas de participar.

### ATENCIÓN

Durante el mes de Septiembre, se estarán realizando las inscripciones para la caminata "camina 60 +" si estas interesado acércate al CESFAM.





# Obras informaciones

## Diagnóstico Participativo

El 2022, se realizó el Diagnóstico Participativo, una instancia donde participaron distintos miembros de la comunidad para discutir sobre necesidades de ésta. A partir de esa instancia nacieron distintas iniciativas que buscan responder a estas necesidades.



## Talleres

Tras el Diagnóstico Participativo hemos planificado los siguientes talleres:

- **Alfabetización Digital para Adultos Mayores**
- **Primeros Auxilios**

Si formas parte de alguna organización y están interesados en alguno de estos talleres, no dudes en contactar al equipo de Participación Social

# INICIATIVA TRES R

Busca corresponsabilizar a usuario del CESFAM ANCORA respecto a la entrega de farmacos y utilización de sus propios recursos

## R

### Recibir

Reciba sus medicamentos en el botiquín de la farmacia

## R

### Revisar

Revisa que medicamentos sean los correctos antes de retirarse del CESFAM

## R

### Reportar

Reporte a la farmacia si sus medicamentos tienen algún error



# Síguenos en nuestras redes sociales para mayor información



**@cesfam\_sah**



**Cesfam San Alberto  
Hurtado**



**<http://sah.ancorauc.cl/>**

**Fono  
Telesaluc**

**800 914 200**



**ANCORA UC**  
Red de Centros de Salud Familiar  
Facultad de Medicina