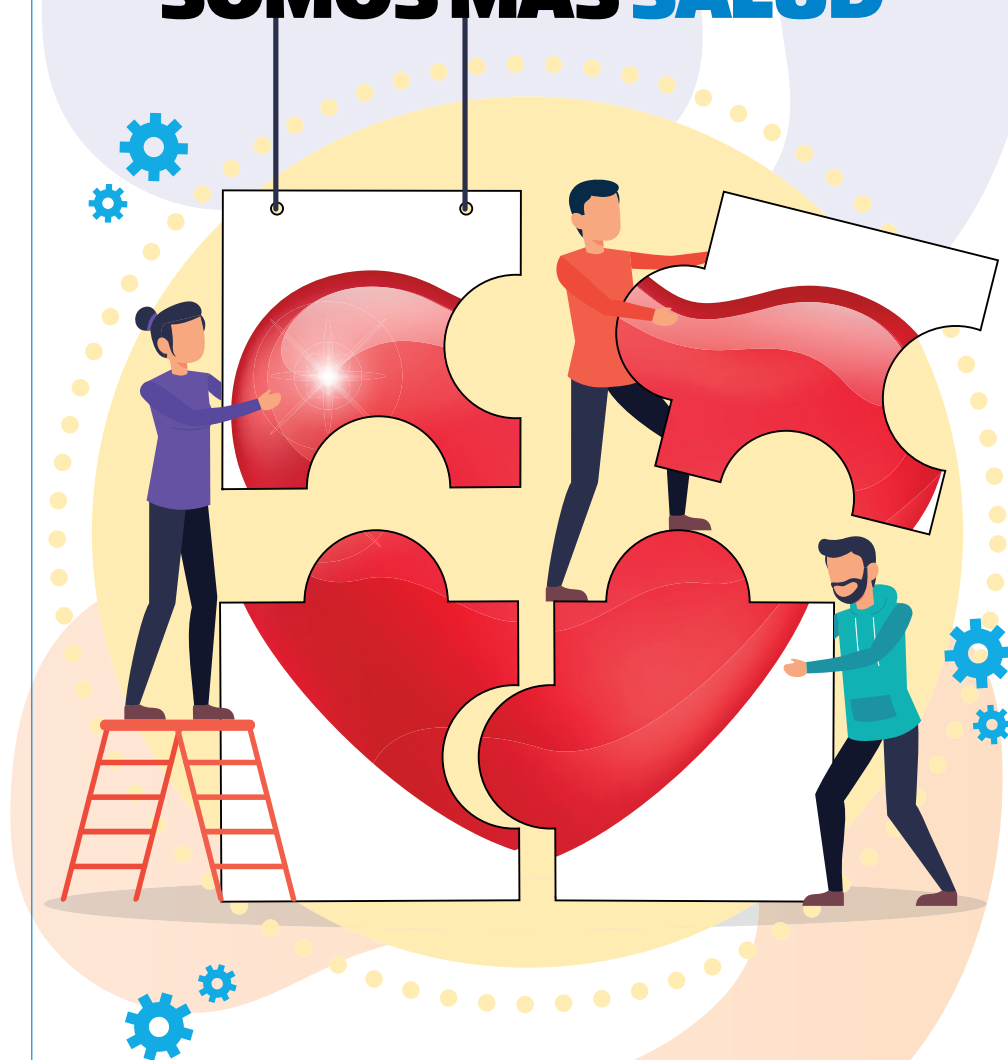


# JUNTOS SOMOS MÁS SALUD



**La Florida**  
COMUDEF

# CON LA FLORIDA JUNTOS SOMOS MÁS SALUD



**La Florida**  
COMUDEF



## SALUD SEXUAL

Continúe educándose sobre los cambios sexuales asociados con la edad y cómo manejarlos, ajuste sus expectativas y prácticas sexuales según los cambios físicos y emocionales que pueda experimentar. Consulte con su médico sobre los efectos secundarios de cualquier medicamento que puedan afectar la salud sexual y busque alternativas si es necesario. Explore nuevas formas de conexión emocional y física con su pareja más allá de la actividad sexual. Valore y acepte su sexualidad en todas las etapas de la vida, centrándote en el placer y la satisfacción personal, y realice sus chequeos médicos periódicamente.

