

PURA SALUD

Hospital tiene nuevo espacio de salud intercultural



El Hospital San José de Casablanca realizó una simulación destinado a evaluar su capacidad de respuesta frente a la eventual aparición de un caso sospechoso del Virus del Ébola. (Pág 5.)



LA SALUD PÚBLICA NO ESPERA:

HAY QUE SALIR A BUSCARLA

Cuando un director asume la conducción de un hospital, lo primero que muchos esperan es un plan de gestión, cifras o anuncios de inversión. Sin embargo, antes de tomar decisiones, hay algo mucho más importante: escuchar.

Durante estas primeras semanas al frente del Hospital San José de Casablanca he querido recorrer ese camino. He sostenido encuentros con el alcalde, dirigentes sociales, representantes de los trabajadores, empresas, organizaciones comunitarias y funcionarios del hospital. No ha sido un protocolo de bienvenida. Ha sido una forma de entender el territorio al que estamos llamados a servir.

Casablanca tiene una identidad profundamente marcada por su ruralidad. A diferencia de las grandes ciudades, aquí la distancia también influye en la salud. Hay personas que deben recorrer varios kilómetros para asistir a un control, trabajadores agrícolas cuyos horarios dificultan acceder a una consulta y adultos mayores que dependen de terceros para trasladarse. Esa realidad obliga a pensar la salud pública de manera distinta.





No basta con esperar que las personas lleguen al hospital. Somos nosotros quienes debemos acercarnos a ellas.

Ese cambio de mirada representa uno de los grandes desafíos de la salud pública chilena. Durante décadas hemos concentrado enormes esfuerzos en atender la enfermedad, pero aún tenemos una deuda con la prevención, la promoción y el trabajo comunitario. Cada hipertensión detectada a tiempo, cada persona vacunada, cada control preventivo realizado y cada hábito saludable incorporado representa una enfermedad que probablemente nunca llegará a una cama hospitalaria.

Invertir en prevención siempre será más eficiente que enfrentar las consecuencias de una enfermedad avanzada.

Los hospitales comunitarios tenemos un rol estratégico en ese desafío. Somos establecimientos cercanos, conocemos el territorio, entendemos las dinámicas locales y trabajamos coordinadamente con la atención primaria. Esa cercanía nos permite construir soluciones junto a la comunidad y no únicamente para la comunidad.

Por eso resulta tan relevante fortalecer las alianzas que hemos comenzado a desarrollar con el municipio, con las empresas locales, con las organizaciones sociales y con nuestros gremios. La salud pública no pertenece exclusivamente al ámbito sanitario. Se construye cuando los distintos actores de un territorio comparten una responsabilidad común por el bienestar de sus habitantes.

Una empresa que facilita controles preventivos para sus trabajadores está haciendo salud pública. Un municipio que coordina recursos para ampliar el acceso a prestaciones también está haciendo salud pública. Una organización vecinal que identifica las necesidades de sus vecinos está contribuyendo a mejorar la salud de toda una comuna.

Nuestro hospital quiere ser un articulador de esas voluntades.

Debemos optimizar nuestros recursos, fortalecer nuestros equipos, mejorar la oportunidad de atención, incorporar innovación y responder a una demanda creciente. Pero ninguno de esos objetivos tendrá sentido si perdemos de vista a las personas. La salud no comienza cuando alguien ingresa por la puerta de Urgencia. Comienza mucho antes: en la educación, en los estilos de vida, en el entorno laboral, en la comunidad y en la capacidad que tengamos como instituciones de trabajar unidas. 🌱

POR HORACIO LÓPEZ
DIRECTOR DEL HOSPITAL
SAN JOSÉ DE CASABLANCA

SAN JOSÉ FORTALECE SU PREPARACIÓN ANTE EVENTUAL CASO SOSPECHOSO DE ÉBOLA

El Hospital Familiar y Comunitario San José de Casablanca realizó un exigente simulacro destinado a evaluar su capacidad de respuesta frente a la eventual aparición de un caso sospechoso del Virus del Ébola.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), ésta es una enfermedad grave y frecuentemente mortal, cuya tasa media de letalidad se sitúa alrededor del 50 por ciento, aunque en brotes anteriores ha fluctuado entre un 25 % y un 90 %.

La atención de apoyo intensiva y precoz, junto con una detección y respuesta oportunas, puede mejorar significativamente las posibilidades de supervivencia de los pacientes, reforzando la importancia de contar con equipos entrenados y protocolos preparados para una eventual emergencia sanitaria.



Por eso mismo la Dirección del HSJC preparó este ejercicio desarrollado principalmente en la Unidad de Urgencia, el que tuvo como objetivo poner a prueba, en condiciones simuladas, la capacidad del establecimiento para detectar oportunamente un caso sospechoso, activar las medidas de aislamiento, efectuar su manejo clínico inicial y coordinar la respuesta institucional y con la Red. Se aprovechó a evaluar aspectos fundamentales como el correcto uso de Elementos de Protección Personal (EPP), la trazabilidad del caso y los mecanismos de comunicación establecidos para este tipo de contingencias.



