



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E-MAIL N°2 Julio 2011

NOTICIAS...Sanidad en acción

Con el objeto de la campaña realizada por la Atención Primaria de Salud relacionada con la promoción de los estilos de vida saludable, el Centro de Atención Primaria de Salud de Valparaíso, realizó una actividad para la dotación de la Escuela Naval "Arturo Prat", orientada a la difusión y promoción de salud, de manera de llevar una vida saludable orientada a la prevención.



DESTACADO

ENFERMEDADES CRÓNICAS

SO IM (R) Simón Gavilán Leiton

El SO IM (R) Simón Gavilán sufre de Hipertensión Arterial y es tratado en el CAPS de Valparaíso. Lleva 27 años de matrimonio con la Sra. Rosa Meza Zúñiga, con quien tiene dos hijos. Todos ellos preocupados por su salud, decidieron acompañarlo en este proceso, en especial su señora, quien participa activamente en todos los controles y talleres de salud a los cuales su marido asiste. "El primer paso fue asumir que soy paciente crónico, el segundo paso saber que cuento con el apoyo incondicional de mi familia los que me dan las fuerzas para continuar tratándome y cuidando mi salud pero, sin duda, no podría lograr lo anterior sin los profesionales que trabajan en el CAPS que me ayudan con sus consejos y me hacen sentir como en casa, eso es impagable". Como el SO IM ® Gavilán Usted también puede participar de los Talleres de Aceptación de Enfermedad para pacientes crónicos que se desarrollan en los CAPS y Unidades Ejecutoras con Atención Primaria de Salud.



¡ Haz del ejercicio físico tu mejor amigo!

- Debes ir de menos a más respetando el ritmo personal.
- Camina 30 minutos diarios.
- Realiza ejercicios de estiramiento.
- Realiza pausas activas en el trabajo.



Examen de Fomento de Salud del Adulto

¿Porqué realizar el EFOS?

Si en su familia hay antecedentes de obesidad, enfermedades cardíacas, colesterol alto, presión alta, diabetes, cáncer... ¡CONSULTE LO ANTES POSIBLE!

Realícese el Examen de Fomento de la Salud , EFOS, que permitirá diagnosticar y tratar a tiempo dichas enfermedades.

¡ EMBÁRQUESE EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE!

RECETA SALUDABLE

"Ensalada César"

Ingredientes Hervimos la pechuga de pollo y la cortamos en trozos, picamos el huevo y la lechuga.

1 lechuga
1 huevo duro
200 grs de Pechuga de pollo
Quesillo
1 limón
1 diente de ajo
Aceite de oliva

En un recipiente mezclamos los ingredientes. Añadimos un poquito de aceite de oliva, el ajo triturado y el zumo de limón.

Por último, añadimos a la mezcla que hemos preparado queso picado en trozos.

¡Listo para servir y disfrutar!



TIPS SALUDABLE



- Al dejar de fumar, en días el sentido del gusto y del olfato mejoran, así como se ahorra dinero cada día al no comprar cigarrillos.

¡Anímese y deje de Fumar!

Atención Usuarios del Sistema de Salud Naval

Estimados usuarios de los Centros de Atención Primaria de Salud (CAPS) de la Primera Zona Naval, les recordamos la importancia de llegar 15 minutos antes de la hora citada para el médico. Este tiempo permite la preparación del paciente.

Su puntualidad facilita brindar atención oportuna a todos los usuarios.

Director Responsable: CN SN Mauricio Leissner Seitter.
Sub Director: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Depto. Curativa)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: Depto. Curativa - Relaciones Públicas.
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl