

GUÍA ANTICIPATORIA 20-64 AÑOS



INTRODUCCIÓN

Esta etapa se caracteriza porque se asumen deberes y se toman las decisiones más importantes de la vida y muchas personas conforman la población económicamente activa.

En esta etapa, ya se tienen incorporadas habilidades y destrezas para desenvolverse con autonomía de pensamiento y acción en la vida social, para adquirir compromisos de familia propia y relaciones de pareja. Son estas dos últimas características las que, con variaciones, acompañan a los individuos hasta el fin de su vida.

Al llegar a la mitad de esta etapa se observan cambios físicos, tales como canas, arrugas iniciales, pérdida de flexibilidad, principalmente por falta de ejercicio, y se alcanza un punto importante del desarrollo intelectual. También en esta etapa predomina el enfrentamiento a cambios familiares. En parejas con hijos se debe enfrentar la independencia de ellos (síndrome del nido vacío), sea por estudios o por la formación de nuevas familias.

Avanzada esta etapa, la mayoría se enfrenta a la posibilidad de dejar de trabajar o jubilarse, lo que conlleva dos problemas diferentes, pero complementarios: qué hacer con el tiempo disponible si la capacidad productiva aún existe, y cómo solventar actividades y la economía del hogar.

A lo largo de este importante período de la vida del ser humano tiene una característica principal: la capacidad laboral y de inserción en el trabajo. Además, en esta etapa se esperan las crisis normativas relacionadas con:

- Aceptación y desarrollo biológico sexual de los hijos.
- Crisis de la etapa de adolescencia de los hijos.
- Síndrome del nido vacío, entre otros.

SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

La sexualidad es el conjunto de condiciones físicas, fisiológicas y psicoafectivas que caracterizan a cada sexo, y también incluye el conjunto de fenómenos emocionales y de conductas relacionados con el sexo, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.



Considera que el desarrollo humano incluye la sexualidad y esta puede o no incluir la reproducción o la experiencia sexual genital.

Dentro de la etapa adulta, la expresión y el disfrute de la sexualidad, va experimentando cambios significativos a lo largo de la vida, y que se ve afectado por cambios de madurez personal, culturales, valóricas, religiosas; sumado a esto, los cambios hormonales propios de la edad del ciclo vital en ambos géneros.

RIESGOS ASOCIADOS AL EJERCICIO DE LA SEXUALIDAD Y PRÁCTICAS SEXUALES

- Tener un embarazo no planificado.
- Contraer infecciones de transmisión sexual.
- Interrupción en proyecto de vida en ámbito personal, laboral y social.

RECOMENDACIONES PARA UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE

- Se recomienda para la planificación familiar el uso de un anticonceptivo adecuado y el uso de preservativo si existe más de una pareja sexual.
- Debes mantener tus controles de salud al día que incluyan exámenes preventivos tales como PAP, examen de mamas, VIH, RPR y mamografía en el caso de la mujer, y exámenes preventivos de próstata para los hombres, que permitan detectar a tiempo cualquier alteración que pudiese aparecer durante el ciclo vital.
- Establece relaciones sexuales que se caractericen por su honestidad, equidad y responsabilidad.
- Evita el consumo de alcohol y drogas antes de tener relaciones sexuales, esto puede provocar que no pienses

claramente y aumentar el riesgo de tener relaciones sexuales sin consentimiento.

- Aprecia, valora y cuida tu cuerpo.
- Establece relaciones con ambos sexos de manera respetuosa y apropiada, respetando la orientación sexual de otros.

• Identifica y vive de acuerdo a tus valores. Sé responsable de tu propio comportamiento, comunícate de manera efectiva con tu familia, padres y pareja

- Respeta la diversidad sexual, evitando juicios de valor y rechazos por estereotipos.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

• Las infecciones de transmisión sexual son infecciones que pueden transmitirse durante las relaciones sexuales. La mayoría son causadas por bacterias o virus, aunque también pueden ser causadas por hongos y parásitos.

• Las infecciones más comunes incluyen la presencia de síntomas tales como picazón, ardor o secreción a nivel genital; la aparición de lesiones tales como herpes o verrugas a nivel genital, y la presencia de enfermedades tales como hepatitis B, sífilis o VIH (virus de la inmunodeficiencia humana), que es el causante del SIDA.

• Muchas de estas infecciones pueden transmitirse a través de cualquier tipo de sexo, ya sea vaginal, anal u oral. Además, el VIH y la hepatitis B también pueden transmitirse mediante la exposición a fluidos corporales.

USTED PUEDE PREVENIR LA APARICIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL:

• Utilice un condón cada vez que tenga relaciones sexuales. Tanto los condones masculinos como los femeninos pueden proteger contra las infecciones.

• Reduzca la cantidad de parejas sexuales.

• Realiza el test rápido de VIH en forma periódica si tienes actividad sexual sin

protección y sobre todo si vas a iniciar una nueva relación.

• Consulta con tu médico si hay alguna vacuna que usted deba recibir.

• Si usted o su pareja presenta síntomas de infección genital acude a su centro de salud más cercano para recibir el tratamiento adecuado.

SABÍAS QUE... existe una terapia de medicamento para evitar el riesgo de contagio de VIH ante conductas sexuales de riesgo

CÁNCER DE MAMA Y CERVICOUTERINO



El cáncer de mama y el cáncer de cuello del útero están entre las primeras causas de muerte de mujeres en edad reproductiva en Chile.

El objetivo de realizar exámenes es detectar la presencia de cáncer en etapas iniciales, antes de que tenga la posibilidad de crecer o expandirse y causar otras complicaciones.

En Chile, todas las mujeres entre 40 y 69 años tienen derecho a realizarse una mamografía cada dos años para la detección del cáncer de mama. Además, el examen de PAP (examen de papanicolau) y

el test de VPH (virus papiloma humano) permite detectar precozmente lesiones en el cuello del útero que pueden evitar que una mujer enferme o muera por cáncer cervicouterino. Asimismo, en caso de que su examen resulte alterado, son derivadas para su evaluación y tratamiento por la especialidad que corresponda.

SABÍAS QUE...TODA MUJER INDEPENDIENTE DE LA EDAD Y SI TIENE O NO ACTIVIDAD SEXUAL DEBE REALIZARSE UNA VEZ AL AÑO UN CONTROL GINECOLÓGICO CON MATRONA QUE INCLUYE INSPECCIÓN DE GENITALES Y EXAMEN DE MAMAS, EL CUAL BUSCA PREVENIR Y PESQUISAR A TIEMPO PATOLOGÍAS QUE AFECTAN LA SALUD DE LA MUJER.

CÁNCER DE PRÓSTATA

El cáncer de próstata constituye una de las principales causas de muerte por cáncer en hombres en Chile y es reconocido como una prioridad en la salud pública del país.

Éste, es un tumor que se presenta generalmente en hombres mayores de 50 años y es el tumor maligno más frecuente en hombres en países desarrollados.

La detección se realiza desde los 40 años en hombres que poseen parientes de primer grado con antecedente de cáncer de próstata, en especial si éste ha sido de inicio temprano.

Por lo que se recomienda mantener controles periódicos con un médico de su establecimiento de salud, especialmente si usted presenta síntomas o molestias urinarias.



ALIMENTACIÓN

Una alimentación saludable es aquella que contiene un número suficiente de alimentos de calidad, que protege el bienestar físico, mental y social durante el curso de la vida, con el fin de prevenir a la población de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el sedentarismo, la excesiva oferta de alimentos ultraprocesados, el poco tiempo para cocinar y el elevado tiempo en pantallas y tecnología, ha generado que se perjudiquen los patrones alimentarios, como consecuencia en un aumento de la malnutrición por exceso y alimentación poco nutritiva.

Los nutrientes son específicos para cada persona según sus necesidades individuales, se sugiere tener una combinación de alimentos equilibrados, variados y adecuados para mantener una alimentación saludable.

RECOMENDACIONES (GUÍAS GABA 2022)

1. CONSUME ALIMENTOS FRESCOS DE FERIAS Y MERCADOS ESTABLECIDOS.

- Los alimentos frescos son aquellos que se consumen en su estado natural, ya que no tienen aditivos que alarguen su vida útil como es el caso de los alimentos procesados y ultraprocesados que pueden llegar a durar meses o años.

