

COMO AYUDAR A TU HIJO/A HA ORGANIZARSE EN CUARENTENA

La mayoría de los adolescentes les cuesta ordenar y organizar los quehaceres escolares en el hogar. Es posible que su hijo/a vaya de una cosa a otra, olvide sus materiales o no logre terminar la tarea que comenzo. La organización es una habilidad que se aprende, y para desarrollarla necesita de su ayuda para ponerla en practica en 3 simples pasos.

1.- ORGANÍZATE:

Busca un espacio adecuado, reúne todos tus materiales y accesorios para comenzar con la tarea.



2.- CONCÉNTRATE:

Focalizate en la tarea y no te distraigas; cuando te fatigues realiza pausas de 5 min.

3.- TERMINA TU TAREA:

Revisa, ordena y termina tu tarea cerciorarte que no te falte nada.

Es importante que ayudes a tu hijo/a ha interiorizar estos simples pasos hasta que se hagan habituales en él o ella.



REVISTA DIGITAL

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

BARRITAS
DE CEREAL

CÁNCER CERVICOUTERINO

RELACIÓN CON VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

LEY DE ETIQUETADO
NUTRICIONAL EN CHILE



¿En qué fase estamos y cómo ha sido la recepción de los consumidores?



EDUCACIÓN
**RAN
CAGUA**





CONTENIDOS

- 3.** **PRESENTACIÓN REVISTA**
Edición septiembre
- 4.** **AUTOCUIDADO**
Higiene personal
- 06** **AUTOCUIDADO**
Cáncer cervicouterino
- 07** **VIDA ACTIVA**
Trastornos musculoesqueléticos y obesidad
- 08** **ENTREVISTA**
Mario González, estudiante
- 09** **NUTRICIÓN**
Colaciones - ¿Qué elegir?
- 10** **RECETA SALUDABLE**
Barritas de cereal
- 11** **REPORTAJE SALUDABLE**
Ley de Etiquetado Nutricional en Chile
- 13** **HUERTO**
Huerto escolar - ¿Qué es?
- 14** **BIBLIOTECAS ESCOLARES CRA**
El rincón lector



DAVID MEDINA GUTIÉRREZ
COORDINADOR EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

Nuevamente nos es muy grato saludar a nuestros lectores y agradecer a aquellos que nos han manifestado su opinión de la edición anterior. Presentamos el tercer fascículo de la Revista Digital del Equipo Multidisciplinario, correspondiente al mes de septiembre, en el cual se abordan temas que esperamos sean de su interés.

También agregamos una nueva sección, denominada “El Rincón lector”; siendo el lenguaje, un elemento relevante para el desarrollo de nuestros alumnos/as; la palabra, tanto oral como escrita, es un factor importantísimo para el camino del crecimiento, en función de las relaciones interdependientes entre pensamiento, emoción y lenguaje. Esta afirmación es consistente con los conceptos de Humberto Maturana: “en el devenir evolutivo, la aparición del lenguaje funda, establece, lo propiamente humano, el linaje humano. Cuando el hombre – en una etapa de su proceso evolutivo – inventa el lenguaje, se consolida el Homo sapiens”.

La presente edición, abre con un artículo en el área de Autocuidado, abordando, en esta ocasión, la importancia de la Higiene personal. Posteriormente, se plantea una temática diferente, presentando el cáncer Cervicouterino y su relación con el virus del Papiloma Humano.

Nuestro fascículo continúa con la dimensión de Vida Activa, liderada por el kinesiólogo y la preparador físico de nuestro equipo; cuyos tópicos a tratar corresponden a trastornos musculoesqueléticos y obesidad, además se incluye una entrevista realizada a un estudiante que practica Calistenia y Street workout. A continuación, hemos incorporado tres artículos de índole nutricional, comenzando con alternativas de colaciones saludables, otorgando una receta para incorporar en este tiempo de comida; seguido por una educación acerca de la ley de Etiquetado Nutricional en Chile. Para finalizar, concluimos detallando ¿Qué es el huerto escolar? y la nueva sección denominada El Rincón del lector.

Junto con desearles un excelente mes de la patria, los invitamos a revisar, a informarse y, sobre todo, a disfrutar de la lectura que nos permite crecer como personas en conocimiento y emociones, que hoy en día debido a la pandemia mundial, hemos aprendido a valorar.

Un fuerte abrazo.



HIGIENE PERSONAL

Como ya sabemos, la higiene personal es fundamental en todas nuestras actividades diarias para poder prevenir el contagio de infecciones y/o afecciones de nuestra salud.

En este periodo de Pandemia debemos recordar que no solo existe la higiene de manos sino también la higiene corporal completa.

La higiene es un complejo sistema de acciones que cada individuo debe llevar a cabo por su cuenta, es decir, la higiene es exclusiva responsabilidad de la persona, para mejorar su calidad de vida.

Las acciones de higiene que debemos realizar son:

- Higiene corporal: baño diario
- Higiene dental: cepillado de dientes a lo menos después de cada comida.
- Higiene de partes íntimas: debe ser a diario con los cuidados necesarios como: no utilizar jabón o lociones, la higiene debe ser solo con agua.



CAMILA BOTELLO L.
ENFERMERA

Ahora recordaremos aspectos relacionados con la higiene personal en contexto Covid-19.

Uso de mascarilla: utiliza mascarilla cuando salgas de casa y siempre que estés en contacto con otras personas. A pesar de utilizar mascarilla debes siempre mantener la distancia social.

1. Lávate las manos o utiliza alcohol gel.
2. Coloca tu mascarilla siempre tocando sólo los lazos o elásticos.
3. Ajusta tu mascarilla cubriendo desde el puente de la nariz hasta el mentón (cubre nariz y boca).
4. No toques la parte frontal de la mascarilla luego de estar en contacto con el ambiente, si necesitas acomodarla realiza el ajuste e higieniza tus manos con alcohol gel o lavado de manos con agua y jabón.
5. Elimina tu mascarilla, si es desechable, en un basurero, retirándola siempre por sus elásticos o lazos. **NO TOQUES LA PARTE EXTERIOR.** Si es lavable realiza el mismo proceso y déjala lavando con agua caliente y detergente común.

¿Cómo usar y quitarse una mascarilla?



1
Antes de ponerte una mascarilla, lívate las manos con agua y jabón o una solución de alcohol.



2
Cúbrela la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate que no haya espacios entre tu cara y la máscara.



3
Evita tocar la mascarilla mientras la usas. Si lo haces, lívate las manos con agua y jabón o usa una solución de alcohol.



4
Quítate la mascarilla por detrás, sin tocar la parte delantera, y deséchala de inmediato en un recipiente cerrado. Lívate las manos con agua y jabón.

¿CÓMO DEBO USAR EL ALCOHOL GEL?

DURACIÓN: 20-30 SEGUNDOS



PASO 1

Deposite en la palma de su mano una cantidad suficiente para cubrir toda la mano. **La cantidad recomendada es de 3 mL.**



PASO 2

Frótese las palmas de las manos entre sí, haciendo movimientos circulares.



PASO 3

Frótese las palmas de las manos con el dorso de la mano contraria. Luego frótese las palmas de ambas manos con los dedos entrelazados.



PASO 4

Frote la punta de los dedos contra la palma de la mano contraria haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

SE RECOMIENDA:

