

## **12 Promoción de La Salud**

### **12.1 Vida Sana**

#### **12.1.1 ¿Qué son los Comité Vida Chile?**

Son organismos de carácter intersectorial, encargados de asesorar al Ministerio de Salud, a los gobiernos regionales y locales en la creación de políticas públicas dirigidas a desarrollar estilos de vida más saludables para la población

#### **12.1.2 ¿Qué es una plaza Vida Chile?**

Es un lugar público recuperado para la creación, convivencia y constitución de espacios saludables para la familia y comunidad en general

#### **12.1.3 ¿Qué debo hacer para postular a un proyecto relacionado con la temática de salud?**

Debe dirigirse a su centro de salud y contactarse con el Encargado de Promoción de su comuna y postular al programa de Salud con la Gente, que está dirigido a organizaciones sociales que trabajan temas de salud. La organización debe acreditar personalidad jurídica y compromisos de acción

#### **12.1.4 ¿Qué temas podemos trabajar para postular a fondos del Programa de Salud con la Gente?**

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Medio Ambiente
- Tabaco
- Factores psicosociales

#### **12.1.5 ¿Dónde puedo informarme acerca de programas deportivos de mi comuna?**

En el Departamento de Deportes de la Municipalidad de su comuna

#### **12.1.6 ¿Qué puedo hacer para tener una vida más saludable?**

Consumir alimentos saludables: productos lácteos 3 veces en el día, comer 2 platos de verduras y 3 frutas al día, productos leguminosos, pescado mínimo 2 veces por semana, practicar actividad física 3 veces por semana, caminar 30 minutos diarios, no fumar

#### **12.1.7 ¿Cómo puedo obtener fondos para un proyecto deportivo?**

Las bases y requisitos de postulación la encuentras en el sitio web de Chile Deportes, [www.chiledeportes.cl](http://www.chiledeportes.cl)

#### **12.1.8 ¿Cómo puedo conocer los niveles de contaminación del aire de cada día?**

En sitio web de la Secretaría Regional Ministerial encontrará dicha información, [www.asrm.cl](http://www.asrm.cl)

#### **12.1.9 Si quiero trabajar para mejorar mi medio ambiente, ¿dónde puedo recurrir?**

Puede concurrir a la junta de vecinos de su comuna o a otra organización comunitaria del sector y municipalidad correspondiente

#### **12.1.10 ¿Qué debo hacer con un perro que no puedo seguir teniendo en mi casa?**

Debe contactarse con asociaciones protectoras de animales, las cuales se ubican en las siguientes páginas de Internet:

- [www.spap.net](http://www.spap.net)
- [www.concienciaanimal.cl](http://www.concienciaanimal.cl)
- [www.proanimal.cl](http://www.proanimal.cl)
- [www.rima.cl](http://www.rima.cl)

#### **12.1.11 ¿Qué es un lugar de trabajo saludable?**

Se entiende por este concepto aquel lugar que contribuye al mejoramiento del ambiente de trabajo físico y psicosocial, al estado de salud de las personas. Incluye estilos de vida más saludables, así como también la contribución al bienestar general de los trabajadores, con el propósito de avanzar hacia el desarrollo sostenible con equidad y justicia social.

#### **12.1.12 ¿Qué significa que exista un lugar libre de tabaco?**

Que exista un acuerdo con los trabajadores, de fumar sólo en un lugar destinado a ello.

#### **12.1.13 ¿Qué es una Escuela, un Liceo o un Jardín Infantil Promotor de la Salud?**

Es un Centro donde la comunidad educativa desarrolla conocimientos, habilidades, destrezas y responsabilidad en el cuidado de la salud personal, familiar y comunitaria.

#### **12.1.14 ¿Cuáles son los objetivos de los Establecimientos Promotores de la Salud?**

Que los niños, niñas y jóvenes sean personas creativas, seguras de sí mismas, críticas, innovadoras con un buen desarrollo de su autoestima, autovaloración, asertividad, autónomos, independientes, capaces de enfrentar con seguridad las presiones del medio y respetuosos de los derechos humanos.

#### **12.1.15 ¿Qué requisitos debe cumplir un Establecimiento Educacional para ser acreditado como Promotor de la Salud?**

- Realizar un proceso de sensibilización o documento de compromiso con el desarrollo de la estrategia.
- Existir un equipo de trabajo integrado por directivos, profesores, alumnos, centro de padres y administrativos, para la implementación de la estrategia y coordinar con otros sectores.
- Existir un diagnóstico y/ o programa de trabajo para un año, como mínimo, el cual debe estar integrado al Plan Comunal de Promoción, al proyecto educativo del establecimiento o a programas regulares de instituciones nacionales.

#### **12.1.16 ¿Qué acciones de alimentación saludable deben impulsarse en un establecimiento educacional Promotor de la Salud?**

- Tener un kiosco que ofrezca alimentos saludables como frutas, lácteos y/o cereales.
- Hacer actividades de educación alimentaria.
- Planificar colaciones saludables.
- Integrar a los padres a las actividades de educación alimentaria en los comedores.

