



CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

Código:

Edición: 31 de Agosto 2020

Fecha: 31 de Agosto 2020

Página: 1 - 16

Vigencia: Agosto 2023

PROTOCOLO DE MEDICINA PREVENTIVO (ENTREGA DE GUIA ANTICIPAORIA)

MAIS

PROTOCOLO DE MEDICINA PREVENTIVO (ENTREGA DE GUIA ANTICIPAORIA)

 ELABORADO Melissa Riquelme Arévalo Subdirección Técnica CESFAM José Joaquín Aguirre CALLE LARGA	 REVISADO Dina Guerra Campos Encargada Calidad CESFAM José Joaquín Aguirre CALLE LARGA	 APROBADO Natalia Rios Rojas Directora CESFAM José Joaquín Aguirre CALLE LARGA
27 de agosto de 2020	10 de septiembre de 2020	30 de octubre de 2020



1. INTRODUCCIÓN:

El examen de Medicina Preventivo (EMP) es un plan periódico de monitoreo y evaluación de salud a lo largo del ciclo vital con el propósito de reducir la morbimortalidad o sufrimiento, asociada aquellas enfermedades o condiciones prevenibles y controlables, tanto para quien la padece como para su familia y sociedad.

En la practica el EMP, propone prestaciones de salud preventivos según edad y sexo, como parte de un plan de cuidado de la salud a lo largo del ciclo vital.

El CESFAM Jose Joaquín Aguirre y POSTA San Vicente realiza el EMP a usuarios inscritos en edades de 20 a 64 años, para pesquisar enfermedades tales como:

- Diabetes Mellitus II o Intolerancia a la glucosa
- Dislipidemia
- Enfermedades de Transmisión sexual (VDRL e VIH)
- Hipotiroidismo
- Tuberculosis
- Alcoholismo
- Tabaquismo
- Depresión
- Cáncer Cérvico uterino y Cáncer mamario en población de riesgo.
- Obesidad y sobrepeso

2. OBJETIVOS:

Objetivo General:

Determinar el riesgo de una persona en desarrollar una enfermedad a futuro o para identificarla en forma oportuna.

3. ALCANCE:

Este protocolo está dirigido a todos los profesionales médicos, enfermeras, kinesiólogos, nutricionistas y matrones que realicen exámenes de medicina preventivos en el CESFAM Jose Joaquín Aguirre y Posta San Vicente.

4. RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN:

Subdirección Técnica (Manejo clínico del proceso, aplicación correcta de formularios destinados para el examen)



5. DESARROLLO:

5.1 MATERIALES, INSUMOS Y EQUIPOS:

- Glucómetro (indicador de glucosa capilar)
- Cardiocheck chek (indicador de colesterol total capilar)
- Lancetas
- Cinta métrica
- Medidor de presión arterial
- Guantes
- Pesa
- Tallímetro

5.2 INGRESO

El usuario que requiere un examen de preventivo del adulto debe solicitar una hora con profesionales clínicos en el SOME.

5.3 REALIZACION DEL EXAMEN

Una vez que el usuario asiste en la fecha programada, éste responderá una anamnesis clínica indicada por un formulario tipo (EMP); el cual consiste en el siguiente desglose:

5.3.1 Ficha clínica

Actividad: EMPA – Entrega de guía anticipatoria



CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

Código:
Edición: 01/2020
Fecha: 31 de Agosto 2020
Página: 14
Vigencia:

Motivo de consulta: EMPA

Motivo de la enfermedad: Condiciones generales de salud, consumo de OH y Drogas, Hábito tabáquico, enfermedades mórbidas, actividad física, medicamentos consumidos y estado de ánimo.



CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

Código:
Edición: 01/2020
Fecha: 31 de Agosto 2020
Página: 14
Vigencia:

Diagnóstico: Control general de salud de rutina de subpoblaciones definidas

Descripción	Prob. Salud	Estado	GES	Notif.
Control general de salud		Confirmado		

5.3.2 Formulario: EXAMEN DE MEDICINA PREVENTIVA DEL ADULTO (EMPA)

Fecha de vigencia: 3 días antes del día realizado el examen del siguiente año.

