



Estimadas vecinas y vecinos:

Desde que asumimos el desafío de producir salud en Valparaíso, hemos avanzado junto a ustedes en tenerla como una prioridad de la Alcaldía Ciudadana. En este andar nos hemos puesto de acuerdo con los Consejos Locales de Salud y diversas organizaciones sociales e instituciones presentes en los territorios. Con todas ellas compartimos un mismo norte: luchar por una salud digna para todas y todos, garantizada como un derecho constitucional.

En este camino recorrido hemos hecho causa común por impulsar mejoras en la infraestructura y equipamiento, a través de la recuperación de la ex Escuela Japón; de la habilitación de sedes vecinales para resolver brechas en el caso del cerro Las Cañas; de las mejoras de techumbres y habilitación de box en el caso de Cordillera; la renovación de las ambulancias y la presentación de proyectos de construcción de nuevos CESFAM para Las Cañas, Cordillera y Los Placeres.

También hemos hecho causa común a través del proyecto GEROPOLIS, con quienes hemos trabajado junto a los adultos mayores inscritos en el programa cardiovascular de todos los CESFAM y también del programa Valpo Te Apaña, destacando la importante labor en educación sexual y reproductiva que realizan las matronas de DUDASEX.

En materia de atención, hemos aumentado sostenidamente nuestra población inscrita en los centros de salud y gracias a su compromiso, vecina y vecino, pudimos aumentar la dotación de personal para mejorar nuestra cobertura de atención.

En lo que respecta a la red de servicios populares, consolidamos un conjunto de servicios complementarios a los que

desarrollamos en los CESFAM, contribuyendo con las farmacias y ópticas populares a disminuir el gasto de bolsillo en salud de cada vecina y vecino.

La pandemia nos golpeó y fuerte. Nos obligó a priorizar, reorganizarnos, reaprender y a ponernos a disposición con toda nuestra energía para enfrentar el COVID-19.

En ese nuevo desafío seguimos con avances importantes en materia de vacunación, testeo, trazabilidad y educación sanitaria; prontos a finalizar nuestra meta que permita mitigar el contagio y reducir la mortalidad por esta causa.

Para que la tarea de poner fin a la pandemia vea resultados necesitamos de todas y todos. No basta sólo con la importante labor de los CESFAM y sus comprometidos funcionarios. Necesitamos también de vuestro apoyo en la difusión y educación sanitaria para prevenir, cuidarnos y para estar informados de las prestaciones y servicios de salud disponibles en la comuna.

Por eso, con mucho cariño, queremos poner a su disposición, mensualmente, este boletín informativo, que tiene por objetivo dar a conocer las diversas actividades que desarrollamos en los CESFAM de la ciudad, así como las acciones que realizan las organizaciones e instituciones en la comunidad, entregando información de utilidad y educativa en salud.

Esperamos sea de vuestra utilidad. Reciban un cordial saludo a nombre de todo el equipo de salud de la comuna que día a día trabaja para producir ¡una mejor salud para Valparaíso!



**Alejandro Escobar Lobos**  
Director Área de Salud  
Corporación Municipal  
de Valparaíso

En esta oportunidad, de forma remota nos comunicamos con Griselda García, vecina del sector Placeres Alto que participa de forma activa en la Olla Común La Juguera, quisimos preguntarle sobre su funcionamiento, sus orígenes y el aporte que ha hecho este espacio a la comunidad, compartiendo sus resultados con ustedes:

La Olla Común “La Juguera” encuentra sus inicios a principios de la pandemia, en abril 2020, desde ahí, con el apoyo de vecinos y vecinas de Placeres Alto, se le dió vida en la Sede Social #190, Las Palmas, donde comenzaron a prenderse los fondos y los sartenes para compartir el alimento con la comunidad, velando por la salud y la seguridad de todas las personas que habitan este territorio. Esto debido a que la cuarenta generó que muchos de nuestros vecinos y vecinas mayores se vieran limitados de movimiento para salir a abastecerse de alimentos, y por las personas contagiadas de COVID-19 que se encontraban en total confinamiento.

Este espacio se ha construido hasta la actualidad con el aporte de alimentos y de trabajo de los vecinos y vecinas del sector, reci-

## Pequeña conversación con **GRISELDA GARCÍA**

biendo además colaboración de la Municipalidad de Valparaíso, el apoyo de organizaciones de otros cerros y, de diversos fondos solidarios a los que se ha postulado, saliendo favorecidos.

¡Agradecemos la presencia y trabajo de las muje-

res del Cerro Placeres que han permitido el continuar parando estas ollas para nuestra comunidad!

Damos las gracias también a todos y todas las personas que pertenecen a la Comunidad La Juguera, puesto que su colaboración ha marcado prece-

dentes en la historia de nuestro cerro.

Creemos de la misma forma, que es importante dedicarle unas palabras a todas las personas del cerro, para compartirles lo gratificante de ayudar al otro, agrandando nuestro espíritu y avanzando hacia una mejor comunidad.

### Las Ollas Comunes

***Las ollas de tanto que las usas acumulan historias, ya sean buenas o malas, siempre tienen el mismo fin...compartir el alimento con el resto.***

***Cada pizca de condimento e ingredientes lleva las buenas voluntades de sus donadores, cada vuelta al cucharón lleva la fuerza y la energía de los cambios positivos que quieren crear sus voluntarios y, cada bocado un abrazo y mensaje de ánimo para los comensales que hoy lo necesitan.***

***¡Vivan las ollas comunes, en el pasado, en el presente y en el futuro! es nuestra historia la que en comunidad escribimos juntos.***

(Centro Cultural La Juguera)



Nos reunimos con Paula Barahona, Psicóloga del CESFAM Padre Damián de Molokai y encargada del Programa de Salud Mental, quien nos comentará de lo que significa la cuarentena en la vida de las personas y algunos tips para enfrentar el confinamiento, estando con la familias o solos/as.

Paula nos comenta que en primer lugar se debe comprender que como sociedad nos encontramos atravesando un periodo anómalo, donde las personas nos hemos tenido que recluir, viéndonos obligados a adaptarnos con el fin de sobrevivir, esto ha afectado a la comunidad en general puesto que se ha interrumpido su ciclo vital. Es por esto que tenemos que tener claro que, el confinamiento y la triada contagio/muerte/miedo son factores estresantes en la vida actual de las vecinas y vecinos del sector, nos hemos percatado de la fragilidad en las redes de apoyo entre las personas, sobre todo al hablar de las personas que viven solas y han tenido que hacer cuarentena total.

En nuestro encierro nos solemos preguntar si la forma de vida que existía antes de la pandemia habrá dejado de existir y



“Salud mental en confinamiento”

## NO TODOS LOS DIAS SON IGUALES

si esta es la nueva forma de vida a la que debemos acostumbrarnos.

El primer tips que se presenta es el construir una rutina dentro del espacio en el que nos encontramos para darnos cuenta que no todos los días son iguales, para esto lo primero es tratar de conservar las actividades y las relaciones preexistentes a la pandemia, para luego, establecer y reconstruir nuestros horarios. Por ejemplo, levantarse temprano, sacarse el pijama, alimentarse bien con una dieta saludable, convertir el almuerzo en un rito de nuestro día, sentarnos a comer, y disfrutar de ese momento, compartirlo si es posible -si se vive con

la familia, sentarse juntos-. Otro elemento importante es el mantener el orden del espacio (dentro de lo posible), intentar desarrollar actividad física o prácticas espirituales, como la meditación o el yoga.

Es muy importante el mantener la comunicación con familiares o amigos/as, crear una rutina de encuentro, con el fin de sentirnos conectados/as con las personas que en estos momentos no podemos ver, puesto que ellas son las que forman parte de nuestras redes de apoyo.

Entendiendo que son muchas las personas que se encuentran con teletrabajo, es muy importante dife-

renciar los tiempos de trabajo y de descanso, puesto que esto nos va a permitir proteger nuestra actividad privada y personal que antes se realizaba en la casa, pero que en la actualidad se ha visto interrumpido por la presencia de las actividades laborales que han sido llevadas al hogar.

Al vivir con más personas, se deben respetar los tiempos y dinámicas del otro, y construir una dinámica de convivencia, generar hitos de encuentro y espacios de recreación y ocio, respetar la privacidad y entender que para todas las personas es difícil el acostumbrarse a compartir 24 horas todos los días, para lo cual se puede comenzar con una distribución de roles y responsabilidades dentro del hogar, con el fin de que todas las personas que habitan el espacio sean parte de este y aporten en él.

Finalmente, debemos recordar la importancia del cuidado de los ciclos del sueño, que, si bien se han visto afectados por los acontecimientos del mundo, nos permitirán hacer más llevadero este momento y es uno de los puntos importantes en el cuidado de nuestra salud mental.

# Contacto Cesfam



**800 500 518**  
**LÍNEA 800**



**32 213 6453**  
**SOME**



## Consejo Local de Salud

Organización comunitaria que trabaja de la mano con CESFAM en resolución de problemas e iniciativas de mejora; actualmente en proceso de reactivación de ECOPLAZA (aledaña a CESFAM).

[consejodesaludlaspalmas@gmail.com](mailto:consejodesaludlaspalmas@gmail.com)



**Consultas  
Vacunación Covid**

[vacunascovidpdamian@gmail.com](mailto:vacunascovidpdamian@gmail.com)

 **CesfamPadre Damian De Molokai**

Periódicamente estamos realizando reuniones ampliadas con el Consejo Local de nuestro CESFAM y personas de la comunidad, si te interesa participar contáctate con el/la Encargado/a de Participación y Promoción:  
TS. Ivonne Pino [ipino@cm-valparaiso.cl](mailto:ipino@cm-valparaiso.cl)

Las entrevistas presentes en este boletín fueron realizadas por estudiantes de Trabajo Social de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, supervisados/as por el/la respectivo/a Encargado/a de Participación y Promoción.

1a Edición  
Francia Celis, Coordinadora de Participación Comunitaria y Promoción de la Salud  
Cristopher Saavedra, Profesional de Apoyo a la Participación Comunitaria.

2a Edición  
Samantha Henríquez y Paulina Salvatierra, Estudiantes de Periodismo de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, supervisadas por Edison Bernal, Periodista de la Corporación Municipal de Valparaíso.