2. PONLE COLOR Y SABOR A TU DÍA CON VERDURAS Y FRUTAS EN TODO LO QUE COMES.

- Un hábito simple y saludable es incorporar en cada una de tus comidas (desayuno, almuerzo, onces o cena), una o más verduras o frutas. Compra las de temporada, ya que permite acceder a precios más convenientes, según tu disponibilidad.

3. COME LEGUMBRES EN GUIOS Y ENSALADAS TODAS LAS VECES QUE PUEDES (POR LO MENOS 2 VECES A

LA SEMANA).

- Son alimentos que aportan gran parte de los nutrientes, destacando su aporte en hierro. No olvides acompañarlas con alimentos con una buena fuente de vitamina C, como una ensalada aliñada con limón, o una fruta de postre (naranja, pomelo, kiwi), etc.

4. BEBE AGUA VARIAS VECES AL DÍA, NO LA REEMPLACES POR JUGOS O BEBIDAS.

- El agua es esencial para nuestro organismo, y está presente en la mayoría de los procesos que nos permiten vivir y hacer nuestras actividades, por lo que debemos incorporar diariamente en nuestra alimentación y NO esperar a sentir sed para beber

5. CONSUME LÁCTEOS EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA.

- Los lácteos aportan energía y diversos

nutrientes entre los que destacan proteínas de alto valor biológico, como también variadas vitaminas y minerales.

6. AUMENTA EL CONSUMO DE PESCADOS, MARISCOS O ALGAS DE LUGARES AUTORIZADOS.

• El consumo de pescados y mariscos tiene altos beneficios para la nutrición. Son una buena fuente de proteínas, fortalecen el sistema inmune y el sistema nervioso. Por eso los pescados se pueden comer en reemplazo de otros alimentos, como las carnes de vacuno, cerdo y aves.

7. EVITA LOS PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS Y CON SELLOS "ALTOS EN..."

• ¡Ten en cuenta! Que el consumo frecuente de productos con sellos se asocia con obesidad, enfermedades cardiovasculares, entre otros

8. COMPARTE LAS TAREAS DE LA COCINA, DISFRUTANDO DE PREPARACIONES NUEVAS Y TRADICIONALES.

• Te sugerimos que te organices con tiempo y distribuyan las tareas del hogar y de la cocina entre todos los integrantes del grupo familiar.

9. EN LA MESA DISFRUTA DE TU ALIMENTACIÓN, COME ACOMPAÑADO CUANDO PUEDES Y SACA LAS PANTALLAS.

• ¡Desconéctate de las pantallas y conéctate con los tuyos! Recuerda que comer frente a un celular, tablet o computador no es recomendable a ninguna edad.

10. PROTEGE EL PLANETA, CUIDA EL AGUA, NO BOTES COMIDA, SEPARA TU BASURA Y RECICLA.

• ¿Sabías que hay basura que no es basura? Hay muchos desechos orgánicos, como cáscaras de huevos, frutas y tubérculos se pueden compostar y obtener un producto con muchos nutrientes para abonar las plantas en el hogar.

• Reutiliza, recicla y reduce los desechos alimentarios, recuerda que si queda comida puedes congelar en porciones.



DURANTE TU RUTINA DIARIA PUEDES INCLUIR SIMPLES ACCIONES:

- Al iniciar la mañana incorpora un vaso de agua, comienza ganando ventaja para cumplir con la meta de 8 vasos de agua diario.
- No olvides el desayuno.
- A la hora de comer, ya sea en tu colación o almuerzo, opta por alimentos que hayas preparado en casa, evita comprar alimentos y/o preparaciones no saludables.
- A la hora de realizar las compras de alimentos, si puedes, hazlo caminando y recuerda llevar tus propias bolsas.
- Revisa la fecha de vencimiento de los alimentos y fíjate que carnes, lácteos y congelados se encuentren en buenas condiciones de refrigeración o congelación.
- Recuerda tomar nota de lo que necesitas y adquirir en una próxima compra. Esta acción te permitirá evitar que, por olvido, se descompongan alimentos en el refrigerador o despensa, además contribuye a realizar una compra justa.
- Prepara colaciones e incorpora estrategias para aumentar el consumo de frutas, lácteos y agua durante el día.
- En tus tiempos de comidas, ya sea en casa, trabajo o escuela, deja las pantallas fuera. Aprovecha de compartir este espacio con una rica y nutritiva conversación.

