



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

Conversación con la presidenta del consejo local de Placilla

# El consejo local y su apoyo a la gestión del CESFAM Placilla

El consejo local es una organización de usuarios que si bien se encuentra al alero del CESFAM esta funciona con autonomía, este es un puente de desarrollo de lo que hace el CESFAM con la comunidad.

Funciona de manera autónoma y genera actividades por su propia cuenta, por ejemplo, estuvieron realizando talleres de telas a personas mayores, talleres de lana, talleres de cocina, tejido con palillos o a telar, origami, etc. La idea, según comentan, es levantar monitores desde la misma comunidad. También han realizado actividades culturales, para el día de la mujer y el día del trabajador. Además, cuentan con un vínculo con la escuela de teatro de la Universidad de Valparaíso.

Actividades también en torno a terapias alternativas de diferentes tipos, como por ejemplo, auriculoterapia, reiki, masoterapia y han participado varias personas de Placilla.

Como parte de sus planes a futuro, esperan realizar talleres con medicinas ancestrales, como antes también han logrado hacer talleres de hierbas medicinales, talleres de cultivo de hierbas medicinales. Un sinfín de actividades para que la comunidad conozca. Además de participar de la feria de salud con el CESFAM.

Su labor es interceder, por así decirlo, si hay necesidades de los usuarios, si tienen dudas, si hay alguna negligencia, es cuando interceden. También, difundiendo información como teléfonos de contacto, horarios de atención, y otros. El consejo local cuenta con un Facebook y un correo.

Participan además, de la Unión Comunal de Consejos Locales de Salud de Valparaíso, donde están todos los consejos locales de Valparaíso.

Adicionalmente, también participan de la mesa de trabajo para una Salud

Digna, que es un pendiente que tiene este país.

Actualmente se encuentran abogando por la construcción de un SAR, que aún no se hace. Aún teniendo el proyecto aprobado desde el gobierno de la presidenta Bachelet, no se hace nada, por lo que y ahora están luchando por un ajuste del presupuesto, porque ahora se necesitan más recursos. También se necesita un nuevo CESFAM porque el que está ya no tiene capacidad para más personas.

Según comenta la presidenta del consejo local, “nos encontramos al debe de la promoción debido a la pandemia, no se han podido hacer muchas cosas, ahora estamos como apoyo a la toma de exámenes PCR nos hemos dedicado a educar durante la pandemia sobre el autocuidado. La gente nos conoce, pero no masivamente, no se ha logrado este reconocimiento con la comunidad.”

La idea principal ahora es trabajar con organizaciones vecinales en conjunto, conformar monitores de salud. Pero la pandemia los limita, por ejemplo, el uso del Zoom, se vuelve complejo y la gente entiende más en la presencialidad. “Igual nos movemos hartos y trabajamos en conjunto con la gente, tenemos harta gente que nos acompañan y dirigentes que nos apoyan, vecinos y vecinas”, aseveró.

Un encuentro reciente que se llevó a cabo con la escuela de teatro de la Universidad de Valparaíso para los niños y niñas de Placilla con actividades de malabarismo, no fue masivo por el aforo, pero los niños estaban felices. Se puede ver un deterioro en la salud mental, que estamos perdiendo la capacidad de sociabilizar y se entiende el miedo a salir, los niños no han podido estar con otros niños no han podido salir y comparar con otros niños.

En conversación con Alejandra Jiménez (secretaria CLS)

## Estrategias de comunicación para llegar a la comunidad e información importante para la sociedad

### Redes sociales como canal principal de transmisión de la información con los y las pobladoras

Uso de redes sociales, instagram, facebook, whatsapp, y como somos dirigentes también de placilla, tenemos muchos grupos con otros dirigentes de diferentes sectores de placilla así que aprovechamos las redes sociales para comunicar todo lo que tie-

ne que ver con CESFAM Placilla, todo lo que tiene que ver con la atención, la atención del SAPU, el vacunatorio, las toma de PCR, cómo solicitar las horas médicas, los exámenes, retiro de medicamentos, toda la información que tiene que entregar el

CESFAM, que difunden a través de su página CESFAM Placilla, nosotros lo entregamos a través de las redes sociales y como consejo también tenemos un facebook del consejo de salud y también usamos las redes sociales personales de cada una.

Además, entregamos toda la información que tenga que ver con el CESFAM Placilla y lo que ellos entregan a la comunidad y como lo hacen, entregan medicamentos, entrega alimentación, como solicitar hora para controles médicos, el vacunatorio de los niños, el vacunatorio del COVID, las tomas de PCR que se están haciendo los horarios del SAPU, como solicitar una licencia médica y a quien solicitarla, toda esa información nosotros la pedimos al CESFAM y la hacemos pública a través de las redes.