El director del San José, Horacio López, destacó la importancia de realizar este tipo de ejercicios como parte de una política permanente de preparación y seguridad: “Los simulacros nos permiten poner a prueba nuestros protocolos en terreno y comprobar cómo reaccionamos como institución frente a situaciones que requieren una respuesta rápida, segura y coordinada. No basta con tener procedimientos escritos: nuestros equipos deben conocerlos, practicarlos y estar preparados para actuar cuando sea necesario. Nuestro equipo de Urgencia respondió con apego a los protocolos sobre el manejo de casos de Ébola, se agradece y felicita a los funcionarios por su compromiso, dedicación y profesionalismo”.

Los resultados del ejercicio evidenciaron un alto nivel de preparación técnica y operativa del equipo de Urgencia. La pauta correspondiente a detección y triage (sistema de clasificación rápida de pacientes según la gravedad de su condición para priorizar la atención médica y optimizar recursos) de un caso sospechoso de ébola obtuvo un 100 % de cumplimiento, verificándose una adecuada detección inicial, activación del aislamiento y notificación.

El personal reconoció correctamente la definición de caso sospechoso, aplicó el triage reforzado y estableció comunicación inmediata con IAAS y Epidemiología.

La evaluación sobre uso de EPP y bioseguridad alcanzó un 100 por ciento de cumplimiento. Durante el simulacro se comprobó la utilización de elementos de protección de alta eficiencia, la correcta técnica para su colocación y retiro, disponibilidad suficiente de insumos, un área definida para el retiro seguro del equipamiento y cumplimiento de las medidas de higiene de manos.





También se obtuvo un 100 % de cumplimiento en aislamiento y manejo clínico del paciente. El ejercicio contempló su traslado oportuno a una sala de aislamiento, control del ingreso de funcionarios, aplicación de precauciones reforzadas, utilización de equipamiento exclusivo y comunicación permanente con Epidemiología.

En materia de comunicación, notificación y coordinación institucional, el resultado fue de un 80 % de cumplimiento, considerando que algunos criterios de la pauta no eran aplicables debido a que se trataba de una simulación y no existió un traslado real ni un cierre administrativo de un caso. En el ejercicio se verificó la notificación a la Seremi de Salud, la activación del Comité de Gestión del Riesgo, la comunicación con las unidades clínicas y la disponibilidad de insumos críticos.

Prepararse para proteger

Para el director Horacio López los resultados permiten comprobar las fortalezas existentes, pero también identificar aspectos concretos que pueden perfeccionarse.

“Este ejercicio nos deja una evaluación muy positiva, especialmente por el compromiso y preparación demostrados por nuestros funcionarios. Pero la finalidad de un simulacro también es detectar oportunidades de mejora. Cada observación que surja nos permite fortalecer nuestra respuesta y entregar mayor seguridad tanto a nuestros pacientes como a nuestros propios equipos de salud”, enfatizó.

El análisis final determinó que el establecimiento mantiene un alto nivel de preparación para la detección y manejo inicial de casos sospechosos de enfermedades virales de alto riesgo, destacando el conocimiento actualizado del personal, la disponibilidad y utilización adecuada de EPP, la correcta activación de los protocolos de aislamiento y una comunicación efectiva entre Urgencia, IAAS, Epidemiología y Dirección.

Como parte del ejercicio se identificaron dos aspectos operativos susceptibles de ser fortalecidos: disponer permanentemente de un estetoscopio en el box destinado a este tipo de atención y contar con un citófono en Box 1, de manera de facilitar la comunicación del equipo sin necesidad de interrumpir las condiciones de aislamiento.



HOSPITAL SAN JOSÉ Y SOCIEDAD CHILENA DE CARDIOLOGÍA REALIZAN OPERATIVO PARA REDUCIR LISTA DE ESPERA

Un total de 33 pacientes fue atendido durante una jornada especial desarrollada junto a especialistas de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, filial Valparaíso.

El operativo permitió avanzar de manera significativa en la resolución de la lista de espera de cardiología del establecimiento.

Un importante operativo cardiológico se desarrolló este sábado en el Hospital San José de Casablanca, gracias al trabajo conjunto con la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, filial Valparaíso, permitiendo entregar atención especializada a cerca de 33 pacientes de la comuna.

La jornada contó con la participación de médicos especialistas y equipamiento para efectuar evaluaciones y exámenes cardiológicos, posibilitando avanzar en la resolución de pacientes que permanecían en lista de espera para esta especialidad.



La iniciativa adquiere especial relevancia considerando las características territoriales de Casablanca, una de las comunas más extensas de la provincia y donde parte importante de la población vive en sectores rurales, enfrentando mayores dificultades de desplazamiento tanto hacia el hospital como hacia centros de mayor complejidad en Valparaíso.