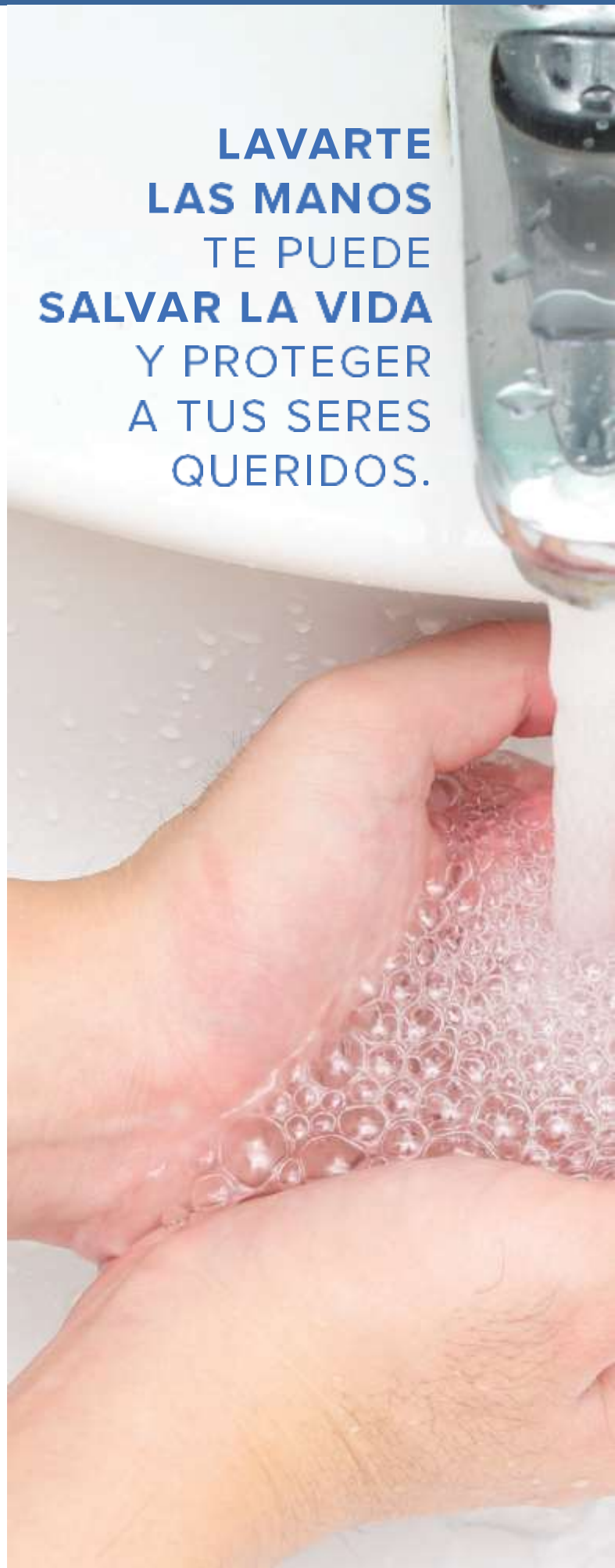
- **Lavarse las manos** como la medida más eficaz de prevenir.
- No usar alcohol gel más de **3-4 veces** entre lavados de manos.
- Si el producto no se seca por completo en **15 segundos**, puede ser de mala calidad o haber usado demasiado gel.



Uso de alcohol gel:

1. El alcohol gel o solución en base de alcohol no reemplaza el lavado de manos.
2. Utiliza esta opción sólo cuando no tengas disponible un lugar para lavar tus manos.
3. Aplica el alcohol gel en tus manos, una cantidad que permita cubrir toda el área.
4. Frota y realiza el lavado de manos con la solución en base alcohol, a lo menos 20 segundos.

**LAVARTE
LAS MANOS
TE PUEDE
SALVAR LA VIDA
Y PROTEGER
A TUS SERES
QUERIDOS.**





CAMILA BOTELLO L.
ENFERMERA

CÁNCER CERVICOUTERINO

RELACIÓN CON EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

¿CÓMO SE DESARROLLA EL CÁNCER CERVICOUTERINO?

El cáncer cervicouterino ocurre cuando células normales se convierten en cancerosas. Para que esto suceda, debe existir una fase pre-cancerosa o pre-invasora que es progresiva y asintomática llamada neoplasia intraepitelial (NIE), que antiguamente se conocía como displasia cervical. Este cáncer demora años en desarrollarse. Incluido dentro de las patologías AUGE.

¿QUÉ ES EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)?