Estado del examen: EMP – Informado

Obs. Del estado: Característica relevante que se presente en la consulta



CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

Código:
Edición: 01/2020
Fecha: 31 de Agosto 2020
Página: 14
Vigencia:

a) Beber problema

¿Consume bebidas alcohólicas? Cualquiera de las alternativas si o no debe realizarse examen de AUDIT. (Anexo 1)

Resultados de puntaje de AUDIT

Puntaje obtenido	Patrón de ingestión (alta probabilidad)
0 a 7	Beber sin riesgo.
8 a 15	Beber en riesgo (beber riesgoso).
16 a 19	Consumo perjudicial.
20 y más	Dependencia al alcohol.

Importante

b) Tabaquismo

EMPA ¿Ud. Fuma? Si la respuesta es si debiese realizar TEST DE FAGERSTROM (anexo 2)



c) Depresión

¿Se ha sentido cansado (a) o decaído (a) casi todos los días? – Respuesta dicotómica SI/NO

¿Se ha sentido Triste, deprimido (a) o pesimista, casi todos los días? - Respuesta dicotómica SI/NO

¿Siente que ya no disfruta o ha perdido interés por cosas o actividades que antes le resultan agradables o entretenidas? - Respuesta dicotómica SI/NO

d) Obesidad

Peso (kg):

Talla (cm):

IMC:

Estado nutricional:

¿Es sobrepeso? - Respuesta dicotómica SI/NO

EMPA ¿es obesidad? - Respuesta dicotómica SI/NO

Circunferencia de cintura (cm)

Cir. Cintura hombre mayor a o igual a 102 - Respuesta dicotómica SI/NO

Cir. Cintura mujer mayor o igual a 90 -- Respuesta dicotómica SI/NO

IMC		Riesgo (de otros problemas clínicos)
<input type="checkbox"/> Bajo peso	< 18,5	Bajo
<input type="checkbox"/> Normal	18,5 - 24,9	Promedio
<input type="checkbox"/> Sobrepeso	25 - 29,9	Levemente aumentado
<input type="checkbox"/> Obesidad	≥30	Aumentado
Grado I	30 - 34,9	
Grado II	35 - 39,9	
Grado III	≥40	

	Riesgo moderado	Riesgo alto
Hombres	≥94 cm	≥102 cm
Mujeres	≥80 cm	≥88 cm

e) Hipertensión arterial

Presión arterial sistólica:

Presión arterial sistólica ¿es mayor o igual a 140 mmhg? - Respuesta dicotómica SI/NO

Presión arterial diastólica:



Presión arterial diastólica ¿es mayor o igual a 90 mmhg? - Respuesta dicotómica SI/NO

Clasificación de la presión Arterial en Adultos de 18 y más años

Categoría	Sistólica (mm Hg)		Diastólica (mm Hg)
Normal	<120	y	<80
Pre-hipertensión	120-139	u	80-89
HTA Etapa 1	140-159	o	90-99
HTA Etapa 2	>160	o	>100

f) Diabetes mellitus

Resultado de glicemia:

Fecha de glicemia:

Si el usuario presenta examen de laboratorio actualizados hasta 6 meses posteriores, se agrega valor y fecha del examen.

En el caso de no tener exámenes actualizados se realiza toma de glucosa capilar

Evaluación de resultados:

Hemoglucotest Normal en ayuno	80 a 105	
Hemoglucotest alterado en ayuno	Mayor a 105	Realizar orden de laboratorio
Hemoglucotest Normal post prandial	105 a 200	
Hemoglucotest Alterado post prandial	Mayor a 240	Realizar orden de laboratorio

g) Sífilis en personas con conductas de riesgo

¿Es necesario VDRL o RPR? - Respuesta dicotómica SI/NO

Si la respuesta es positiva realizar orden de examen VDRL (anexo 3)

Si el usuario quisiera realizarse Examen de VIH realizar orden (anexo 4), se debe realizar consejería pre test y firma de consentimiento informado (anexo 5)

h) Tuberculosis

¿Ha tenido tos productiva por más de 15 días? - Respuesta dicotómica SI/NO

Si la respuesta es positiva se debe realizar orden de examen de baciloscopia (anexo 6)



i) Dislipidemia

Colesterol Total (mg/dL):

¿Está entre 200 – 239 mg/dL? - Respuesta dicotómica SI/NO

¿Es mayor o igual a 240 mg/dL? - Respuesta dicotómica SI/NO

Si el usuario presenta examen de laboratorio actualizados hasta 6 meses posteriores, se agrega valor y fecha del examen.