En conversación con Ana María Donoso

## Roles del Consejo Local en contexto de pandemia

### Organización y colaboración durante la crisis sanitaria

Estamos cooperando en la prueba de PCR, nos vamos turnando, ayudamos a tomar temperatura, otorgar el alcohol gel, lo que se necesite. Adicionalmente, llamar por números, y a eso nos dedicamos, difundimos lo que el CESFAM nos manda, por lo tanto, hacemos difusión a todo lo que se hace en la institución.

De todas maneras, es poco lo que podemos hacer ahora, antes hacíamos el doble de lo que hacemos ahora. En el canal comunitario, de TV Placilla, he entrevistado al Consejo Local de Salud y al encargado de participación del CESFAM Daniel para hacer difusión de lo que se está haciendo en el CESFAM, vacunas. La verdad es que eso se

está haciendo en estos momentos, trabajar con la comunidad. No podemos hacer mucho más estamos difundiendo por redes sociales, tenemos también la página del consejo en facebook, entonces difundimos por todas las redes sociales y nuestra misión es esa en estos momentos, darle información a la comunidad, mantenerlos in-

formados y cualquier duda que tengan le preguntamos a CESFAM y ellos nos responden y mandamos respuesta de lo que pregunta la comunidad y eso hacemos mayormente a nivel de consejo.

# ¿Cómo reconocer una diabetes mal controlada?

## Azúcar elevada (Hiperglicemia)

Signos y síntomas de una diabetes



### Sed Exagerada

Polidipsia: Necesidad exagerada y urgente de beber líquidos.

1



### Hambre Excesiva

Polifagia: Sensación imperiosa e incontenible de hambre y necesidad de comer.

2



### Orinar con mayor frecuencia de lo normal

Poliuria: Consiste en la emisión de un volumen de orina superior al esperado.

3



### Perdida de Peso

Baja de peso no producida por una dieta estricta o poca ingesta de alimentos.

4

## Baja de Azúcar (Hipoglicemia)

Todo episodio donde la concentración de glucosa en sangre anormalmente baja que exponga a la persona a un potencial daño a su salud.

## Síntomas de Alerta

Temblor - Palpitaciones - Sudoración - Mareos - Hormigueo en extremidades - Debilidad - Somnolencia - Confusión

Valor de alerta  $\leq 70$  mg/dl

Niveles bajos de glucosa en sangre

Mejoría tras la ingesta o administración de alimentos ricos en azúcares.

Si presenta alguno de estos síntomas y siente deteriorado su estado de salud, consulte en su CESFAM.

# CESFAM SAPU **PLACILLA**

---



**32 213 6108**  
**32 213 6109**  
**OIRS**



**32 213 6128**  
**SAPU**



**32 213 6116**  
**32 213 6117**  
**FARMACIA**  
**SATELITE**



**32 213 6108**  
**32 213 6109**  
**SALUD**  
**MENTAL**



**9 6455 0540**  
**DENTAL**



**32 213 6121**  
**VACUNATORIO**

# Programa cardiovascular del adulto y el adulto mayor

El programa cardiovascular va dirigido a todos/as los/as usuarios/as mayores de 15 años que cuenten con los siguientes requisitos:

1. Contar con algunas de las siguientes enfermedades crónicas cardiovascular, Hipertensión, diabetes y/o dislipidemia.
2. Haber sufrido algún infarto y/o accidente cardiovascular.
3. Ser adulto o adulta con hipotiroidismo, artrosis, epilepsia y Parkinson.
4. Adultos/as mayores de 65 años mediante el EMPAM (Examen Medicina Preventiva Adulto Mayor) el cual consiste en un examen general e integral que involucra redes de apoyo, exámenes médicos, fármacos o medicamentos, autovalencia.

Cabe destacar que el proceso de evaluación está a cargo de un equipo de salud biopsicosocial, interdisciplinario que evalúa caso a caso, si bien se debe tener en consideración que el proceso de atención es más lento esto se debe al contexto de pandemia. No obstante, la atención sigue activa y todas las enfermedades mencionadas están contabilizadas en las GES (Garantías Explícitas de Salud), por lo que cada usuario tiene derecho a la toma de muestras, controles, medicamentos, horas con nutricionistas y enfermería.

La priorización es dividida en tres niveles, alto, moderado y bajo, establecida por un miembro del equipo de salud quien determinará la periodicidad de los controles presenciales, asimismo, se están realizando controles median- te llamadas telefónicas.

En caso de requerir atención presencial, las horas para nuevos usuarios pueden ser agendadas mediante la línea telefónica (OIRS) y para aquellas personas que requieran reanudar su proceso de controles de manera presencial en los horarios de 9:00 a 12:00 horas. Por otro lado, la línea telefónica se encuentra disponible de lunes a jueves en los horarios de 8:00 a 17:00 y los días viernes desde 8:00 a 16:00 horas.

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. Daniel Parraguez**  
**dparraguez@cmvalparaiso.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  
Christopher 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.