Es un virus conocido desde la edad antigua. En 1977, se determinó su relación como el agente etiológico más importante del cáncer cervicouterino invasor. Se inicia como una enfermedad de transmisión sexual (ETS), que produce lesiones en los tejidos del aparato urogenital; de evolución lenta y progresiva hacia el cáncer, en caso de no recibir tratamiento.

¿CÓMO EL VPH PUEDE CAUSAR CÁNCER DE CUELLO UTERINO?

El VPH se transmite a través de las relaciones sexuales y puede causar una infección en el cuello uterino. Esta infección, por lo general, no dura mucho ya que, por alguna particularidad en el sistema inmune de muchas mujeres, éstas son capaces de combatir la presencia del virus e impedir que se produzcan lesiones. Sin embargo, en otras, el VPH no desaparece, y puede causar cambios en las células y convertirlas en células pre-cancerosas.

La sola presencia del VPH no causa el cáncer cervicouterino, requiere estar asociado a factores de riesgo, como:

- Infección por el Virus Papiloma Humano (VPH).
- Inicio precoz de relaciones sexuales, ya que el cuello del útero no ha alcanzado su madurez, por lo que es una zona muy susceptible para captar el virus.
- Multiplicidad de parejas.
- Consumo de tabaco, ya que, como efecto colateral debilita las células encargadas de destruir el virus.

Prevención

- Controles ginecológicos periódicos ya sea con Médico o Matrona
- Cese del tabaco
- Inmunización o vacuna VPH a edades tempranas
- Control con Papanicolau (PAP)





ARIEL PONCE R.
KINESIÓLOGO



TRASTORNOS

MUSCULOESQUELÉTICOS Y OBESIDAD



Estimada comunidad: hoy les hablaré sobre los trastornos musculoesqueléticos asociados a la obesidad. Numerosas fuentes afirman que la prevalencia de la obesidad posee numerosas consecuencias desfavorables en la salud del individuo que la padece. Aunque, el riesgo cardiológico, es el más estudiado, y también el más conocido a nivel popular. Por su relevancia, existen otras patologías asociadas que afectan a otros sistemas del organismo, y pueden comenzar a verse reflejadas en el individuo en edades tempranas; es el caso de los trastornos a nivel del sistema musculoesquelético en su conjunto.

Un peso corporal excesivo crea un mayor estrés de carga, que aplicado en el aparato locomotor repercute a nivel osteomuscular y articular, ocasionando condiciones de desalineación articular (deformidades) en extremidades inferiores, procesos inflamatorios y degenerativos, que podrían disminuir la función física por presentar una movilidad deteriorada y asociarse a dolor.

Según la literatura para la definición de obesidad, las repercusiones en la infancia y la adolescencia, en cuanto a patología ósea asociadas a deformidad son: Epifisiólisis de la cabeza femoral, tibia vara o enfermedad de Blount, genu-valgo, alteraciones en la configuración plantar y el raquis, y una mayor predisposición a fracturas. Las patologías relacionadas con procesos inflamatorios: la tendinitis y la Artritis Idiopática juvenil y las patologías de carácter degenerativo: la Osteoartritis.

¿SABES QUÉ ES LA EPIFISIÓLISIS DE LA CABEZA FEMORAL (ECF)?

La ECF consiste en un deslizamiento de la Epífisis Femoral (cabeza) sobre la Metáfisis Femoral (cuello) a través de la Fisis Femoral Proximal. Se trata de un trastorno de la cadera inmadura, común en la población de entre 8 y 15 años y considerada como la patología de cadera más frecuente en la adolescencia, con mayor afectación en el sexo masculino. Su etiología es multifactorial, al incrementar las tensiones en la zona de la cadera producto del exceso de peso, reducen la resistencia muscular y de los huesos, causando la alteración patológica en la placa de crecimiento que, al fallar mecánicamente, acaba por deslizarse de la red fibrosa de apoyo debilitada por una alteración del colágeno.

Típicamente afecta a pacientes con exceso de peso que acuden por cojera y dolor en la región inguinal y/o de la rodilla. El pronóstico depende del grado de deformidad y de las complicaciones, principalmente la Necrosis Avascular de la Cabeza Femoral y la Condrolisis.