El director del Hospital San José de Casablanca, Horacio López, destacó el impacto concreto que tiene este tipo de alianzas para acercar la atención especializada a la comunidad: “Estamos muy felices de recibir a la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y al equipo liderado por el doctor Marcelo Gómez. Este operativo nos permite abordar aproximadamente el 50 % de la lista de espera que mantenemos para estas consultas. Para un hospital como el nuestro y, especialmente, para una comuna extensa, con alta ruralidad y pacientes que muchas veces tienen dificultades para trasladarse hasta Valparaíso, poder acercar la especialidad y los exámenes a nuestro propio establecimiento tiene un enorme impacto. Agradecemos profundamente la disposición de los especialistas y su compromiso con nuestros pacientes”.



Médicos de la Sociedad Chilena de Cardiología dan instrucciones a funcionarios del hospital de cómo atender a los usuarios en su proceso de exámenes.



Cardiología acercada a la comunidad

El operativo fue liderado por el doctor Marcelo Gómez, cardiólogo intervencionista y presidente de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, filial Valparaíso, quien destacó que estas actividades forman parte del compromiso de la organización con la prevención, educación y atención directa de pacientes.

“Para nosotros es un agrado participar durante agosto en actividades de prevención de enfermedades cardiovasculares, educación y atención directa. Llegar a la comunidad y poder ofrecer una ayuda a los centros hospitalarios para avanzar en sus listas de espera es muy importante. Sabemos que con una jornada no resolvemos completamente el problema, pero sí constituye un aporte concreto de la Sociedad y de nuestros colegas hacia la comunidad”, explicó el especialista. Recalcó además que las enfermedades cardiovasculares continúan constituyendo uno de los principales problemas de salud de la población chilena, situación especialmente relevante en la Región de Valparaíso.

“La enfermedad cardiovascular continúa siendo una de las principales causas de muerte de los chilenos y nuestra región de Valparaíso mantiene cifras importantes a nivel nacional. Por eso, cualquier actividad que permita prevenir, educar o entregar atención directa para enfrentar estos problemas es de suma importancia para la población”, agregó.

Prevenir antes que tratar

En la jornada los especialistas también hicieron énfasis en la necesidad de abordar oportunamente los principales factores de riesgo cardiovascular, especialmente considerando el progresivo envejecimiento de la población.

Entre estos factores se encuentran la hipertensión arterial, obesidad, diabetes y tabaquismo, condiciones fuertemente relacionadas con enfermedades como el infarto agudo al miocardio y los accidentes cerebrovasculares.

Para el doctor Gómez la prevención continúa siendo una de las herramientas más efectivas para disminuir el impacto de estas patologías.

“Lo principal es la prevención. Si logramos entregar educación e información a la población podemos actuar antes de que aparezca la enfermedad o sus consecuencias.”



ACERCAN VACUNACIÓN CONTRA LA INFLUENZA A TRABAJADORES DE ECKART

Como parte de las acciones de prevención y promoción de la salud en el territorio, el Hospital San José de Casablanca (HSJC) realizó una jornada de vacunación contra la influenza y Neumo 23, dirigida a trabajadores y trabajadoras de la empresa Eckart, fortaleciendo el trabajo colaborativo entre el establecimiento de salud y las empresas de la comuna.

La iniciativa permitió acercar directamente la inmunización al lugar de trabajo, facilitando el acceso de los funcionarios de esta entidad a esta importante medida preventiva y promoviendo el autocuidado, especialmente frente a la circulación de enfermedades respiratorias.

El director del Hospital San José de Casablanca, Horacio López, destacó que este tipo de operativos permiten ampliar el alcance de las acciones preventivas del establecimiento y fortalecer su presencia en distintos espacios de la comuna.

“Como hospital queremos estar cada vez más cerca de nuestra comunidad y eso también significa salir de nuestro establecimiento y acercar las acciones de prevención a los lugares donde las personas estudian y trabajan. Esta jornada junto a Eckart nos permite facilitar el acceso a la vacunación y, al mismo tiempo, fortalecer una alianza que esperamos seguir desarrollando en beneficio de la salud de nuestra comuna”, señaló el director.



Por su parte, Andrés López, encargado del Departamento de Prevención de Riesgos de la compañía casablanquina, valoró positivamente la coordinación desarrollada con el equipo hospitalario y la posibilidad de iniciar este trabajo preventivo con sus trabajadores.

“Estamos muy agradecidos del Hospital San José de Casablanca por acompañarnos y acercar este proceso de vacunación a nuestros trabajadores y trabajadoras. Para nosotros es muy importante avanzar en materia de prevención y hoy damos un tremendo punto inicial con esta jornada. Agradecemos al hospital y a sus funcionarios por la disposición y el trabajo realizado junto a nuestra empresa”, comentó.