#### **12.1.17 ¿Qué acciones de actividad física debe efectuar en un establecimiento educacional Promotor de la Salud?**

- Ampliar las horas (al menos 2 horas lectivas, 3 veces por semana)
- Contar con recurso humano para desarrollar la actividad
- Promover actividades recreativas y deportivas, integrando a toda la comunidad escolar
- Incentivar a la comunidad educativa para el uso de los espacios recreativos y/o deportivos
- Realizar adecuaciones en el espacio físico destinado a las actividades físicas y deportivas

#### **12.1.18 ¿Qué acciones protectoras psicosociales deben impulsarse en un establecimiento educacional Promotor de la Salud?**

- Desarrollar proyectos en las áreas de habilidades para la vida, sexualidad, afectividad, autoestima, competencias psicosociales, buen trato, relaciones interpersonales
- Capacitación en el tema a profesores
- Constituir organizaciones tales como scout, centro de alumnos, clubes, cruz roja, otros
- Realizar actividades de participación masiva como paseos, cicletadas, jornadas culturales

#### **12.1.19 ¿Qué acciones de promoción de ambientes libres de humo de tabaco deben impulsarse en un establecimiento educacional Promotor de la Salud?**

- Certificarse como ambientes libres de humo de tabaco
- Existir un programa de promoción y prevención sobre el consumo de tabaco, alcohol y drogas dirigido a la comunidad educativa

#### **12.1.20 ¿Qué acciones de protección del medio ambiente deben impulsarse en un establecimiento educacional Promotor de la Salud?**

- Construcción de áreas verdes y uso creativo de parques asociados la cultura y a la recreación
- Disponer de agua apta para el consumo humano, de instalaciones sanitarias limpias y en funcionamiento y de basureros con tapa en salas, patio, baños y comedor
- Disponer de salas ventiladas, iluminadas y con vidrios en buen estado
- Disponer de brigadas ecológicas, ecoclubes, o forjadores ambientales
- Disponerse de un plan de evacuación y desplazamiento

#### **12.1.21 ¿Cómo gestionar la acreditación de un establecimiento educacional Promotor de la Salud?**

Debe contactarse con el encargado de promoción de la salud de su comuna

#### **12.1.22 ¿Qué debo hacer si pierdo o me fracturo un diente por traumatismo?**

Recuperar la pieza dentaria o el resto del diente fracturado y guardarlo cuidadosamente en un medio que permita transportarlo dentro de una hora a un centro asistencial o bien entregarlo rápidamente a una persona capacitada en este tipo de emergencias

#### **12.1.23 ¿Qué son los sellantes?**

Son materiales de uso odontológico colocado en los surcos de las muelas utilizadas para masticar los alimentos

### **12.1.24 ¿Por qué beber agua potable es bueno para los dientes?**

Porque el agua tiene flúor y ello aumenta la resistencia de los dientes a las caries. Por esta razón hoy día se fabrican pastas dentales con flúor, el cual protege de las caries actuando junto al cepillado de los dientes después de cada comida y especialmente antes de acostarse.

## **12.2 Salud Pública**

### **12.2.1 Presencia de dos o más enfermos**

#### **12.2.2 Hay varios enfermos con similares síntomas en mi familia o en amigos o conocidos, ¿qué hay que hacer?**

Existe una alta probabilidad que se esté produciendo un brote entre sus familiares (amigos, conocidos) por favor comuníquese inmediatamente con el equipo de turno de Epidemiología de la SEREMI de Salud a los números 3898906, 3898936 o a los celulares 08/9001761 o 08/5271580

## **12.3 Accidentes de tránsito**

### **12.3.1 ¿Qué precauciones debo tener como peatón para evitar un accidente de tránsito?**

- Camine siempre por las veredas
- Pare, mire, escuche cuando cruce la calle
- No cruce en diagonal
- Respete los semáforos y Carabineros, si existen para iniciar el cruce
- Nunca cruce entre vehículos que estén estacionados o detenidos
- No baje de un vehículo en movimiento o por el lado que da hacia la calzada
- Utilice las pasarelas en las zonas habilitadas
- No suba ni baje mientras el vehículo esté en segunda fila
- No intente detener al vehículo en una intersección o muy cerca de ella
- Si va con niños, tómelos de la mano para cruzar la calle
- Si usa el transporte público preocúpese por su seguridad
- No se arriesgue cruzando o corriendo entre el tráfico para alcanzar el bus

### **12.3.2 ¿Qué precauciones debe tener un conductor para evitar un accidente de tránsito?**

- Conducir con cuidado y a baja velocidad si hay presencia de peatones
- No olvidar que alguien puede aparecer repentinamente
- Prestar mucha atención ante la presencia de personas ebrias
- Respetar a los ancianos, niños y discapacitados
- Respetar las señales de tránsito
- No conducir bajo los efectos del alcohol

## **12.4 ¿Cuáles son los riesgos de un fumador?**

### **12.4.1 El tabaco puede producir cáncer, enfermedades respiratorias enfermedades cardiovasculares. Los riesgos específicos son:**

- El cigarro es responsable del 90% de los cánceres de pulmón en hombres y el 70% en las mujeres
- El riesgo de morir por enfermedad coronaria de los fumadores es dos veces mayor, comparado con el riesgo de los no fumadores
- En las mujeres, el consumo de tabaco y anticonceptivos aumenta en casi tres veces el riesgo de accidentes vasculares cerebrales
- Es la principal causa de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (enfisema y bronquitis crónica obstructiva)
- Mayor ocurrencia de infecciones respiratorias en niños de 1 año y en hijos de madres fumadoras