SALUD ORAL

- La salud oral de los adultos es fundamental para tener una buena calidad de vida. Lamentablemente, las enfermedades bucales son muy comunes en los adultos y adultos mayores de nuestro país. Se asocian a una mala higiene, mala alimentación, alcoholismo y tabaquismo, entre otros factores.
- Las enfermedades bucales más comunes en los adultos son la caries dental, enfermedades de las encías y de los tejidos que sostienen el diente, teniendo como consecuencia, en muchos casos, la pérdida de dientes.



- Según estudios realizados en Chile, los adultos de 35 a 44 años ya han perdido, en promedio, 6 dientes y los adultos mayores de 65 a 74 años, 18 dientes.
- Las enfermedades orales comienzan desde los primeros años de vida y tienden a aumentar con la edad. La mejor forma de controlarlas es realizar una correcta higiene bucal con pasta fluorada, alimentarse sanamente comiendo abundantes verduras y frutas, productos lácteos y tomando agua fluorada, en vez de bebidas. Evitando fumar, consumir alcohol y alimentos ricos en azúcares.

RIESGOS DE TENER UNA MALA HIGIENE ORAL

- Cuando una persona no tiene una adecuada higiene se desarrollan las siguientes enfermedades:
 - Dolor y sangrado de encías frente a estímulos considerados normales, cepillado o alimentación.
 - Mal aliento o halitosis.
 - Caries que destruyen el tejido dental.
 - Placa bacteriana, se forma por no tener una técnica adecuada de cepillado.
 - Inflamación de las encías, llamada gingivitis
 - Movilidad y pérdida de soporte del diente, llamada periodontitis
 - Infecciones agudas y abscesos dentro de la boca y en la cara.
 - Alteración de la mordida.
 - Aparición de lesiones producidas por las prótesis.
 - El tabaquismo provoca: dientes y lengua manchados, pérdida del sentido del gusto y el olfato, curación lenta tras extracción de un diente o después de otra cirugía, enfermedad de las encías (aumenta el riesgo de padecer periodontitis) e incluso, cáncer oral.

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA HIGIENE ORAL

- Usar una técnica de cepillado circular, abarcando el diente y el margen de la encía, con la fuerza suficiente para masajear la zona. Evita realizar movimientos bruscos y muy rápidos.
- Realizar cepillado dental con pastas de dientes con al menos 1400 a 1500 ppm de ion flúor (revisa la pasta que usas).
- Cepillarse los dientes después de cada comida. Al menos 2 a 3 veces al día.
- Posterior a la última comida del día, realizar el cepillado.
- Frente a la aparición de lesiones en la boca, las cuales duren más de 10 días, consultar con un Odontólogo.
- Acudir a una evaluación al menos 1 vez al año.
- Los enjuagatorios NO REEMPLAZAN el cepillado dental, son un complemento de este último.

ACTIVIDAD FÍSICA

• La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. A su vez, el Ejercicio Físico, se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo, realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona en áreas tales como resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y velocidad. ¡Se deben realizar ambos!

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Mantiene los huesos y músculos fuertes y sanos, para que no se lesionen fácilmente.
- Reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión.
- Incrementa la confianza en la imagen corporal.
- Previene problemas respiratorios y mejorar el asma bronquial.
- Reduce el riesgo cardiovascular, disminuir la presión arterial y los niveles de colesterol en la sangre. Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Mejora la calcificación de los huesos, previniendo la osteoporosis y la osteopenia.
- Mantiene y mejora la flexibilidad.
- Produce hormonas del bienestar.
- Aumenta la masa muscular y mejorar la postura corporal.
- Promueve la inmunidad.
- Reduce el sobrepeso y mejora la digestión.
- Disminuye la incidencia de diabetes y accidentes cerebrovasculares.
- Quema calorías, lo cual ayuda a las personas a controlar su peso.

RECOMENDACIONES

• Se recomienda que las personas hagan ejercicio al menos 30 minutos al día de intensidad moderada (aeróbica), 5 o más días a la semana o 150 min de actividad vigorosa semanal. Si no puede hacer ejercicio durante 30 minutos seguidos, intente hacer ejercicio durante 10 minutos a la vez, 3 ó 4 veces al día.