*“Al seguir estos consejos, puede promover un envejecimiento activo y saludable, manteniendo una buena calidad de vida en esta etapa”*

Los invitamos a acercarse a nuestros CESFAM, donde contamos con un equipo multidisciplinario para recibir ayuda y resolver tus dudas de salud. No dude en visitarnos en nuestras redes sociales, y diferentes vías de acceso para informarse acerca de nuestras actividades, operativos, campañas y más. Su salud es nuestra prioridad, y estamos aquí para brindarle el apoyo que usted y su familia necesita, porque en La Florida junto a ti, somos más Salud.



## Estimadas Vecinas y Vecinos:

Como Corporación de Educación y Salud de La Florida, nos complace enormemente presentarles esta iniciativa que surge como resultado de la Participación Social en Salud, que busca promover consejos sobre hábitos de vida saludable para todos los habitantes de nuestra comunidad.

Este librito tiene como objetivo principal facilitar el acceso de nuestra comunidad a información crucial sobre cómo adoptar hábitos que realmente impacten positivamente en la calidad de vida de sus familias, vecinos y amigos. Reconocemos que la salud es un aspecto fundamental de la vida de cada individuo, y estamos comprometidos en proporcionar herramientas accesibles y prácticas que fomenten un estilo de vida saludable.

La Dirección de Salud, a través de sus programas de Participación Social y Promoción de Salud, reconoce y valora el papel fundamental de la comunidad como agentes de cambio en el ámbito de la salud. Nos esforzamos por fomentar la conciencia en todos nuestros vecinos acerca de cómo pequeños cambios en sus hábitos diarios pueden traducirse en grandes avances hacia una vida más saludable y plena.

Es nuestro firme deseo que este librito sea una fuente de inspiración y motivación para todos aquellos que lo utilicen, y que juntos podamos construir una comunidad más saludable y próspera para las próximas generaciones.

Dirección de Salud  
Corporación Municipal de La Florida

## CONSEJOS PARA NIÑOS

### DIETA BALANCEADA

Una alimentación adecuada es esencial para la salud, bienestar y desarrollo de las personas, ya que disminuye los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles y aumenta la expectativa de vida. Fomente una alimentación equilibrada, como son las carnes blancas como pollo, pavo y pescado. Póngale color a sus días con frutas y verduras, consuma legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que pueda, esto favorece el crecimiento y desarrollo adecuados para niñas y niños. El consumo de lácteos es recomendado durante todas las etapas de la vida. Evite los productos ultra procesados y con sello “ALTOS EN”.



### HIDRATACIÓN ADECUADA

Enséñele la importancia de beber suficiente agua a lo largo del día. No reemplace con bebidas azucaradas y refrescos, y opte por agua, leche o jugos naturales en su lugar. Esto es importante debido a que repone las pérdidas de agua en el organismo que se producen a través del sudor, la orina, las heces y la respiración, mantiene la temperatura corporal, también para la digestión de los alimentos y en la absorción de nutrientes, disminuye el estreñimiento, ayuda al buen funcionamiento del corazón, contribuye a la prevención de enfermedades renales y favorece la hidratación y elasticidad de la piel. Esta también contiene flúor y puede ayudar a prevenir las caries.

### ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

Anime a los niños a ser activos todos los días. Pueden participar en deportes, juegos al aire libre, caminatas en familia o simplemente jugar activamente con amigos.

pasta dental). Es importante no dormir con la prótesis puesta. Además, se sugiere mantener controles dentales cada 6 a 12 meses. Te invitamos cordialmente a visitar nuestros CESFAM, donde nuestro equipo de odontólogos estará encantado de responder sus preguntas y brindarle más información sobre nuestros programas de salud oral, como el programa GES 60.

### MANTENGA SUS TRATAMIENTOS Y CONTROLES MÉDICOS AL DÍA

Toma tus medicamentos según las indicaciones del médico y asegúrese de tener suficientes y sus recetas vigentes para hacer retiro en su CESFAM correspondiente.

### MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA

Cultive una mentalidad positiva y acepte los cambios asociados con el envejecimiento. Encuentre alegría en las pequeñas cosas y practique la gratitud diaria.



