

EL CASTAÑÍN INFORMA



Acciones de Agosto CESFAM Los Castaños

FUNCIONAMIENTO DE UNIDADES EN PANDEMIA

Página 1 - 2

LACTANCIA MATERNA

Página 3 - 5

PREVENCIÓN DEL REBROTE

Página 7

DERECHOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

Página 2

DERECHOS LABORALES EN EMBARAZO Y PUERPERIO

Página 5 - 6

DÍA INTERNACIONAL DE PUEBLOS INDÍGENAS

Página 7

ENCUENTRO PARTICIPATIVO

Página 8

FUNCIONAMIENTO DE UNIDADES EN PANDEMIA

Como Centro de Salud Familiar hemos realizado algunas modificaciones en nuestro funcionamiento ante la pandemia por COVID-19 las cuales detallamos:

Farmacia:

- o Farmacia central en CESFAM Base y CECOSF Santa Teresa funciona de 08:00 a 17:30 horas de lunes a jueves y de 08:00 a 16:30 horas los días viernes.
- o Durante la pandemia se habilitó una farmacia satélite en oficina 26 para la entrega de fármacos para los usuarios.
- o Se instala el despacho de fármacos a domicilio para usuarios mayores de 75 años. Pueden acceder a este beneficio contactándonos al correo loscastanosresponde@gmail.com o al mail farmacioscastanos@gmail.com



SOME:

- El funcionamiento de la unidad administrativa SOME se mantiene con normalidad y se habilita el funcionamiento de un SOME satélite en oficina 26.

PNAC:

- La entrega de productos del programa de alimentación complementaria se mantiene con normalidad.
- Se está coordinando el despacho de productos del programa alimentario a domicilio

Atenciones Clínicas:

- Se brindan atenciones de prioridad para pacientes que concurren para atención médica, atención obstétrica (embarazo) con matrona y atención de urgencia dental.
- Se habilita el funcionamiento de atención remota (vía telefónica, videollamada, vía zoom) con usuarios y usuarios de distintos programas.

Etapas de Transición:

- Se agrega en las distintas salas de espera la cantidad de Aforo (capacidad máxima de usuarios) por sala de espera
- Se solicita a los usuarios que asistan al centro de salud el uso obligatorio de mascarilla 🧴
- Se solicita acudir al CESFAM sólo si es estrictamente necesario, para atenciones o tramites administrativos, utiliza nuestro correo loscanosresponde@gmail.com
- Si puedes, evita asistir acompañado al CESFAM
- Se mantiene el despacho de fármacos a domicilio.

Contingencia Covid-19

INFORMATIVO FUNCIONAMIENTO CESFAM



El 31 de agosto La Florida entra en ETAPA DE TRANSICIÓN

Recuerda que en nuestros CESFAM:

- 1 El uso de mascarilla es obligatorio.
- 2 La capacidad de las salas de espera (aforo) para la atención de pacientes está reducida.
- 3 En esta etapa nuestros centros de salud están atendiendo solo pacientes prioritarios.
- 4 Acude al Cesfam solo si es estrictamente necesario.
- 5 Si puedes, evita asistir al Cesfam acompañado.
- 6 El despacho de medicamentos a domicilio para adultos mayores de 75 años seguirá funcionando.
- 7 Recuerda que en la etapa de transición debemos seguir cuidándonos del Covid-19 entre todos y todas.

DERECHOS DE LOS NIÑ@S

Como saben el pasado 16 de agosto 2020 se celebró el Día del Niño y la Niña, en un contexto totalmente diferente al que estamos acostumbrados, gatillado por la Pandemia por Covid-19.

En este momento queremos recordar los derechos universales que cada menor posee:

- Derecho a la igualdad, sin distinción de raza, sexo, religión, cultura o nacionalidad
- Derecho a tener un nombre y una nacionalidad.
- Derecho a no ser explotado en trabajos ni ser incluido en delitos.
- Derecho a tener una familia que los cuide, alimente y sobre todo les de amor.
- Derecho a educación.
- Derecho a descansar, jugar y divertirse en un ambiente sano y feliz.
- Derecho a recibir atención médica y que lo cuiden cuando estén enfermos.
- Derecho a decir lo que piensa y siente.
- Derecho a ser protegido y no maltratado por nadie

Karen Reyes
Trabajadora Social

“
¡Juntos defendemos los
derechos de los niñ@s!
“

LACTANCIA MATERNA

Silvana Yalpi
Enfermera
Asesora Técnica del Programa Infantil



Este año del 01 al 07 de Agosto 2020 se conmemoró la semana mundial de la Lactancia Materna nuestro cesfam como todos los años quiso celebrar y promocionar las bondades del “Oro Blanco”, donde se realizaron durante toda la semana diferentes actividades mediante nuestras plataformas digitales, culminando con un conversatorio femenino, en el cual hablamos en conjunto con usuarias de nuestro cesfam y profesionales sobre embarazo, lactancia, beneficios y derechos legales en el proceso de gestación y crianza propiamente tal. A continuación te presentamos los principales mitos asociados a la Lactancia Materna.