En el caso de no tener exámenes actualizados se realiza toma muestra de colesterol total capilar.

Colesterol normal < 200	Menor a 200	
Colesterol alterado	Entre 201 a 239	
Colesterol alterado	Mayor a 240	Realización de Orden de examen

j) Solicitud de exámenes en Rayen

Ir a pestaña derecha Pruebas Diag.; pinchar diagnóstico y luego en grupo de examen seleccionar BIOQUÍMICA y seleccionar Perfil Lipídico, glicemia o Tiroestiestimulante (TSH) dependiendo del requerimiento.



CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

Código:

Edición: 01/2020

Fecha: 31 de Agosto 2020

Página: 14

Vigencia:

Luego pinchar en agregar y nuevo; pinchar en orden 1 e imprimir

En el caso de mujeres se agrega en formularios 2 Items Extras:

Mujeres de 25 a 64 años

Cáncer cervicouterino

Fecha vigencia PAP:

Vigencia de PAP:

¿PAP vigente? - Respuesta dicotómica SI/NO

Resultado de PAP:

Mujeres de 50 y más

Mamografía

Mamografía - Respuesta dicotómica SI/NO

Resultado de examen de mamas

Mamografía a otras edades - Respuesta dicotómica SI/NO



CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

Código:
Edición: 01/2020
Fecha: 31 de Agosto 2020
Página: 14
Vigencia:

Resultado de mamografía de otras edades

5.4 INDICACIONES A USUARIOS E INGRESO EN FICHA CLÍNICA:

Consejería breve de alimentación saludable - Entrega de guía anticipatoria

Consejería breve en actividad física – Entrega de guía anticipatoria

Consejería breve (tabaco-OH) - Entrega de guía anticipatoria

Consejería VIH (rechaza examen o firma consentimiento o se deriva a test rápido)

Se realiza análisis capilar (HGT y colesterol total – rangos normales) o se realiza análisis capilar con parámetro alterado (se entrega orden de examen de glicemia o colesterol total)

The screenshot shows the RAYEN software interface. The 'Diagnóstico(s)' tab is active, displaying a list of diagnoses with columns for 'Descripción', 'Prob. Salud', 'Estado', 'GES', and 'Notif.'. A diagnosis 'Control gener...' is listed with a 'Confirmado' status. The 'Indicaciones' tab is also visible, showing a list of instructions under the 'General(es)' section, including advice on healthy diet, physical activity, tobacco cessation, and HIV testing. It also includes sections for 'Medicamento(s) en Uso Recetado(s) fuera del Consultorio' and 'Orden(es) de Atención Interna'.

5.5 DERIVACIONES SON CONSENSUADAS CON EL USUARIO:

Diagnostico de obesidad, sobrepeso y/o a aumento de circunferencia de cintura se deriva con profesional nutricionista.

Puntaje mayor a 8 puntos en AUDIT se deriva a profesional psicólogo.

Puntaje mayor o igual 5 puntos en Fagestrom se deriva a consejería antitabaco a profesional Psicólogo u Odontólogo.

Si todas respuestas son positivas en el punto depresión se deriva a ingreso de salud mental con profesional Médico.



CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

Código:

Edición: 01/2020

Fecha: 31 de Agosto 2020

Página: 14

Vigencia:

Si el PAP no se encuentra vigente se debe derivar a profesional Matrón (a)
Si no presenta vigente mamografía se deriva a profesional Matrón (a) para evaluar pertinencia de toma de examen.

6.- DISTRIBUCION

- Dirección
- Box de Matrón(as), Médicos, Enfermeras, Kinesiólogos y Nutricionista
- Encargado de Posta San Vicente
- Técnicos Paramédicos
- Secretaria de Dirección
- Biblioteca Virtual
- **7.- ANEXOS**
-
- 7.1 AUDIT

AUDIT

Cuestionario (AUDIT)

1.- ¿Con qué frecuencia consume alguna Bebida alcohólica?