### ENCUENTRE ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS

Dedique tiempo a actividades que te brinden placer y sentido de propósito, ya sea a través de un club de adulto mayor, voluntariado, hobbies, pasatiempos o actividades artísticas.

### MANTENGA CONTACTO CON SUS SERES QUERIDOS

Cultive relaciones sociales significativas y mantenga el contacto con amigos, familiares y seres queridos, ya sea en persona, por teléfono o a través de medios digitales.

### **CUIDADO DE LA SALUD MENTAL**

Fomente actividades que estimulen su mente, como la lectura, los crucigramas, juegos de mesa y actividades sociales. Mantenga conexiones sociales significativas para evitar el aislamiento y la depresión.

### **SUEÑO ADECUADO**

Priorice un sueño reparador asegurándose de tener un entorno propicio para descansar y manteniendo una rutina de sueño regular.

### **PREVENCIÓN DE CAÍDAS**

Asegure un entorno seguro en el hogar eliminando posibles riesgos de caídas como alfombras y limpiapiés, puede utilizar ayuda como pasamanos, la iluminación es clave para mantener una buena visión y equilibrio.

### **REVISIONES MÉDICAS REGULARES**

Mantenga sus controles médicos al día, monitoree periódicamente su presión arterial, el azúcar en la sangre, el colesterol y otros factores de riesgo de enfermedades crónicas. Si por indicación médica necesita tomar medicamentos, es importante asegurarse de mantener sus recetas actualizadas y seguir las dosis prescritas por el médico en los horarios correspondientes. En caso de tener dudas contamos con un equipo de Químico Farmacéutico en cada uno de nuestros CESFAM dispuestos a entregar orientación.



### **SALUD ORAL**

Se recomienda cepillarse los dientes después de cada comida, utilizando un cepillo suave, pasta dental e hilo dental. En caso de usar prótesis, se aconseja lavar con un cepillo y jabón (no utilizar

### **LIMITAR EL TIEMPO FRENTE A PANTALLAS**

Establezca límites claros en el tiempo de pantalla, incluyendo televisión, computadoras, Tablet y celulares. Promueva actividades más activas y creativas.

### **SUEÑO ADECUADO**

Asegúrese de que los niños duerman lo suficiente según su edad. Un buen descanso es crucial para su crecimiento, desarrollo y bienestar general.

### **BUENA HIGIENE PERSONAL**

Enseñe hábitos de higiene adecuados, como lavarse las manos en forma correcta sobretodo antes de comer, ducharse regularmente y mantener las uñas cortas y limpias.

### **MANEJO DEL ESTRÉS**

Ayude a los niños a desarrollar habilidades para manejar el estrés y las emociones de manera saludable, como la respiración profunda, la meditación o simplemente hablar sobre sus sentimientos.

### **TIEMPO EN FAMILIA**

Dedique tiempo de calidad en familia, como comidas, paseos o juegos. Fortalecer los lazos familiares es importante para el bienestar emocional de los niños.



## MODELO A SEGUIR

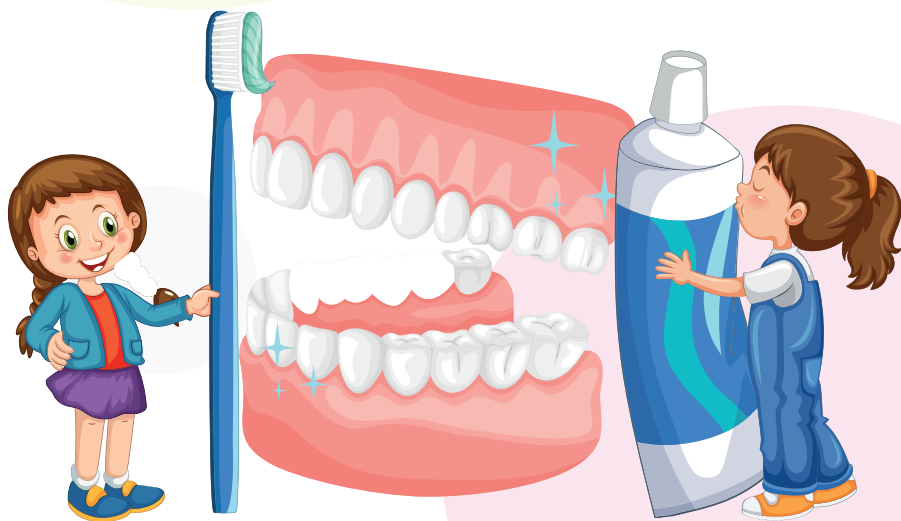
Sea un buen modelo a seguir adoptando tú mismo un estilo de vida saludable. Los niños tienden a imitar el comportamiento de los adultos que los rodean.