Mito	Realidad
No tengo leche o tengo poca leche	Prácticamente todas las mujeres pueden producir suficiente leche. La cantidad de leche dependerá de cuánto mame él bebe. Mientras más tome, más leche se producirá.
Mi leche no es buena, es aguada, no engorda, no lo/a alimenta	La leche tiene una parte más aguada y una parte más grasa, al comienzo sale la parte aguada y al final, la grasa. Ambas son nutritivas pero la segunda es la que más ayuda a la guagua a subir de peso. Cuando se amamanta por tiempos cortos, la guagua no alcanza a tomar la leche con más grasa. Debes esperar a que tu bebe se suelte espontáneamente del pezón. Es importante que él bebe mame y vacíe primero un pecho, sin importar el tiempo que tome. Esto asegura reciba la parte grasa de la leche.
El horario de las mamadas ¿Dar cada 4 hrs o cada 3 o cada 2? Hay que dar tiempo entre tomas para que el pecho se llene	Lo mejor para la madre y el niño/a es ofrecer el pecho sin ningún horario establecido, sino cuando la madre piense que su guagua tiene hambre, esto puede reflejarse porque la guagua chupa sus manitos o hace movimientos de cabeceo. El llanto es una señal tardía de hambre y no se recomienda esperar al llanto para alimentarlo/a.
No tengo pezón (pezón invertido o plano)	Si tu pezón es plano o invertido no te preocupes, tu bebe mama desde la areola, puede ser un poco complicado el agarre, pero con asesoría se puede lograr. Pide ayuda en Nuestro CESFAM.
Dar pecho a demanda hace al niño/a más dependiente	Dar a demanda responde al respeto de las necesidades de tu hijo, apoyando el desarrollo de una personalidad segura que permitirá en el futuro su independencia. Además, es una respuesta sensible que fortalece el vínculo.
La cerveza y las infusiones ayudan a aumentar la cantidad de leche	No es necesario tomar nada, solo lo habitual. Mientras más se vacíe el pecho más rápido se produce leche y en mayor cantidad.
Tu guagua te usa de chupete	La succión puede ser para la nutrición y para el contacto y afecto. El chupete es una imitación del pecho, pero no es lo mismo.
Me debo alimentar con alimentos que no produzcan hinchazón.	La alimentación de la mamá que lacta debe ser lo más balanceado posible, es un mito no puedes comer cosas que produzcan hinchazón, estos alimentos son filtrados por el sistema digestivo y solo pasa lo necesario.

COMPLICACIONES LACTANCIA MATERNA



Dolor o grietas en el pezón:

Para corregir el agarre tira de su barbilla hacia abajo: abrirá más la boca y colocará bien su labio inferior. Si hay heridas, moja el pezón y la areola con tu leche y deja secar. Incluso cuando la técnica es correcta puede haber algunas grietas la primera semana de vida de la guagua.

Mastitis:

No contraindica la lactancia, pero requiere de diagnóstico y tratamiento antibiótico. Consulta a la brevedad en tu Centro de Salud.

Congestión mamaria:

Y si tus pechos aún están duros después de la toma, extrae un poco de leche manualmente o con un extractor.

Si necesitas más información te esperamos en nuestras redes sociales o en nuestro mail loscastanosresponde@gmail.com



¿QUÉ PASA CON EL PISO PÉLVICO EN LACTANCIA?

Valentina Ulloa Gallo

Matrona

Asesora Técnica Programa de la Mujer

El piso pélvico está formado por aproximadamente trece músculos que son capaces de contener los esfínteres y cierran la parte inferior del abdomen, rodeando los genitales de las mujeres.

Durante el período de lactancia materna, por motivos hormonales existe sequedad vaginal, lo cual no ayuda a recuperar el estado del piso pélvico y afecta la vida sexual de la mujer y su pareja, sumado a esto, se encuentra el poco tiempo libre con el que se cuenta por el mismo cuidado del recién nacido en general.