2.- ¿Cuántas unidades estándar de Bebidas Alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal?

3.- ¿Con qué frecuencia toma 5 o más TRAGOS en un solo día?

Puntaje Total (AUDIT C)

Resultado AUDIT C

4.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha sido incapaz de parar de beber una vez que había empezado?

5.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?

6.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el...

7.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimiento o sentimientos de culpa después de haber bebido?

8.- ¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior por que había estado bebiendo?

9.- ¿Usted o alguna otra persona ha resultado herido por que había estado bebiendo?

10.- ¿Algún familiar, amigo, Médico o Prof. sanitario ha mostrado preocupación por un consumo de bebidas alcohólicas o le ha sugerido q...

Puntaje Total (AUDIT)

Resultado AUDIT

- 7.2 Test de Fagerstrom



Test de Fagerström

Test de Fagerström

- 1.- ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
- 2.- ¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que fuma su primer cigarrillo?
- 3.- ¿Fuma más en las mañanas?
- 4.- ¿Tiene dificultad para no fumar en lugares donde esta prohibido?
- 5.- ¿A qué cigarrillo le costaría más renunciar?
- 6.- ¿Fuma aunque esté enfermo y tenga que estar la mayor parte del tiempo en cama?

Puntaje Total

Resultado Test

7.3 Orden de examen VDRL

Fecha Establecimiento: _____ FECHA: _____

ORDEN DE EXAMEN

VHB VHC CHAGAS HTLV1 VDRL RPR

ESTABLECIMIENTO: CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE O POSTA SAN VICENTE
 SERVICIO CLÍNICO: _____
 FECHA TOMA DE MUESTRA: _____
 HORA TOMA DE MUESTRA: _____

DATOS DEL PACIENTE

RUT: _____ F. NAC: _____ EDAD: _____ N° FICHA: _____

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ SEXO: F M

DIRECCIÓN: _____ COMUNA: _____ CALLE LARGA: _____ TRANS: F M

TELÉFONO: _____ NACIONALIDAD: _____ PREVISIÓN: FONASA _____ PUEBLO ORIGINARIO: _____

GRUPO DE PESQUISA (Marcar con una X)

GESTANTE PRIMER TRIMESTRE EMBARAZO	PACIENTE EN DIALISIS	RECIENTE NACIDO, HIJO DE MADRE VHB/C, CHAGAS, HTLV1, SIFILIS (+)
GESTANTE SEGUNDO TRIMESTRE EMBARAZO	CONSULTA POR ITS	MUJERES QUE INGRESAN POR ABORTO
GESTANTE TERCER TRIMESTRE EMBARAZO	CONTROL DE SALUD CICLO VITAL	GESTANTE/PERSONA EN SEGUIMIENTO POR DIAGNÓSTICO CONFIRMADO
GESTANTE TERCER TRIMESTRE EMBARAZO IGNORADO	FUNCIONARIO ACCIDENTE CORTOPUNZANTE	PAREJA DE GESTANTE CON SERELOGIA (+)
MUJER EN TRABAJO DE PARTO	SEGUNDA MUESTRA (INDET. O NO CONCLUYENTE U OTRA)	VICTIMA DE VIOLENCIA SEXUAL
PERSONAS CON EMP	X	CONSULTA ESPONTANEA (SOLICITUD)
C. GINECOLOGICO, PLANIFICACION FAMILIAR	DONANTE DE ORGANOS	OTRO (Especificar)
CONTROL POR COMERCIO SEXUAL	CONTROL POR TBC	

Factor de Riesgo: _____ Asintomático

Diagnóstico: _____ Sintomático

PROFESIONAL SOLICITANTE: _____
 Nombre completo y Firma: _____ RUT: _____ Teléfono: _____

7.4 Orden de examen VIH



CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

Código:

Edición: 01/2020

Fecha: 31 de Agosto 2020

Página: 14

Vigencia:



CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE
POSTA SAN VICENTE

Consentimiento Informado para realizarse el examen VIH (virus de la inmunodeficiencia adquirida humana)

Señor (a):

El presente documento tiene como objetivo que Ud., luego de haber recibido información, manifiesta de manera libre y voluntaria, a través de su firma, la autorización o rechazo a la realización del examen de detección del VIH, según se establece en la Ley N° 19.779 y en la normativa del Ministerio de Salud.