## FOMENTAR LA POSITIVIDAD CORPORAL

Enséñeles a apreciar y respetar sus cuerpos tal como son, promoviendo una imagen corporal positiva y una relación saludable con la comida y el ejercicio.

## SALUD ORAL

Se sugiere comenzar a cepillarse los dientes con un cepillo y pasta dental adecuados a su edad, desde la salida del primer diente, evitando enjuagar la pasta. Se aconseja retirar el chupete y mamadera a los 2 años para evitar problemas en la mordedura. Es importante cepillarse los dientes después de cada comida siempre bajo la supervisión de un adulto. Te invitamos a visitar nuestros CESFAM para conocer más sobre nuestros programas dentales para niños, como CERO Infantil, Sembrando Sonrisas y GES 6 años.



“Al integrar estos consejos en la vida diaria de los niños, estarás sentando las bases para que adopten hábitos saludables que los acompañarán durante toda su vida”

## HIDRATACIÓN ADECUADA

¿Sabía que beber suficiente agua es fundamental para su salud, especialmente en la edad adulta? Aunque a veces pueda ser tentador optar por otras bebidas, como los refrescos o jugos con azúcar, es importante recordar la importancia del agua, la leche y los jugos naturales para mantenerse bien hidratado. El agua cumple una serie de funciones vitales en nuestro cuerpo: nos ayuda a mantenernos frescos, contribuye a una mejor digestión de los alimentos, facilita la absorción de nutrientes y ayuda a mantener un corazón sano. Además, mantener una buena hidratación puede prevenir problemas comunes en esta etapa de la vida, como el estreñimiento y las enfermedades renales. También puede ayudar a mantener la piel hidratada y elástica, lo que es especialmente importante para mantenernos saludables y sentirnos bien. Por lo tanto, asegúrese de beber suficiente agua a lo largo del día para cuidar su bienestar y disfrutar de una vida activa y plena.

## ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

Realice actividades físicas adaptadas a sus capacidades y necesidades. Esto puede incluir caminatas suaves, ejercicios de resistencia, yoga, tai chi o natación, según tus preferencias y condiciones físicas. Motívase y Participe en los talleres del programa MÁS Adultos Mayores Autovalentes, consulte por los horarios y lugares en su CESFAM.



## MANTENGA LA MOVILIDAD Y LA FLEXIBILIDAD

Incorpore ejercicios de estiramiento y movilidad para mantener la flexibilidad y prevenir la rigidez muscular y articular.

deseos, límites y preocupaciones. Asegúrate de que todas las actividades sexuales sean consensuadas, respeta los deseos y límites de tu pareja. Mantén una buena higiene íntima y hazte chequeos periódicos para detectar cualquier problema a tiempo. Consulta por tu PAP y mamografía en tu centro de salud o en nuestra Clínica Ginecológica móvil.

*“Al adoptar estos hábitos saludables en tu vida diaria, estarás fortaleciendo tu bienestar físico, mental y emocional a largo plazo”*

## CONSEJOS PARA PERSONAS MAYORES

### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y NUTRITIVA

Una alimentación adecuada es fundamental para mantener la salud y el bienestar de las personas en esta etapa de la vida, ayudando a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Prioriza carnes blancas, frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, que proporcionan nutrientes esenciales. Añade variedad de colores a sus platos para obtener una gama completa de vitaminas y minerales. Incluye legumbres y lácteos para proteínas y salud ósea. Evite los alimentos ultra procesados y busca opciones naturales y saludables. Consuma los alimentos que entrega el Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM) en los Centros de Salud Familiar (CESFAM), son de un excelente valor nutricional. Recuerda consultar con un profesional de la salud o un nutricionista para adaptar tu dieta a tus necesidades específicas.