Es frecuente que, después de haber vivido uno o más partos, las mujeres perciban de una forma distinta las relaciones sexuales, sintiendo que ya no son lo que eran antes. Esto es debido a que el embarazo y el parto constituyen un factor de riesgo importante para el debilitamiento de los músculos del piso pélvico, por la presión y sobre estiramiento que sufren, hay una pérdida de fuerza de contracción que se traduce en flacidez o apertura vaginal disminuyendo así la sensibilidad y estimulación durante el coito tanto en la mujer como en el hombre y finalmente una dificultad para llegar al orgasmo. Esto se llama disfunción sexual y las más habituales son disminución y falta de sensibilidad sexual, disminución de la intensidad de los orgasmos o ausencia de ellos y sensaciones dolorosas durante el coito. Además puede afectar la presencia de cicatrices (por episiotomía o desgarrros), el estreñimiento, la tos crónica y deportes con saltos, entre otros.



Por otro lado la falta de tono muscular o capacidad de contracción es la principal causa de incontinencia de orina de esfuerzo, que es la pérdida de orina, por ejemplo al toser, estornudar, saltar, reír o hacer ejercicio. También puede provocar prolapso, que trata del descenso de órganos como la vejiga, útero y recto.

Los factores de predisponentes para la incontinencia de orina durante el postparto son la paridad (número de hijos), IMC (Índice de masa corporal) materno elevado, edad materna, incontinencia urinaria antes y durante el embarazo. Estas asociaciones se han observado entre los 4 y 6 meses posteriores al parto y pudiéndose presentar hasta los 12 a 20 años posteriores al primer parto.

Algunas estrategias para prevenir la disfunción del piso pélvico son:

- **Entrenamiento Muscular del Piso Pélvico (EMPP)**, que consiste en la realización de contracciones voluntarias repetidas de los músculos del piso pélvico, de acuerdo con un protocolo que describe la frecuencia, la intensidad y la progresión de los ejercicios, así como la duración del período de entrenamiento. Estos ejercicios mejoraran la lubricación vaginal y la elasticidad de la zona del periné y deben ser guiados por un profesional capacitado.
- **Cambio en el estilo de vida** enfocado en el control de peso. Según la evidencia, las mujeres deben intentar recuperar el peso antes del embarazo a los 6 meses después del parto. De esta forma se podrá disminuir la probabilidad de presentar incontinencia de orina luego de haber tenido un parto.

Es importante consultar con una matrona en el CESFAM en el caso de que se esté presentando alguna dificultad en este período tan importante de la etapa de la mujer.

DERECHOS LABORALES

Karen Reyes
Trabajadora Social
Encargada programa Chile Crece Contigo



En Chile existen derechos laborales irrenunciables que la ley entrega a todas las mujeres trabajadoras por el hecho de estar embarazadas. También se extiende este derecho a los trabajadores (padres) en determinados casos.

Fuero Maternal:

Esta es una protección que la ley otorga a la maternidad y se expresa en la prohibición de un empleador de poner término al contrato de trabajo, sin la autorización previa del juez competente.

Se extiende desde el momento del embarazo hasta 1 año después de expirado el periodo del postnatal, es decir cuando el/la hijo(a) ha cumplido 1 año y 84 días.

Comunica al empleador/a sobre tu embarazo para que esté al tanto y puedas pedir apoyo en los permisos a controles de salud y talleres. Ya que esto no es un derecho y deben consensuarlo en conjunto.

¿Quiénes tienen este beneficio?

- Todas las trabajadoras embarazadas que dependan de cualquier empleador, que estén acogidas a un sistema previsional desde el momento en que queda embarazada.
- Los padres trabajadores, desde el fallecimiento de la madre.
- Padres o madres adoptantes, en ciertos casos. Desde la resolución que aprueba la adopción.

Descansos de Maternidad:

Toda trabajadora, sin importar el tipo de contrato que tenga, tiene derechos a descanso, estos derechos no pueden ser renunciados por la trabajadora por disposición expresa de la ley, quedando prohibido durante dichos períodos el trabajo de las mujeres embarazadas y puérperas. Asimismo, el derecho al descanso, pre, post natal y post natal parental, se tiene sin importar la fecha de ingreso al trabajo.