El examen para detectar el virus del SIDA (virus de la inmunodeficiencia adquirida humana, VIH) se realiza a partir de una muestra de sangre que al ser procesada, puede entregar un resultado negativo o positivo. El resultado negativo significa que no se encuentran anticuerpos al VIH; el resultado positivo significa que se detecta la presencia de anticuerpos al VIH y que el Instituto de Salud Pública (ISP) ha confirmado que la persona ha adquirido el virus. La entrega de resultado final podrá requerir, en algunos casos, de una segunda muestra de sangre. El procesamiento de la muestra de sangre y su confirmación toma, aproximadamente, cuatro semanas.

Para que el examen pueda detectar con seguridad el virus VIH, se requiere que la toma de la muestra de sangre y su análisis se realice luego de tres meses desde la última situación de riesgo para adquirirlo (período de ventana).

El examen se debe ofrecer con la información, la cual tiene como propósito informar sobre el VIH y el examen de detección, firmar el consentimiento informado y tomar acuerdos para la entrega del resultado. El resultado del examen será entregado personalmente; además recibirá información respecto de las estrategias de prevención y/o los servicios de Salud disponibles para la atención, si corresponden. Toda la información que usted entregue en ambas sesiones será tratada confidencialmente.

Yo, _____

RUN _____

declaro haber comprendido este documento y haber recibido información previa a la realización del test. Acepto la responsabilidad de retirar personalmente el resultado; en caso de no retirarlo en la fecha acordada, acepto que me contacte confidencialmente, según los procedimientos que me han informado (llamado telefónico, visita domiciliar, carta certificada).

Frente a esto decido:

Sí, acepto realizarme el examen de detección de VIH

Nombre y firma consultante o representante legal

No, acepto realizarme el examen de detección de VIH

Nombre y firma consultante o representante legal

Nombre y firma del profesional que solicita el examen

Fecha



CESFAM JOSÉ JOAQUÍN AGUIRRE
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

Código:

Edición: 01/2020

Fecha: 31 de Agosto 2020

Página: 14

Vigencia:

• 7.6 Orden de Baciloscopia



SOLICITUD DE INVESTIGACION BACTERIOLOGICA DE TUBERCULOSIS

1. IDENTIFICACIÓN:

NOMBRE: _____ RUT: _____
DOMICILIO: _____ TELEFONO: _____
PROCEDENCIA: _____ EDAD: _____

2. MUESTRA: _____ Expectoración _____ 1ª _____ 2ª
Otra (Especificar) _____

3. EXAMEN PARA:

_____ PESQUISA
_____ CONTROL DE TRATAMIENTO MES: _____

4. GRUPO DE RIESGO

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> COINFECCION RETROVIRAL | <input type="checkbox"/> ALCOHOL-DROGAS | <input type="checkbox"/> CONTACTO TB-MDR |
| <input type="checkbox"/> DIABETES U OTRA INMUNOSUPRESIÓN | <input type="checkbox"/> PERSONAL DE SALUD | <input type="checkbox"/> OTRO |
| <input type="checkbox"/> EXTRANJERO | <input type="checkbox"/> SITUACIÓN DE CALLE | |
| <input type="checkbox"/> PRIVADO DE LIBERTAD | <input type="checkbox"/> TRATAMIENTO PREVIO TBC | |
| <input type="checkbox"/> PUEBLO INDÍGENA | <input type="checkbox"/> CONTACTO DE TBC | |

Fecha solicitud

Nombre del solicitante



Un consumo responsable de alcohol implica reforzar el compromiso que debe tener tanto la persona que bebe como las que lo acompañan, impulsándolo a tomar consciencia de los riesgos de beber alcohol en exceso.



¿QUÉ SON LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?



Las bebidas alcohólicas son sustancias psicoactivas que tienen la propiedad de generar cambios en nuestro organismo como por ejemplo modificar el ánimo, la memoria, el pensamiento, las sensaciones y la voluntad.

El consumo de alcohol es mayor en las edades más jóvenes, donde el problema de beber se asocia a mayores frecuencias de actividad sexual sin protección, embarazo no deseado y menor autocuidado de la propia salud.