La ECF se considera estable cuando el paciente es capaz de caminar, e inestable cuando no puede hacerlo ni siquiera con ayuda de bastones. La prevalencia del síndrome de Epifisiólisis de la cabeza femoral (SCFE) bilateral se ha informado de 20% a 80% y en casos bilaterales. El segundo SCFE suele ocurrir durante el primer año después del primer deslizamiento.



Mario, sabemos que eres un joven muy activo, y practicas Calistenia y Street workout. Cuéntanos, ¿en qué consisten estas actividades?

La calistenia consiste en ejercicios físicos con el propio peso corporal, centra su interés en los movimientos de músculos, cuyo objetivo es la adquisición de fuerza y belleza en el ejercicio, manteniendo el cuerpo estático, solo con la fuerza de los brazos.

El Street Workout, consiste en la agilidad y movimientos libres en la barra. Ambas disciplinas se desarrollan en barra alta o paralelas.

ENTREVISTA DEL MES: MARIO GONZÁLEZ, ESTUDIANTE DE 3º MEDIO, ESPECIALIDAD; DISEÑO GRÁFICO, LICEO SANTA CRUZ DE TRIANA



Ahora que pasas la mayor parte del tiempo en tu hogar, ¿cómo has logrado seguir entrenando?

En estos tiempos de pandemia y encierro, no he tenido problemas para practicar, pues en mi casa tengo una barra fija para poder entrenar y con el tiempo he comprado implementos para que mis entrenamientos sean más eficaces.

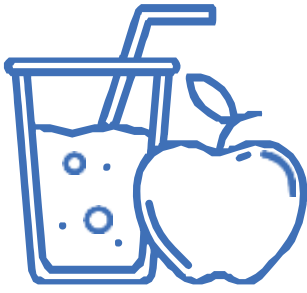


¿Cuál es tu motivación para seguir entrenando, a pesar de las adversidades?

Mi motivación para seguir entrenando son mis papás, y también poder ser grande en este deporte; ser destacado por lo que hago.

¿Mario, qué mensaje te gustaría darles a todos los estudiantes de la Cornun, para incentivarlos a realizar actividad física?

El hacer ejercicios, te hace sentir bien, libera tensiones, te olvidas de problemas que pudieses tener y te mantiene el cuerpo y alma en forma. Además, te puedes hacer de grandes compañeros y amigos que practiquen la misma disciplina deportiva.



COLACIONES ¿QUÉ ELEGIR?

Debido a la extensa jornada escolar y laboral, es frecuente dejar transcurrir varias horas entre un tiempo de comida y el siguiente, lo cual conlleva a un periodo de ayuno prolongado que puede aumentar las probabilidades de consumir una cantidad excesiva de alimentos en los momentos establecidos (ejemplo: almuerzo y onces), además de incrementar los antojos por productos ricos en azúcar y/o grasas. Dicha situación nos predispone a aumentar de peso progresivamente y propiciar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes mellitus tipo II, dislipidemia, entre otras).

Con el objetivo de mejorar la calidad de nuestra alimentación y consumir porciones adecuadas a las necesidades energéticas individuales. Es ideal organizar lo que comeremos, respetando horarios factibles según las actividades que realizamos. En ediciones anteriores de la revista, hemos hablado de la importancia del desayuno y acerca de los alimentos que debe incluir un almuerzo nutritivo; hoy queremos promover el consumo de colaciones saludables, tales como: lácteos bajos en grasa, frutas, frutos secos sin sal y cereales preparados en casa (ejemplo: granola y barras); de este modo tendremos al alcance alimentos fáciles de trasladar y consumir, garantizando el comer cada 3 a 4 horas.