- **Permiso Prenatal:** 6 semanas (42 días) anteriores a la fecha probable de parto.
- **Permiso Postnatal:** 12 semanas (84 días) contadas desde el nacimiento del/la hijo/a.
- **Permiso de Postnatal Parental:** Consiste en el derecho a descanso de maternidad, por un período que comienza a continuación del período de postnatal (una vez cumplidas las 12 semanas después del parto), y que puede ejercerse de las siguientes maneras:

A) 12 semanas a jornada completa, con 100% subsidio con tope de 66 UF brutas.

B) 18 semanas a media jornada, con un 50% de subsidio correspondiente

Para avisar al empleador debes hacerlo 30 días antes de comenzar el postnatal parental mediante una carta certificada indicando la forma en que lo realizarás

Traspaso de postnatal parental al padre:

- Ambos padres deben ser trabajadores
- La decisión es de la madre
- Puedes traspasar hasta 6 de tus 12 semanas de postnatal parental jornada completa, o bien hasta 12 de las 18 semanas de postnatal parental de jornada parcial.

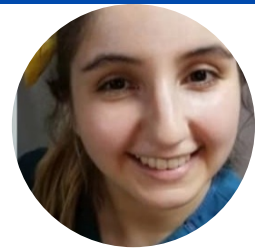
Si tienes duda no dudes en contactarnos vía mail a los lascatanosresponde@gmail.com o consúltale a tu matrona



PREVENCIÓN DEL REBROTE

Rosario Recondo

Kinesiologa CESFAM Los Castaños



Estimad@s usuari@s en consideración de los últimos hechos presentados en el mundo respecto a los rebrotes de SARS- COV2 o COVID-19 , compartimos con ustedes recomendaciones del MINSAL para la prevención de contagios, medidas que debemos mantener de manera habitual en nuestras rutinas. Por ser una enfermedad de tipo respiratoria, se transmite a través de gotitas provenientes de la tos y los estornudos. Las medidas de prevención son:

- Respetar las medidas impuestas por la autoridad, como las cuarentenas por edad y por zona geográfica.
- Salir lo mínimo posible del hogar.
- Usar mascarillas siempre en espacios públicos
- Cubrirse con pañuelo desechable o con el antebrazo (nunca con la mano) la nariz y la boca al estornudar o toser.
- Lavarse las manos frecuentemente con jabón o un desinfectante a base de alcohol por más de 20 segundos.
- Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- No compartir bombilla, vaso o cubiertos con otras personas.
- Evitar saludar con la mano o dar besos.
- Permanecer en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica.
- Prefiere transportes públicos en el que puedas mantener el distanciamiento social.
- Evita aglomeraciones de gente.
- Si ya te contagiaste de COVID-19 Debes mantener las medidas de prevención, ya que según la OPS no podemos decir con total certeza que una persona que ha sido infectada con el virus no puede volver a infectarse.

DÍA INTERNACIONAL PUEBLOS INDÍGENAS



Cada 9 de agosto se celebra el Día Internacional de los Pueblos Indígenas, proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU)..En esa fecha se conmemora la primera reunión que celebró el Grupo de Trabajo sobre las múltiples Poblaciones de pueblos originarios de la Subcomisión de Prevención de Discriminaciones y Protección a las Minorías, en 1982.

Como equipo reconocemos especialmente a los pueblos indígenas de nuestro país, valorando su cultura, cosmovisión e historia que son un aporte para el desarrollo de nuestra sociedad y que nos alientan a avanzar hacia una salud con pertinencia intercultural□□□

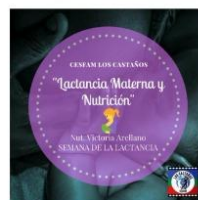
ENCUENTRO PARTICIPATIVO EN PANDEMIA

El pasado 7 de agosto se conmemoró el día del Dirigente Social y Comunitario y como equipo de salud lo celebramos realizando el primer Encuentro Participativo en Pandemia, donde pudimos recoger en conjunto estrategias para afrontar de mejor manera esta pandemia por COVID-19.

Como equipo agradecemos y reconocemos la enorme labor que realizan nuestros dirigentes sociales y comunitarios que día a día desde la solidaridad, la esfuerzo, el compromiso con su comunidad y el amor luchan por una mejora colectiva, los saludamos en su día. ☐☐



cesfam_loscastanos



cesfam_loscastanos Nuestras publicaciones más populares en el mes de **Agosto 2020**



LOSCASTANOSRESPONDE@GMAIL.COM



@CESFAM_LOSCASTANOS



227084400 - 227084404



CESFAM LOS CASTAÑOS



CESFAM LOS CASTAÑOS