El beber problema se asocia a mayores frecuencias de actividad sexual sin protección, embarazo no deseado y menor auto cuidado de la propia salud.



Consejos para reducir el consumo de alcohol

- *Beba lentamente. No mantenga el vaso en la mano entre cada sorbo.*
- *Utilice bebidas con bajo grado de alcohol en lugar de bebidas fuertes.*
- *No beba en situaciones de riesgo (embarazo, lactancia, conducción, etc.)*
- *No beba para solucionar problemas personales.*

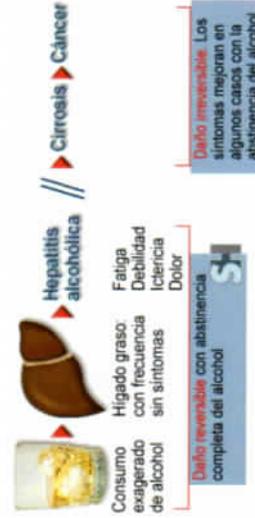


Si alguien tomo de demás:

- ◇ No le permitas manejar.
- ◇ Líévalo a un lugar tranquilo y ventilado
- ◇ Si se desmaya déjalo acuéstalo de lado para que no se ahogue si vomita
- ◇ Aflojale la ropa y abrígalo
- ◇ No lo dejes solo
- ◇ Dale mucha agua

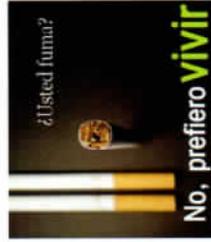


La adopción de hábitos de vida saludables, como el Consumo



Otros síntomas

- Tos y sensación de falta de aire.
- Menos tolerancia al ejercicio físico.
- Mal aliento.
- Dientes manchados y alteraciones de las encías.
- Mayor probabilidad de pérdida de piezas dentales.
- Arrugas y menopausia precoz en las mujeres.
- Insomnio.
- Garganta irritada.
- Voz más grave en las mujeres.
- Resfrios más frecuentes, más severos y más prolongados.
- Alteraciones de la circulación sanguínea.
- Disminución del olfato.



¿TÚ FÚMAS?



**DEJAR
DE FUMAR**
SI
SE PUEDE

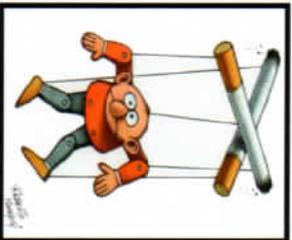
**RESPECTA A QUIENES
NO FUMAN.**



**CESFAM JOSE JOAQUIN AGUIRRE
EL ARENAL N° 151, CALLE LARGA
FONO: 034 2 462546**

¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?

El tabaquismo es un enfermedad crónica caracterizada por ser una **drogodependencia** ya que uno de sus componentes, la **nicotina** es una **droga adictiva**. La adicción a



la nicotina obliga a los fumadores a mantener el consumo de tabaco para suprimir o evitar los síntomas de privación, causados cuando en el organismo hay un descenso de los niveles de nicotina.



El humo que respiran los fumadores activos y pasivos contiene más de **4.000 sustancias** con propiedades **tóxicas, irritantes y carcinogénicas** que van produciendo un efecto acumulativo que conduce a enfermedades.

COMPONENTES DEL CIGARRILLO

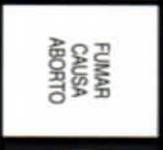
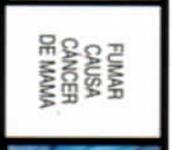


ALREDEDOR DE 600 PERSONAS MUEREN AL AÑO POR ASPIRAR HUMO DE TABACO AJENO (OMS 2011)

¿QUÉ ME PUEDE PASAR SI NO DEJO DE FUMAR?