## CONSEJOS PARA ADOLESCENTES

### NUTRICIÓN EQUILIBRADA

Es importante que los adolescentes sigan una dieta equilibrada. Lo que comes puede influir mucho en su salud y bienestar, una dieta equilibrada puede ayudarle a mantenerse saludable y feliz a largo plazo. Una buena idea es incluir carnes blancas como pollo, pavo y pescado en tu dieta, las proteínas son para ayudarlos a crecer fuertes. Además, no olvidar añadir color a las comidas con frutas y verduras, son geniales para su cuerpo y para mantener su energía al máximo. El incluir legumbres en guisos y ensaladas, son una excelente fuente de nutrientes para ayudarlos a crecer y desarrollarse adecuadamente. No se olviden de los lácteos, ¡son sus amigos en todas las etapas de la vida! . Intente evitar los productos ultra procesados y aquellos con etiquetas de "ALTOS EN", ya que pueden no ser tan buenos a largo plazo.



### DESAYUNO NUTRITIVO

Enséñeles la importancia de empezar el día con un desayuno saludable y equilibrado que les proporcione la energía necesaria para afrontar sus actividades.

### ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

Motive a los adolescentes a participar en actividades físicas que disfruten, como deportes, clases de baile, yoga o simplemente caminar. Recuérdales que la actividad física es importante no solo para mantenerse en forma, sino también para mejorar su estado de

ánimo y reducir el estrés. Infórmate acerca de plazas activas y parques de calistenia en la comuna, también de talleres y actividades del programa Vida Sana y espacios amigables en tu CESFAM.

### **HIDRATACIÓN ADECUADA**

No hay nada como el agua para mantenernos saludables y llenos de energía durante todo el día. Aunque las bebidas azucaradas pueden ser deliciosas, pero es mejor optar por agua, leche o jugos naturales. ¿Por qué? Porque el agua hace un montón de cosas geniales en nuestro cuerpo: nos ayuda a mantenernos frescos, nos ayuda a digerir nuestros alimentos y a absorber todas las vitaminas y minerales que necesitamos para crecer fuertes y sanos. Además, beber suficiente agua nos ayuda a ir al baño regularmente y a mantener nuestro corazón sano. ¿Sabías que también puedes prevenir las caries y otras enfermedades. Así que, ¡no se te olvide de beber agua todos los días y mantener tu cuerpo feliz y saludable!



### **DESCANSO ADECUADO**

Ayúdeles a establecer una rutina de sueño regular y a dormir lo suficiente cada noche. Un buen descanso es fundamental para su salud física y mental.

### **GESTIÓN DEL ESTRÉS**

Enséñeles técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda, la meditación o el ejercicio. Ayúdeles a encontrar actividades que disfruten y que les ayuden a relajarse.

### **LIMITACIÓN DEL TIEMPO DE PANTALLA**

Establezca límites claros en el tiempo de pantalla y fomenta actividades más activas y sociales en su lugar.

### **RELACIONES SALUDABLES**

Promueva relaciones saludables y respetuosas con amigos, familiares

### **ENCUENTRE UN EQUILIBRIO**

Trabaje en encontrar el equilibrio ocupacional, se refiere a encontrar un estado de armonía y satisfacción entre las diferentes áreas de la vida, como el trabajo, la familia, el ocio y la salud. Implica gestionar de manera efectiva el tiempo y la energía para cumplir con las responsabilidades laborales y personales, al tiempo que se reserva tiempo para actividades recreativas y de autocuidado. Este equilibrio promueve el bienestar general y ayuda a prevenir el agotamiento y el estrés.

### **MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA**

Cultive una mentalidad positiva y optimista, y practique la gratitud diaria.

### **BUSQUE PASATIEMPOS Y ACTIVIDADES QUE DISFRUTE**

Dedique tiempo a actividades que le hagan feliz y le ayuden a desconectarse del estrés diario.

### **SALUD ORAL**

Se recomienda cepillarse los dientes después de cada comida, utilizando un cepillo suave, pasta dental e hilo dental. En caso de usar prótesis, se aconseja lavar con un cepillo y jabón (no utilizar pasta dental). Los invitamos a visitar nuestros CESFAM a consultar con nuestro equipo de odontólogos y a conocer más sobre nuestros programas de salud oral como el programa MÁS sonrisas y programa integral de hombres.