La jornada forma parte del trabajo de vinculación que desarrolla el Hospital San José de Casablanca con empresas e instituciones locales, buscando generar nuevas instancias de colaboración que permitan acercar la salud a los lugares de trabajo, fortalecer la prevención y promover hábitos de autocuidado entre trabajadores y trabajadoras de la comuna. 🌱



DIPUTADO HOTUITI TEAO Y CONCEJAL FELIPE MOLINA VISITAN EL HOSPITAL SAN JOSÉ

El diputado del Distrito 7, Hotuiti Teao, junto al concejal de Casablanca, Felipe Molina, visitaron el Hospital San José, oportunidad en la que conocieron parte de sus instalaciones y se reunieron con el director del establecimiento, Horacio López.

En el recorrido, el parlamentario pudo conocer en terreno el funcionamiento de los servicios de Urgencia y Diálisis, además de interiorizarse sobre la labor que desarrollan sus equipos y la atención que el hospital entrega diariamente a la comunidad de Casablanca.

Posteriormente, el parlamentario y el concejal sostuvieron una reunión con López, a quien saludaron con motivo del inicio de su nueva gestión. En la instancia también manifestaron su disposición para colaborar con el hospital y generar puentes con distintas autoridades e instituciones que permitan avanzar en iniciativas destinadas a fortalecer la capacidad de respuesta y mejorar la atención de sus usuarios.



El director del Hospital San José de Casablanca, Horacio López, valoró la visita y destacó la importancia de mantener una vinculación permanente con los distintos actores del territorio.

“Nuestro hospital tiene importantes desafíos y para abordarlos necesitamos trabajar de manera articulada. Valoramos la disposición del diputado Hotuiti Teao y del concejal Felipe Molina para conocer nuestra realidad en terreno y, especialmente, para contribuir a generar puentes con otras autoridades. Todo apoyo que nos permita fortalecer nuestros servicios y entregar una mejor atención a la comunidad de Casablanca es bienvenido. Nuestro objetivo es seguir avanzando con una gestión abierta, cercana y comprometida con las necesidades de nuestros usuarios”, señaló el director.



JUANITA HENRÍQUEZ:

UNA TRAYECTORIA QUE DEJA HUELLA EN EL HSJC

Hay despedidas que no marcan un final, sino el cierre de una etapa llena de entrega, vocación y afecto. Este viernes rendimos un sentido homenaje a Juanita Henríquez Auger, quien, tras una larga trayectoria como TENS del Hospital San José de Casablanca, inició un nuevo capítulo de su vida al acogerse al Plan de Incentivo al Retiro Voluntario.

Su última marcación, realizada el pasado 31 de julio, fue mucho más que un registro de salida. Fue el símbolo de una historia construida con años de servicio, compromiso y una calidez humana que dejó huella en pacientes, compañeros y en toda la comunidad hospitalaria.

En una emotiva ceremonia, funcionarios y funcionarias se reunieron para agradecerle todo lo que entregó. Hubo abrazos, aplausos, lágrimas, sonrisas e incluso baile, porque así debía despedirse alguien que supo llenar de alegría los pasillos del hospital. Juanita lloró, rió y compartió con quienes durante años fueron su segunda familia.



Oriunda de Mejillones, encontró en Casablanca un lugar donde sembró amistad, profesionalismo y cariño, convirtiéndose en una figura entrañable para quienes tuvieron el privilegio de trabajar a su lado. Querida Juanita, gracias por cada turno, por cada gesto de humanidad, por tu permanente disposición y por el legado que dejas en el Hospital San José de Casablanca. Las puertas de esta casa siempre estarán abiertas para ti.

Te deseamos que esta nueva etapa esté llena de salud, tranquilidad, proyectos y la felicidad que mereces. ¡Hasta siempre, Juanita!



COMITÉ DE GESTIÓN USUARIA DEL HOSPITAL REVISa AVANCES Y FORTALECE TRABAJO CON LA COMUNIDAD

El Hospital San José de Casablanca realizó la segunda sesión de su Comité de Gestión Usuaria, instancia de participación orientada a revisar los principales requerimientos de la ciudadanía, evaluar los avances de las acciones comprometidas y recoger la percepción de la comunidad respecto de la atención que entrega el establecimiento.

La jornada destacó por la buena convocatoria y activa participación de organizaciones de la comunidad, contando con representantes del Consejo Local de Salud de Casablanca, entre ellos su presidenta, Rosa Plaza; de la Unión Comunal de Juntas de Vecinos (UNCO) y, por primera vez, de la Unión Comunal del Adulto Mayor (UCAM), que se incorporó a este espacio de trabajo y participación ciudadana.

La presencia de estas organizaciones fue valorada especialmente por el establecimiento, considerando que permite ampliar las distintas miradas de la comunidad y fortalecer un trabajo colaborativo que contribuya directamente al mejoramiento de la atención y de la experiencia de las personas usuarias.

Durante la reunión se analizaron los requerimientos ciudadanos y sus principales categorizaciones, considerando consultas, sugerencias, felicitaciones y reclamos recibidos por el hospital. Asimismo, se revisó la actualización del Plan de Mejora elaborado junto al Comité durante su primera sesión, dando cuenta del nivel de avance de las diferentes acciones comprometidas con la comunidad.





