

MARZO 2026



NOTISALUD

DISAM TOMÉ

Cuidándonos juntos

**MARZO: CAMPAÑA
DE INMUNIZACIÓN 2026**



La Campaña de Vacunación e Inmunización 2026 del Ministerio de Salud comenzó el 1 de marzo y busca proteger a la población antes del invierno. La estrategia es gratuita para los grupos objetivos e incluye protección contra influenza, COVID 19 y virus respiratorio sincial (VRS).

Síguenos en:



Dirección de Salud Municipal de Tomé



DISAM Tomé

¡CUIDA TU SALUD: COMENZÓ CAMPAÑA DE VACUNACIÓN!

**Protegerse hoy
es llegar más seguro al invierno.**

Editorial

En cada campaña, en cada control preventivo y en cada vacuna puesta a tiempo, hay mucho más que una atención de salud: Hay un acto de amor por nuestra comunidad. Es cuidarnos entre todos, pensando en nuestras niñas y niños, en las personas mayores, en las mujeres, en quienes viven con enfermedades crónicas y en cada familia que espera bienestar y tranquilidad.

Este Notisalud quiere ser una invitación cercana a informarse, prevenir y actuar a tiempo, porque la salud no solo se atiende cuando falta: la salud se construye día a día, con compromiso, solidaridad y el esfuerzo conjunto de una comunidad que sabe que cuando uno se cuida, nos protegemos todos.

Maricel Placencia V.
Directora DISAM Tomé

Con la llegada del otoño e invierno, vacunarse a tiempo puede marcar la diferencia entre una enfermedad leve y una complicación grave. Por eso, el llamado es claro: no esperar el frío para protegerse. El MINSAL reforzó este año la campaña anticipada para reducir hospitalizaciones, cuadros graves y presión sobre la red asistencial.



PÚBLICO OBJETIVO

- Niños y niñas desde los 6 meses hasta 5° básico
- Personas mayores de 60 años
- Embarazadas en cualquier etapa del embarazo
- Personas con enfermedades crónicas entre los 11 y 59 años.



¿Qué debo llevar para Vacunarme?

- Carnet de identidad
- Carnet de control
- Algún documento que acredite identidad
- Personas menores de 18 años deben asistir con su tutor legal.



Vacunación 2026 Horarios continuados

CESFAM BELLAVISTA

CECOSF PUNTA DE PARRA
CECOSF RAFAEL

Lunes a Jueves:
9:00 a 16:00 horas
Viernes:
9:00 a 15:00 horas

SAPU
CESFAM BELLAVISTA

Lunes a Viernes:
17:00 a 22:00 horas
Sábado y Domingo:
9:00 a 20:00 horas

CESFAM Dr. Alberto Reyes

Lunes a Jueves:
9:00 a 16:00 horas
Viernes:
9:00 a 15:00 horas

CECOSF El Santo
CECOSF Cerro Estanque

Lunes a Jueves:
9:00 a 15:00 horas
Viernes:
9:00 a 14:30 horas

CESFAM Dichato

Lunes a Jueves:
9:00 a 16:00 horas
Viernes:
9:00 a 15:00 horas

Posta Coliumo

Lunes y miércoles:
9:00 a 16:00 horas
Viernes:
9:00 a 15:00 horas

Posta Menque

Martes y jueves:
9:00 a 16:00 horas

SUR
CESFAM DICHATO

Lunes a Viernes:
16:00 a 22:00 horas
Sábado y Domingo:
14:00 a 22:00 horas



Mes de la Mujer

Cuidarse también es parte de ser mujer

La salud de las mujeres requiere atención en todas las etapas de la vida, también en la adultez mayor. Algunas acciones importantes para mantenerse saludable son:

- Realizar controles de salud periódicos**
- Mantener actividad física acorde a la edad**
- Alimentarse de forma equilibrada**
- Cuidar la salud mental y emocional**
- Mantener redes de apoyo y participación social**



Recuerde que en su CESFAM, CECOSF O POSTA puede acceder a controles preventivos, exámenes y orientación profesional.

26 de marzo:

Día de la prevención del cáncer cervicouterino

El cáncer cervicouterino es prevenible y una de las principales herramientas para detectarlo precozmente es el examen de Papanicolaou (PAP).

¿Quiénes deben realizarse el PAP?

Mujeres entre 25 y 64 años, idealmente cada 3 años, según norma ministerial, salvo indicación profesional distinta.



¿Por qué es importante?

Porque permite detectar lesiones antes de que se transformen en cáncer, aumentando las posibilidades de tratamiento oportuno y mejores resultados en salud.

La vacuna contra el VPH previene infecciones que pueden estar asociadas a distintos tipos de cáncer. Vacunar a tiempo es proteger la salud futura.

¿Quiénes la reciben?

Para 2026, el esquema escolar considera:

- Estudiantes de 4º básico, con una dosis única
- La vacunación se realiza durante el segundo semestre
- Los equipos de salud acuden a los establecimientos educativos como parte de la estrategia escolar del Programa Nacional de Inmunizaciones



CUIDÉMONOS DE LOS VIRUS RESPIRATORIOS

1. Ventila la casa todos los días.

Abrir puertas y ventanas al menos una vez al día ayuda al recambio de aire dentro del hogar.

2. Lava tus manos con frecuencia. Agua y jabón siguen siendo una de las mejores defensas contra los virus respiratorios. Si no hay acceso, usar alcohol gel.

3. Si estás con síntomas, usa mascarilla.

Es una forma concreta de evitar contagiar a otros, especialmente a personas mayores, embarazadas, lactantes o enfermos crónicos.

4. Cubre nariz y boca al toser o estornudar.

Hazlo con pañuelo desechable o con el antebrazo, nunca con la mano.

5. Evita exponer a guaguas y adultos mayores a personas resfriadas.



¿Y tú, ya te realizaste el EMP?

**Examen Médico Preventivo.
Cuidarte a tiempo también es quererte.**



El EMP es un chequeo de salud preventivo que permite detectar a tiempo enfermedades o factores de riesgo, incluso cuando no hay síntomas.

¿En qué consiste?

El Examen Médico Preventivo consiste en una evaluación de salud realizada por el equipo de atención primaria.

Puede incluir:

Entrevista sobre tus antecedentes de salud y hábitos, control de peso, talla y presión arterial, evaluación de riesgo cardiovascular, exámenes de laboratorio, según edad y factores de riesgo, orientación para el cuidado de tu salud, derivación o seguimiento, en caso de ser necesario.

¿Para qué sirve?

Sirve para conocer tu estado de salud y pesquisar a tiempo problemas como hipertensión, diabetes, colesterol elevado y otros riesgos que pueden prevenirse o controlarse mejor si se detectan a tiempo.

Si estás inscrito o inscrita en un CESFAM CECOSF O POSTA, puedes acercarte a tu centro de salud y consultar por tu Examen Médico Preventivo.