### **SALUD SEXUAL**

Sigue aprendiendo sobre tu cuerpo, la sexualidad y las prácticas seguras. Usa métodos anticonceptivos y prevención de enfermedades de transmisión sexual. Habla con tu pareja sobre

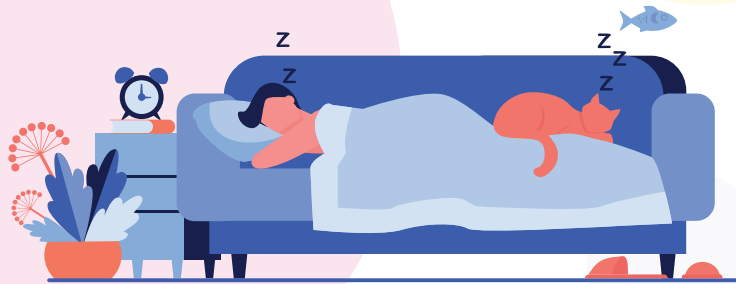


### **ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR**

Dedique al menos 150 minutos a la semana a actividades de intensidad moderada, como caminar, nadar o andar en bicicleta y realiza ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana.

### **DESCANSO ADECUADO**

Duerma lo suficiente cada noche, generalmente entre 7 y 9 hrs., para permitir que su cuerpo se recupere y regenere.



### **MANEJO DEL ESTRÉS**

Practique técnicas de manejo del estrés como la meditación, la respiración profunda, el yoga o simplemente dedicando tiempo a actividades que disfrute.

### **SALUD MENTAL**

Priorice su salud mental buscando ayuda profesional si es necesario y mantenga relaciones sociales saludables y de apoyo.

### **REVISIONES MÉDICAS REGULARES**

Mantenga sus controles y exámenes preventivos al día para monitorear tu salud, recuerde que el EMPA (examen médico preventivo del adulto se debe tomar 1 vez al año), con esto se puede detectar enfermedades crónicas de manera temprana. Si por indicación médica necesita tomar medicamentos, es importante asegurarse de mantener sus recetas actualizadas y seguir las dosis prescritas por el médico en los horarios correspondientes. En caso de tener dudas contamos con un equipo de Químico Farmacéutico en cada uno de nuestros CESFAM dispuestos a entregar orientación.

### **EVITE EL TABACO Y EL EXCESO DE ALCOHOL**

Si fuma, busque ayuda para dejarlo, y si bebe alcohol, hágalo con moderación y de forma responsable.

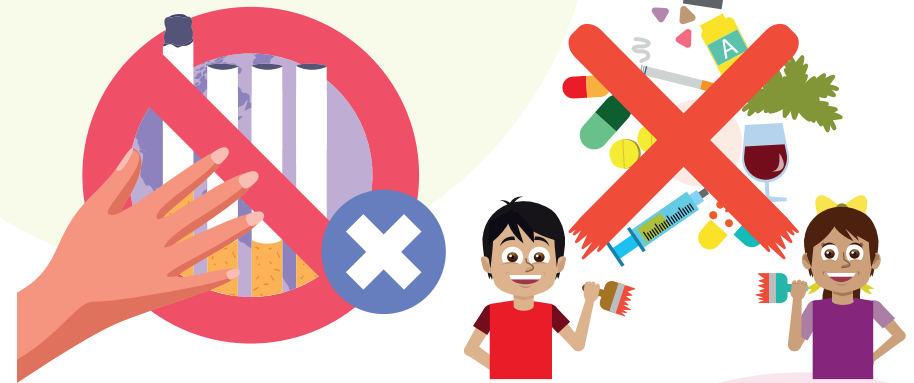
y compañeros. Ayúdeles a entender la importancia de establecer límites y comunicarse de manera efectiva en sus relaciones.

### **AUTOCUIDADO**

Enseñe a los adolescentes la importancia del autocuidado, incluyendo la higiene personal, el cuidado de la piel, la importancia de la salud mental y la autoestima positiva.