JENNIFFER MORENO M.
PREPARADOR FÍSICO Y
NUTRICIONISTA



BARRITAS DE CEREAL

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

1 huevo entero
2 claras de huevo
½ taza de miel
½ taza de aceite
4 cucharadas de semillas (opcional: chía, sésamo, pepas de zapallo, linaza, etc.)
4 cucharadas de salvado de trigo
5 cucharadas de germen de trigo
2 ½ tazas de avena
¼ taza de chips de chocolate bitter (> 60% cacao)

Preparación:

1. En un bowl, batir el huevo con las claras, miel y aceite. Incorporar las semillas, salvado y germen de trigo. Añadir la avena y chips. Revolver.
2. Verter la mezcla en un molde cuadrado o rectangular. Cortar las barras y hornear a 170°C (temperatura media alta) durante 20 minutos.
3. Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar.

KARIN CANEO A.
NUTRICIONISTA



Prefiera alimentos con menos sellos

Y SI NO TIENEN, MEJOR



LEY DE ETIQUETADO NUTRICIONAL EN CHILE:

¿EN QUÉ FASE ESTAMOS Y CÓMO HA SIDO LA RECEPCIÓN DE LOS CONSUMIDORES?

En Chile, la obesidad y el sobrepeso son dos de los problemas de salud más relevantes en la actualidad considerando, entre otros antecedentes, que más del 74,2% de la población tiene exceso de peso. Uno de los principales factores determinantes de esta condición es la mala calidad de la dieta, que incorpora alimentos con exceso de calorías, sodio, azúcares y grasas saturadas. El etiquetado nutricional de los alimentos, junto con la publicidad de los mismos, representan los factores que más influyen en la elección que hacen los consumidores.

El pasado 27 de junio del 2019, se dio inicio a la 3era etapa de la ley 20.606 “Sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad”, que aumenta las exigencias de reducción de nutrientes críticos de los alimentos.

La ley expresa que los productores de alimentos deben entregar información clara y comprensible al consumidor por medio de sellos de advertencia “ALTO EN” en la parte frontal de etiquetas, que indican cuando un producto tiene adición de sodio, grasas saturadas o azúcares, que superan los límites establecidos por el Ministerio de Salud para esos nutrientes.

Las percepciones y actitudes de los/as consumidores parecen ir en dos líneas algo diferentes, pues los

datos reflejan una evaluación principalmente positiva respecto de los cambios en el empaquetado y distribución de alimentos envasados, principalmente respecto de la inclusión del nuevo sello de advertencia. Sin embargo, no todos los grupos parecen incorporar la información en sus decisiones de compra, la industria de alimentos usa varias estrategias de marketing para publicitar sus productos a los niños en un intento de generar asociaciones positivas sobre los productos en base a sus características hedónicas, emocionales y sociales, así como para crear fidelidad para con la marca. Estas estrategias, se ha visto, influyen en las preferencias y patrones dietéticos de los niños de manera negativa, al aumentar el gusto, el deseo, y compras de refrescos, cereales de desayuno, dulces,

SE VIVE LA EDUCACIÓN

3ª FASE LEY 20.606: ETIQUETADO DE ALIMENTOS - CHILE

ALIMENTOS	Energía	Sodio	Azúcares totales	Grasas saturadas
SÓLIDOS	275 (kcal/100g)	400 (mg/100g)	10 (g/100g)	4 (g/100g)
LÍQUIDOS	70 (kcal/100g)	100 (mg/100g)	5 (g/100g)	3 (g/100g)

El 27 de junio de 2019 entra en vigencia su última fase. Establece nuevos límites para nutrientes críticos. Incluye a los pequeños productores.

REPORTAJE SALUDABLE

confitería, galletas, chocolate y otros alimentos con bajo contenido nutricional.*

La Corporación Municipal de Rancagua, cuenta con 23 Kioscos Escolares que ofrecen productos y alternativas saludables a los estudiantes para así mejorar la disponibilidad de alimentos saludables al interior de las escuelas, trabajo que, por lo demás, ha sido de adaptación por todas las concesionarias, ya que ha implicado la búsqueda de alimentos a bajo costo en la industria alimentaria y que cumplan con la normativa vigente y así sean de fácil acceso económico para los estudiantes de nuestra institución.