“Para nuestro hospital es fundamental mantener espacios donde podamos escuchar directamente a nuestros usuarios y conocer cómo están percibiendo la atención que entregamos. Valoramos y agradecemos especialmente la participación del Consejo Local de Salud, la UNCO y la incorporación de la Unión Comunal del Adulto Mayor, porque una comunidad activa y comprometida nos ayuda a identificar oportunidades de mejora y avanzar hacia una atención cada vez más cercana, respetuosa y centrada en las personas”, comentó.

Uno de los puntos relevantes de la sesión fue precisamente generar un espacio para conocer la percepción comunitaria, permitiendo recoger observaciones y necesidades que contribuyan a orientar las futuras acciones del establecimiento.

Entre los resultados presentados se destacó la disminución de los reclamos asociados al trato y una mejora en los indicadores de satisfacción usuaria, avances que el establecimiento busca continuar fortaleciendo a través de distintas iniciativas orientadas a entregar una atención cada vez más cercana, respetuosa y humanizada.

El director del Hospital San José de Casablanca, Horacio López, valoró especialmente la convocatoria alcanzada y el compromiso demostrado por las organizaciones participantes. 



HOSPITAL SAN JOSÉ DE CASABLANCA Y MUNICIPIO AVANZAN EN CONVENIO DE COLABORACIÓN PARA FORTALECER LA ATENCIÓN DE SALUD

Autoridades del Hospital San José de Casablanca y de la Municipalidad sostuvieron una reunión de trabajo para avanzar en la implementación de un convenio de colaboración que permitirá fortalecer la atención de salud de la comunidad mediante acciones conjuntas y una coordinación permanente entre ambas instituciones.

El encuentro fue encabezado por el director de este establecimiento de salud familiar y comunitaria, Horacio López, junto al alcalde Rodrigo Martínez y a la directora del Departamento de Salud Municipal, Dra. Carolyn Sanhueza. También participaron la encargada de Finanzas del Departamento de Salud Municipal, Juanita Soto, y el asesor jurídico, Jorge Rivas.

Durante la reunión se definieron las acciones necesarias para concretar el convenio de colaboración, el que contempla el traspaso de recursos destinados a la contratación de médicos en extensión horaria en el hospital, permitiendo aumentar la disponibilidad de atención para los usuarios.



El acuerdo considera beneficios para la red de atención primaria de la comuna, entre ellos el acceso a prestaciones de radiología y a determinados medicamentos disponibles en el recinto hospitalario, además de la conformación de una mesa de trabajo permanente que fortalecerá la coordinación entre ambas instituciones.

Horacio López destacó la importancia de este avance: “Este convenio representa un paso muy importante para seguir integrando la red de salud de Casablanca. Cuando el hospital y la atención primaria trabajan de manera coordinada, quienes realmente se benefician son nuestros usuarios. Queremos consolidar una alianza permanente que nos permita optimizar los recursos, ampliar la oferta de prestaciones y responder de mejor forma a las necesidades de la comunidad”.

La doctora Carolyn Sanhueza comentó que “esta reunión tuvo como finalidad concretar finalmente el convenio de colaboración entre la Municipalidad y el Hospital de Casablanca. Definimos las acciones para traspasar recursos que permitan contratar médicos en extensión horaria y también acordamos beneficios para la atención primaria, como el acceso a radiografías y algunos medicamentos que actualmente no tenemos disponibles. Además, comenzaremos a formalizar una mesa de trabajo permanente para fortalecer una coordinación constante entre ambas instituciones”.

Fortalecer una red comunal que acompañe a las familias y contribuya activamente a proteger y promover la lactancia materna es el objetivo del trabajo iniciado por el Hospital San José de Casablanca (HSJC) junto a jardines infantiles y salas cuna de la ciudad, cuyos representantes participaron en un primer encuentro de coordinación desarrollado en el establecimiento.



Durante la actividad, impulsada por el equipo encargado del programa de lactancia de este recinto, se abordó la importancia de generar espacios que protejan y favorezcan esta nutrición, entendiendo que su promoción no corresponde únicamente al ámbito sanitario, sino que requiere del compromiso de toda la comunidad.

La iniciativa contempla mantener encuentros periódicos con jardines infantiles y salas cuna.

Al respecto, el director del HSJC, Horacio López, destacó la importancia de avanzar hacia un trabajo de salud que trascienda los límites del establecimiento: “Nuestro desafío es acercar el hospital a la comunidad y fortalecer especialmente la prevención y la promoción de la salud. La lactancia materna tiene enormes beneficios para el desarrollo y bienestar de nuestros niños y niñas, pero para protegerla necesitamos involucrar también a las familias, jardines infantiles, salas cuna y distintos actores de nuestra comuna. Este encuentro es un paso importante para construir ese trabajo conjunto y permanente”.

En tanto que Roxana Plaza, educadora de párvulo y encargada del Programa Chile Crece Contigo del Hospital San José de Casablanca, destacó que este encuentro busca proyectar un trabajo sostenido con la comunidad: “Queremos iniciar un trabajo conjunto con los jardines infantiles y salas cuna de nuestra comuna, fortaleciendo la promoción de la lactancia materna y acercando esta labor a las familias. La idea es mantener estas instancias de encuentro y coordinación, porque sabemos que el apoyo y la información son fundamentales para favorecer la lactancia y sus múltiples beneficios para niños, niñas y sus madres”.



RECOMENDACIONES PARA TENER UN 18 SEGURO Y SALUDABLE



1. Utiliza pebre o chancho en piedra, en reemplazo de mayonesa.



2. Evita comer empanadas o choripanes a la vez. Altrénalos durante los días de celebración.



3. De postre, elige fruta fresca o huesillos preparados con endulzante, no con azúcar.



4. Aprovecha de cocinar otras comidas tradicionales.



5. Prefiere las empanadas de horno en vez de fritas.



6. Prefiere cortes magros como lomo liso, pollo o pavo.



NO OLVIDES LA ACTIVIDAD FÍSICA



1. Puedes trotar, andar en bicicleta, jugar una “pichanga”, etc. Prefiere salir a caminar, pasear al aire libre.
2. Disfrutar de una tarde elevando volantines con los niños. No usar hilo curado y escoger un lugar lejos del tendido eléctrico.
3. Ir en familia a visitar una feria costumbrista y participar de las competencias típicas chilenas, tales como el trompo, emboque, rayuela, bailar cueca, etc.

PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA

1. No conduzcas si has ingerido bebidas alcohólicas.
2. Para evitar la aparición de fatiga, adopta una postura de conducción correcta.
3. Asegúrate que el vehículo esté en buenas condiciones.
4. Respeta las normas de tránsito.
5. Conduce siempre con el cinturón de seguridad abrochado.
6. No te saltes las comidas mientras viajas, ya que puede ocasionar somnolencia.
7. En caso de incendio, apaga las llamas con un extintor, manta, ropa, tierra o arena. ¡Nunca uses agua!
8. Menores de 9 años de edad deben ir en el asiento trasero, usando una silla de acuerdo a su peso.
9. No hables por el celular, utiliza siempre manos libres o estacionate para atender la llamada.

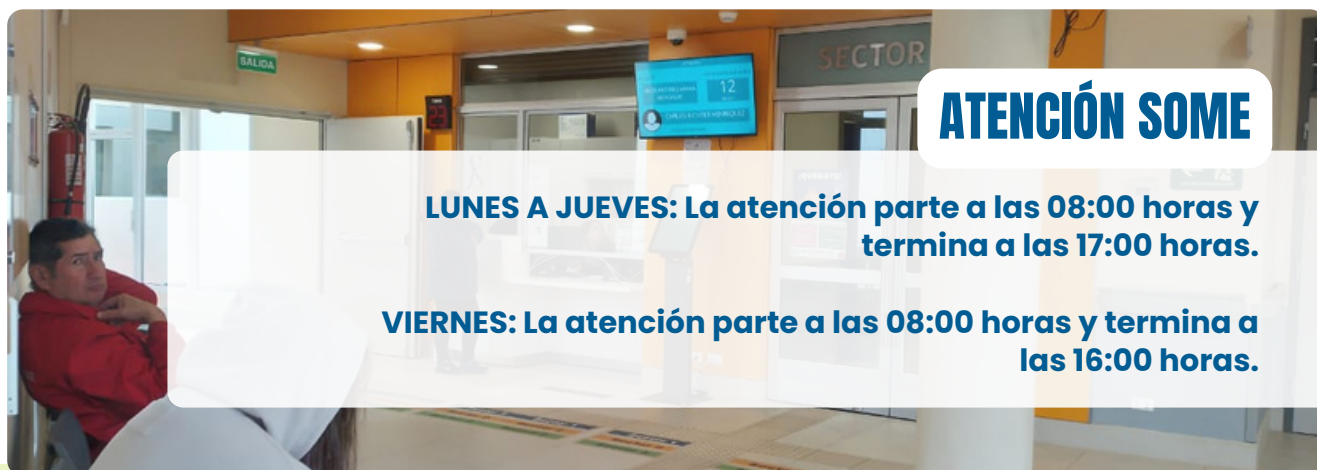


ASEGÚRATE DE DESCANSAR

1. Si puedes, realiza alguna actividad que te conecten con bajar el ritmo.
2. Planifica tus actividades y tus días de descanso.
3. Duerme las horas necesarias para reponer tu energía.