El tabaquismo se asocia a muchas enfermedades y síntomas, como los siguientes:

- El doble de riesgo de padecer un evento cardíaco **mortal**.
- 10 a 20 veces mayor riesgo de padecer **cáncer pulmonar**
- Mayor riesgo de **cáncer** de boca, laringe, esófago, páncreas, riñón, vejiga y cuello uterino.
- Trece veces mayor riesgo de presentar **EPOC** (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)

	FUMAR CAUSA CÁNCER DE MAMA		FUMAR CAUSA CÁNCER DE RINÓN
	FUMAR CAUSA ABORTO		FUMAR DISMINUYE LA CALIDAD DEL SEMEN

Guía de actividad física (Ministerio de Salud de Chile)

1. Camina como mínimo 30 minutos diarios. Pueden ser en tres periodos de 10 minutos cada uno.
2. Aumenta el ritmo de tu caminata cada 2 semanas.
3. Para mantenerte hidratado puedes tomar agua antes, durante y después del ejercicio.
4. Libera tus energías con la menos 1 hora diaria de actividad física. Baila, anda en bicicleta, juega, haz deporte.
5. Antes de comenzar y al finalizar tu rutina, realiza 5 minutos de ejercicios de estiramiento o elongación.
6. Prefiere recrearte activamente y en grupo.
7. Intégrate al programa de actividad física o deporte que mas te guste en tu barrio, municipalidad o lugar de trabajo.
8. Trasládate caminando o en bicicleta al trabajo. Usa las escaleras en vez del ascensor.
9. Aprovecha los espacios libres de tu comuna, usa las plazas para practicar actividad física.

¡Mantiene tu cuerpo y mente activos!



RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA



CEGFAM JOSE JOAQUIN AGUIRRE
EL ARENAL Nº 151, CALLE LARGA

FONO: 034 2 462546

WWW.CESFAMPAC.CL

ACTIVIDAD FÍSICA

Según la organización mundial de la salud (OMS) se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



RECUERDA QUE DEBES:

Realizar ejercicios de 30 minutos 3 veces por semana, así fortalecerá sus músculos, huesos y tendrá control sobre su peso y mejorará las defensas de su cuerpo y puede reducir el estrés, la ansiedad y depresión.

Realizar ejercicios de estiramiento, con eso logrará mejorar la flexibilidad de sus articulaciones, y fortalecerá: ligamentos y tendones; disminuyendo el riesgo de lesiones y dolores de cuello y espalda.

Recrear de manera activa eso lo entretiene y le hace bien. Además se sentirá con más energía y compartirá con otras personas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

- Manejaras el estrés y te sentirás más feliz y relajado
- Te sentirás ágil y con más energía
- Te veras mejor y será más fácil mantener tu peso adecuado
- Podrás prevenir o controlar enfermedades como la obesidad, diabetes y presión alta
- Compartirás con tu familia y amigos y conocerás otras personas.

¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER AL NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

- Propensión a la obesidad
- Debilitamiento óseo
- Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.
- El aumento del volumen de grasas en el organismo - implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y fatiga ante cualquier esfuerzo.
- Problemas de cuello y espalda que generan dolores frecuentes.
- También puede debilitar la mente, ya que el cansancio, el estrés, que generan estas consecuencias, llegan directamente al cerebro.

30 minutos al día

Mejora el estado físico y de salud
Disminuye factores de riesgo cardiovascular
(presión arterial, glucosa y lípidos en sangre)



De 45 a 60 minutos al día

Previene la obesidad y mejora ligeramente los resultados de la reducción de peso



De 60 a 90 minutos al día

Mejora el mantenimiento y los resultados significativos de reducción de peso
(2.500 a 2.800 kcal/semana)



Recomendaciones para el consumidor



Identificar los alimentos "altos en" y preferir aquellos sin etiquetas negras o con la menor cantidad posible.



Revisa el cuadro de información nutricional. Es importante identificar cuándo corresponde una porción y no consumir más de la cantidad indicada por el envase.



Preferir alimentos bajos, livianos o reducidos en grasas, calorías, sodio y colesterol.



Elegir preferentemente productos altos en calcio, hierro, ácido fólico o fibra dietética.



Preferir los alimentos menos procesados.



Revisar la fecha de elaboración y vencimiento.

Alimentación Saludable



Si tienes alguna duda sobre

tu alimentación o presentas

sobrepeso u obesidad.

Pide tu hora a nutricionista

en SOME



CESFAM JOSE JOAQUIN AGUIRRE

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CALLE LARGA

¿Qué es una alimentación saludable?

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.



1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diaria-mente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con **GRASAS** como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.

8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