- Si realizas actividad física como práctica habitual: Cambia tu rutina si te aburres. Explora nuevas actividades: todas nuestras actividades como municipio las encuentras en <https://deportemunicipal.cl/>

- Si haces actividad física ocasional: Busca actividades que te gusten, planifica actividades para el día, marca metas realistas.

- Si eres inactivo: Utiliza escaleras en vez del ascensor. Muévete por la casa.

Camina cuando necesites hacer algún trámite. Disminuye el tiempo que usas en redes sociales y televisión.

- Mantente hidratado, toma agua antes, durante y después del ejercicio. Antes de comenzar y al finalizar, realiza 5 minutos de ejercicios de estiramiento o elongación. Usa calzado adecuado a la actividad que practiques para evitar lesiones.

¡MUEVE TU CUERPO!



Estamos hechos para el movimiento, por eso el sedentarismo significa sobrepeso y mayor riesgo de enfermedades.

La actividad física consume la energía que nos dan los alimentos, por eso es importante que te muevas.

Además, reduce la depresión e incrementa la confianza en uno mismo.

LOS EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL EN ADOLESCENTES

• Las sustancias nocivas son elementos químicos y compuestos que presentan algún riesgo para la salud, la seguridad o daño en el medio ambiente, como:

- Alcohol.
- Cocaína.
- Inhalantes.
- Marihuana.
- Medicamentos controlados.
- Tussi.

Los adultos pueden ser más propensos a experimentar cambios en el estado de ánimo, problemas de memoria, estrés, entre otros.

Las drogas y el alcohol pueden empeorar o agudizar algunos trastornos y exacerbar las consecuencias negativas que su consumo tiene sobre la salud. Además, los efectos de algunas drogas como el deterioro de la coordinación, el buen juicio y tiempo de reacción pueden causar problemas.

CONSUMO DE ALCOHOL

Las personas que consumen alcohol en grandes cantidades pueden sufrir enfermedades graves del hígado y el corazón, contraer distintos tipos de cáncer y padecer daños a nivel cerebral.

La prevención debe iniciarse en edades tempranas, con una educación basada en la moderación, reforzada con el ejemplo en la familia, así como acciones que fomenten la autoestima y habilidades sociales, para que en el futuro elijan formas sanas de diversión.

CONSECUENCIAS DEL ALCOHOLISMO

- Entre los riesgos que pueden presentarse están:
 - Deterioro en la salud. Debido a la aparición de enfermedades del hígado como la cirrosis hepática.
 - Deterioro en el estado mental. Que se ve reflejado en pérdida de trabajo, bajo rendimiento académico y/o laboral, y mala relación con la familia

Si bebes, recuerda hacerlo siempre con moderación y responsabilidad.

PARA MAYOR INFORMACIÓN PUEDES ACCEDER A: [HTTPS://WWW.SENDA.GOB.CL/](https://www.senda.gob.cl/)

Recuerda que puedes acudir a tu consultorio para pedir ayuda.

TABAQUISMO

El consumo de tabaco y cigarrillos representa la principal causa prevenible de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo actual.

El consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco o humo de segunda mano, se asocia frecuentemente al desarrollo de:

- Cáncer en diferentes partes del cuerpo.
- Enfermedades respiratorias.
- Enfermedades en las arterias del corazón y el cerebro.
- Enfermedades materno-infantiles.
- La exposición al humo de tabaco (fumador pasivo) aumenta el riesgo de enfermedad y muerte de una persona.
- Aumenta un 30% el riesgo de enfermedades del corazón y arterias
- Aumenta el número y severidad de crisis de asma.
- Aumenta un 25% el riesgo de padecer cáncer de pulmón.
- Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas respiratorias.
- Aumenta hasta un 70% el riesgo de cáncer de mama, cuando la exposición se da en mujeres jóvenes.
- Aumenta los síntomas irritativos como picazón de ojos, ardor de garganta, estornudo y congestión.

¡Recordar que el tabaco provoca adicción y puede hacer que quienes lo consumen pierdan el control de sus vidas!

VIVIR SIN TABACO TIENE VENTAJAS

- Sonrisa hermosa con dientes blancos sin manchas ni tintes amarillos.
- Cuida tu cuerpo, evitando el aumento de grasa en el cabello y la piel.
- Evita el mal aliento
- Evita síntomas desagradables como tos con flemas, taponamiento de nariz, pérdida de olfato.
- Tu ropa y piel mantienen un olor agradable.
- Ahorras mucho dinero.
- Tener mejor rendimiento en deportes

¡EXIGE UN AIRE SIN HUMO!