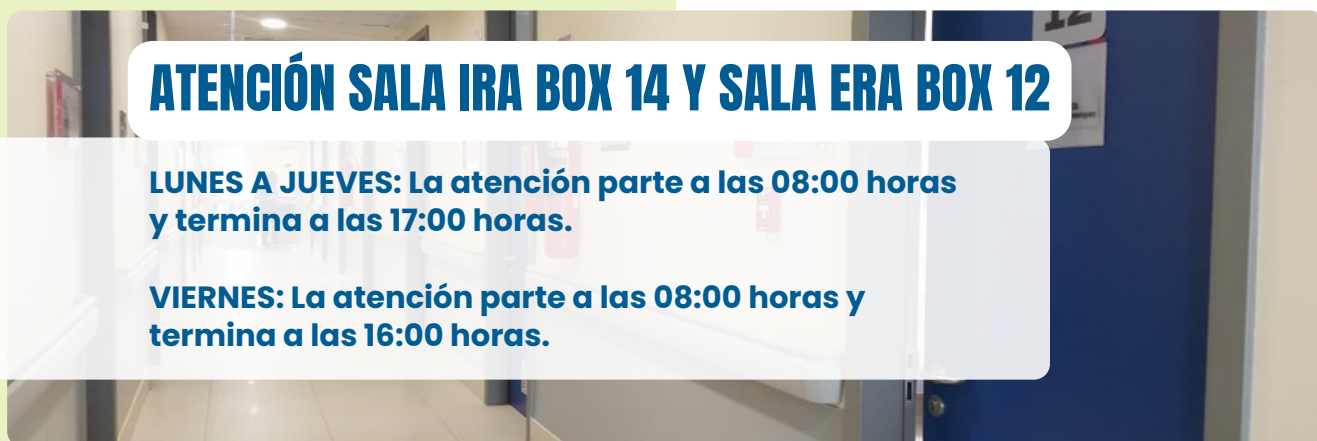
HORARIOS DE ATENCIÓN



ATENCIÓN SOME

LUNES A JUEVES: La atención parte a las 08:00 horas y termina a las 17:00 horas.

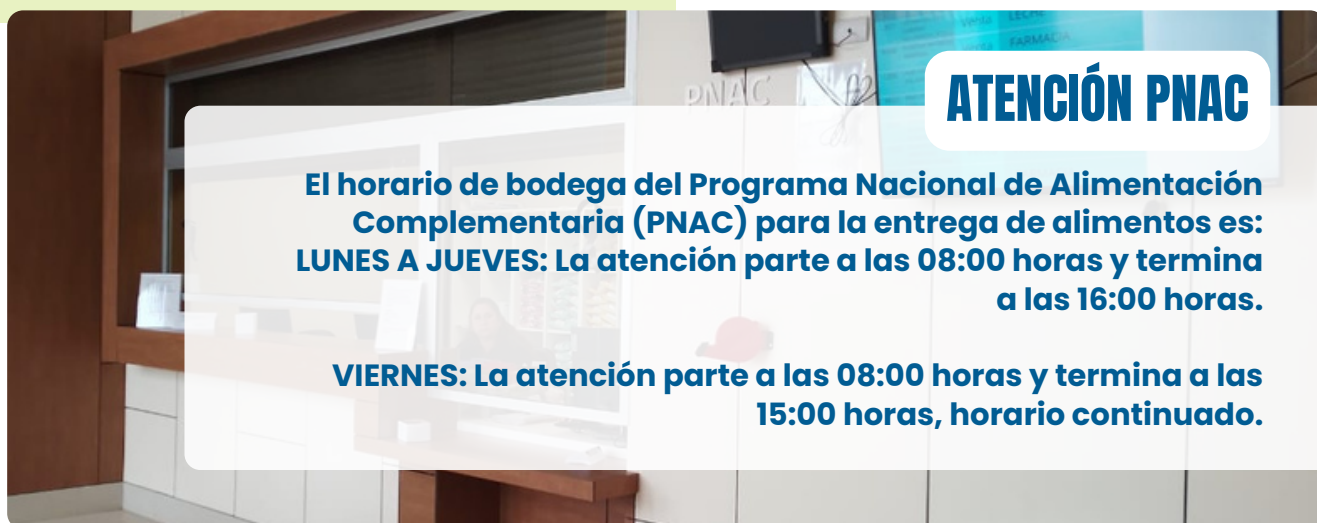
VIERNES: La atención parte a las 08:00 horas y termina a las 16:00 horas.



ATENCIÓN SALA IRA BOX 14 Y SALA ERA BOX 12

LUNES A JUEVES: La atención parte a las 08:00 horas y termina a las 17:00 horas.

VIERNES: La atención parte a las 08:00 horas y termina a las 16:00 horas.