Tras lo anterior, se hace sumamente necesario generar instancias de promoción salud que generen educación, conocimiento y conciencia por parte de toda la comunidad escolar en relación a lo importante de elegir vivir sano y tener hábitos de vida saludable en cada etapa de la vida.



ELENA CASTAÑEDA LIZANA
COORD. DE HÁBITOS DE
VIDA SALUDABLE



NUTRIENTES	ALIMENTOS SÓLIDOS	ALIMENTOS LÍQUIDOS
ENERGÍA (kcal)	275	70
AZÚCARES g/100g	10	5
GRASAS SATURADAS g/100 g	4	3
SODIO mg/ 100 g	400	100

Ministerio de Salud -Chile

* Informe N°2 "Estudio de Percepción de Consumidores sobre Descriptores Nutricionales Presentes en la Publicidad y Etiquetado de Alimentos sobre la Rotulación de Alimentos que Presentan el Símbolo "Alto En" en Coexistencia con Otros Mensajes Presentes en el Rótulo"



HUERTO ESCOLAR ¿QUÉ ES?

Son pequeños espacios de los establecimientos educacionales, cuyo objetivo primordial es que el alumno llegue a comprender las relaciones de interdependencia que hay entre las plantas y su medio; visualizando los cambios que sufren por causa de la luz, el suelo, el agua, la temperatura, y por todos aquellos factores que intervienen en su desarrollo y crecimiento, generando conciencia en la comunidad educativa sobre el equilibrio ambiental. Además, en las diversas asignaturas, cada docente puede hacer uso del huerto escolar, transformándolo en un aula al aire libre, logrando innovar en la experiencia de aprendizaje de sus estudiantes.



JENNIFFER MORENO M.
PREPARADOR FÍSICO Y
NUTRICIONISTA

EL RINCÓN LECTOR: DEJA VOLAR TU IMAGINACIÓN



JENNIFFER MORENO M.
PREPARADOR FÍSICO Y
NUTRICIONISTA

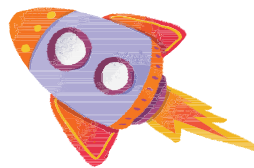


Ana Becerra Cabezas, encargada CRA del Colegio José Antonio Manso de Velasco, es una mujer inspiradora, invierte mucha creatividad y amor en su labor, les ofrece a los estudiantes un lugar cálido, donde hasta el año pasado, el punto de encuentro favorito para los recreos era la biblioteca.

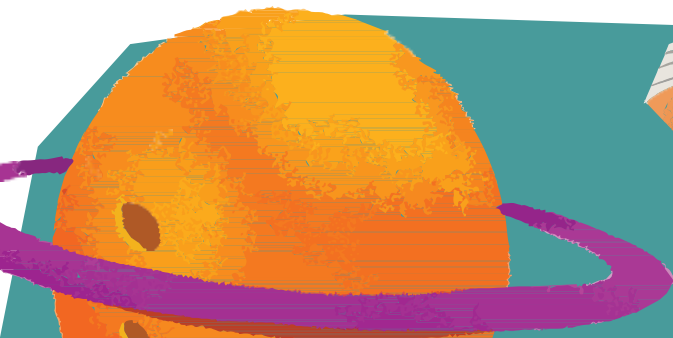
Los estudiantes se recomiendan libros, incluso se los dedican los unos a los otros. En esta oportunidad, hemos pedido a Anita que nos recomiende un libro, y para ella fue difícil elegir entre tantos tesoros literarios, la recomendación de este mes es la siguiente:

“Historias de una gaviota y del gato que le enseñó a volar”, del autor chileno “Luis Sepúlveda”.

Es una historia emotiva, llena de aventuras, nobleza y enseñanzas, apropiada para niños desde 4° básico hasta jóvenes de 4° medio.



**“CREAN EN LAS HABILIDADES QUE
TIENE CADA UNO, SOLO SE LO TIENEN
QUE PROPONER...Y NADAMÁS”**





EDUCACIÓN
**RAN
CAGUA**