### **EDUCACIÓN SOBRE SUSTANCIAS**

Hable con ellos sobre los riesgos del consumo de drogas, alcohol y tabaco, y ayúdeles a tomar decisiones saludables y responsables.



### **SALUD ORAL**

Se sugiere cepillarse los dientes después de cada comida, con un cepillo dental suave, pasta dental fluorada además del uso de hilo dental. Comerse las uñas puede ser nocivo para su dentadura. Los invitamos a visitar nuestros CESFAM a consultar con nuestro equipo de odontólogos y a conocer más sobre nuestros programas dentales como el CERO adolescentes y atención integral de alumnos de enseñanza media matriculados en colegios municipales.

### **SEXUALIDAD, AFECTIVIDAD Y GÉNERO EN LA ADOLESCENCIA**

La sexualidad es una parte esencial de la vida de todos los seres humanos. La sexualidad se vive a través de lo que pensamos, de lo que sentimos y de cómo actuamos.

Adquirir herramientas en sexualidad, afectividad y género garantiza la posibilidad de generar conductas de autocuidado en salud mental y física, de hacerse responsable de las propias decisiones en cada etapa de la vida y de relacionarse con otros en un marco de respeto mutuo más cercano con sus emociones y corporalidad. El autocuidado y cuidado mutuo, el desarrollo personal y fortalecimiento de la

autoestima, la comprensión de la importancia de la afectividad, lo espiritual y social para un sano desarrollo sexual, son conocimientos, actitudes y habilidades que conforman las habilidades que se deben brindar a los adolescentes para un desarrollo óptimo de su afectividad y sexualidad.

La violencia en el pololeo adolescente, también conocida como violencia en el noviazgo adolescente, es un tema serio y preocupante. Se refiere a cualquier forma de abuso o comportamiento violento que tiene lugar en una relación romántica entre adolescentes. Esto puede incluir violencia física, emocional, psicológica o sexual.

Es importante concienciar a los jóvenes sobre lo que constituye una relación saludable y respetuosa, así como brindarles herramientas para identificar y evitar situaciones de violencia en el noviazgo. Si conoces a alguien que esté experimentando violencia en su relación de pareja, es crucial ofrecerle apoyo y alentarle a buscar ayuda de un adulto de confianza o de profesionales capacitados en el tema.

La educación, la comunicación abierta y el fomento de relaciones basadas en el respeto mutuo son fundamentales para prevenir la violencia en el pololeo adolescente. Si tienes alguna pregunta específica sobre este tema, no dudes en preguntar.

*“Al fomentar estos hábitos saludables desde la adolescencia, estarás ayudando a los jóvenes a construir bases sólidas para una vida saludable y satisfactoria a largo plazo”*



## CONSEJOS PARA ADULTOS

### ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Tener una alimentación adecuada es crucial para mantener la salud y el bienestar en la edad adulta, ayudando a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Prioriza alimentos como carnes blancas, frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, ya que proporcionan nutrientes esenciales. Asegúrese de añadir variedad de colores a tus platos para obtener una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, incluya legumbres y lácteos en su dieta para obtener proteínas y promover la salud ósea. Evite los alimentos ultra procesados y busque opciones naturales y saludables. Recuerde siempre consultar con un profesional de la salud o un nutricionista para adaptar tu dieta a tus necesidades específicas y garantizar una alimentación óptima.

### CONTROL DE PORCIONES

Aprenda a controlar las porciones de tus comidas para mantener un equilibrio calórico adecuado y evitar el sobrepeso u obesidad.

### HIDRATACIÓN ADECUADA

Aunque puede ser tentador optar por bebidas azucaradas o refrescos, es importante priorizar el agua, la leche o los jugos naturales. El agua desempeña numerosas funciones en nuestro cuerpo: nos mantiene hidratados, ayuda en la digestión de los alimentos, facilita la absorción de nutrientes y contribuye al buen funcionamiento de nuestro corazón. Además, mantener una ingesta adecuada de agua potable puede prevenir problemas de salud como las caries, el estreñimiento y enfermedades renales, al tiempo que promueve una piel hidratada y elástica. Así que, ¡asegúrate de beber suficiente agua a lo largo del día para cuidar tu bienestar y mantener tu cuerpo en óptimas condiciones!