- No imites conductas perjudiciales para tu salud, aunque tus amigos/as fumen.
- No te sientas presionado por los compañeros/as que fuman

SI FUMAS... ¡TOMA LA DECISIÓN CORRECTA!

- Dejar de fumar puede mejorar su salud y ayudar a vivir más tiempo. Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, insuficiencia renal, cáncer, infecciones y problemas estomacales.
- Dejar de fumar no es fácil para la mayoría de las personas y puede tomar varios intentos para dejarlo por completo.
- Dejar de fumar mejorará su salud sin importar la edad que tenga, incluso si ha fumado durante mucho tiempo.
- Busque ayuda en su centro de salud más cercano.

VAPEADORES

Los vapeadores o cigarrillos electrónicos son dispositivos que se componen de una batería que calienta un líquido para crear un vapor o aerosol. Luego la persona inhala ese vapor, de manera similar a como se inhala el humo de un cigarrillo normal.

La mayoría de los cigarrillos electrónicos y líquidos de vapeo contienen nicotina, que es el ingrediente de los cigarrillos regulares que los hace adictivos, también pueden contener otras sustancias dañinas, como pequeñas cantidades de metales, productos químicos y otros ingredientes con efectos desconocidos para la salud.

Los cigarrillos electrónicos pueden causar problemas de salud como:

- Dependencia a la nicotina.
- Daño pulmonar.
- Síntomas respiratorios.
- Quemaduras.

SALUD MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, incluso a medida que envejecemos.

Muchos adultos corren el riesgo de tener problemas de salud mental. Pero esto no significa que los problemas de salud mental sean una parte normal de la adultez o envejecimiento.

Sin embargo, los cambios importantes en la vida a veces pueden provocar molestias, estrés o tristeza. Estos cambios pueden incluir la muerte de un ser querido, la jubilación o el tratamiento de una enfermedad grave. Muchas personas, eventualmente, se adaptan a los cambios, pero algunas pueden tener más problemas para adaptarse. Esto puede ponerlos en riesgo de enfermedades mentales como la depresión y ansiedad.

Es importante reconocer y tratar las enfermedades mentales en los adultos. Estas afecciones no sólo causan sufrimiento mental. También pueden dificultar el manejo de otros problemas de salud, especialmente problemas crónicos de salud.

Algunas de las señales de advertencia de trastornos mentales en adultos incluyen:

- Cambios en el estado de ánimo o el nivel de energía.
- Tener dolores y molestias inexplicables.
- Sentir tristeza o desesperanza.
- Cambio en sus hábitos alimenticios o de sueño.
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual.
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta.
- Presentar ira, irritabilidad o agresividad.
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado.
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza.
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas.
- Sentirse sin interés o como si nada importara.
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros.
- Si cree que puede tener un problema de salud mental, busque ayuda. La terapia de conversación y/o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales. Si no sabe por dónde comenzar, hable con un profesional de su centro de salud más cercano.
- La línea **"*4141, no estás solo, no estás sola"** es completamente gratuita y se puede llamar desde celulares de lunes a domingo, las 24 horas del día. A través de ella, las personas que estén enfrentando una emergencia o crisis de salud mental, podrán contactar con un psicólogo especialmente capacitado que los escuchará y ayudará.

El Fono Familia 149 está disponible las 24 horas y durante todo el año. Todas las personas, en especial quienes son o podrían ser víctimas de Violencia Intrafamiliar (VIF), como: mujeres, niños, niñas y adolescentes, adultos mayores y personas en situación de discapacidad. Explique el motivo de su llamado: solicitar información u orientación, indicando si es víctima, testigo u otro de Violencia Intrafamiliar (VIF).

SERNAMEG 1455 Fono de orientación y ayuda por violencia contra las mujeres: física, psicológica, emocional o sexual; durante las 24 horas, los 365 días del año. Es anónima, gratuita.

También puedes asistir al Centro de la Mujer de tu comuna para recibir atención psicológica, social y apoyo jurídico.

ÚNETE A NUESTRO CANAL DE NOTICIAS



A través de WhatsApp recibe
información de salud municipal todos
los lunes directo a tu celular