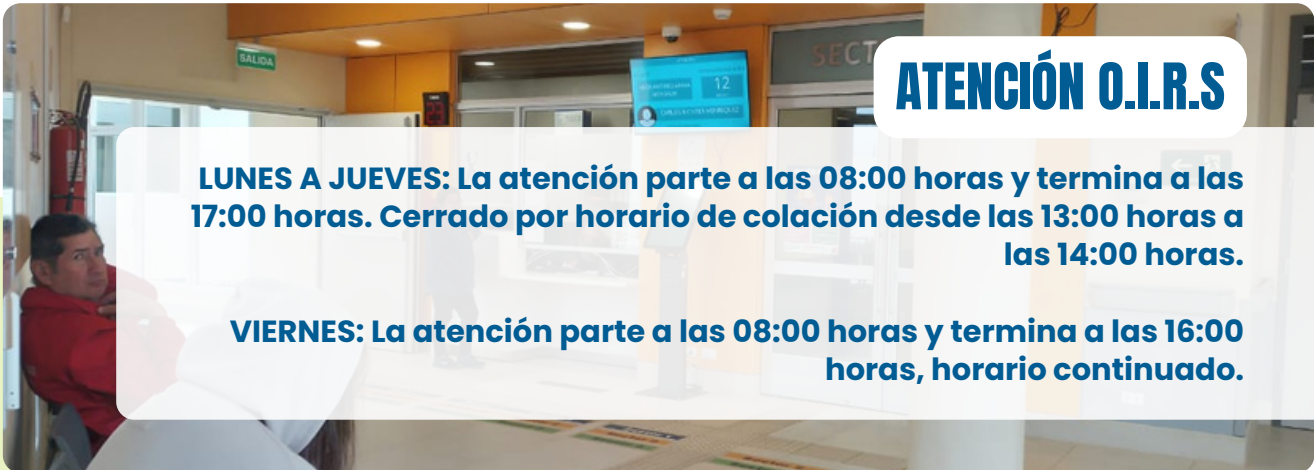


ATENCIÓN PNAC

El horario de bodega del Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC) para la entrega de alimentos es:
LUNES A JUEVES: La atención parte a las 08:00 horas y termina a las 16:00 horas.

VIERNES: La atención parte a las 08:00 horas y termina a las 15:00 horas, horario continuado.

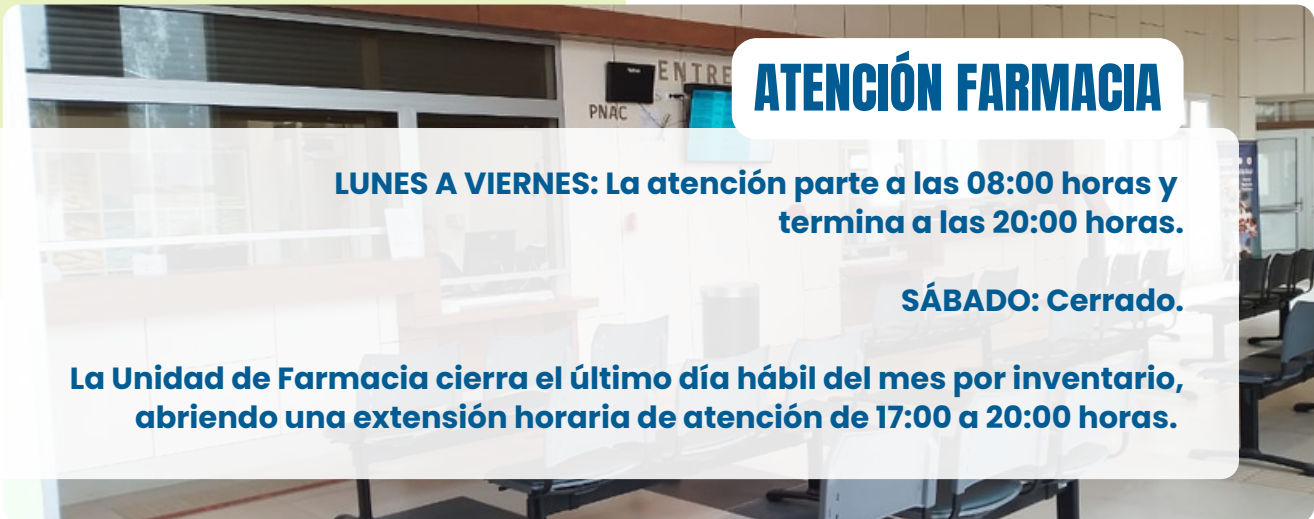
HORARIOS DE ATENCIÓN



ATENCIÓN O.I.R.S

LUNES A JUEVES: La atención parte a las 08:00 horas y termina a las 17:00 horas. Cerrado por horario de colación desde las 13:00 horas a las 14:00 horas.

VIERNES: La atención parte a las 08:00 horas y termina a las 16:00 horas, horario continuado.



ATENCIÓN FARMACIA

LUNES A VIERNES: La atención parte a las 08:00 horas y termina a las 20:00 horas.

SÁBADO: Cerrado.

La Unidad de Farmacia cierra el último día hábil del mes por inventario, abriendo una extensión horaria de atención de 17:00 a 20:00 horas.



ATENCIÓN TOMA DE MUESTRAS

LUNES A VIERNES: La atención parte a las 07:30 horas y termina a las 08:10 horas.