

JUNIO 2026



NOTISALUD

DISAM TOMÉ

¡Informarnos por una mejor salud!

JUNIO - MES DE LA
SALUD MASCULINA



Día del
Orgullo
Autista

ESPECIAL- BUEN
TRATO PERSONAS
MAYORES

Síguenos en:



@DISAM_TOME



Dirección de Salud Municipal de Tomé



DISAM Tomé



Editorial

Construir una comunidad más saludable también significa aprender a valorar y respetar nuestras diferencias. Por el Día del Orgullo Autista, queremos invitarlos a reflexionar sobre la importancia de la inclusión, la empatía y el respeto hacia las distintas formas de percibir e interactuar con el mundo. Cuando aceptamos la diversidad y promovemos espacios donde todas las personas puedan participar plenamente, contribuimos al bienestar individual y colectivo, fortaleciendo una comunidad más humana, justa y saludable para todos.

Maricel Placencia V.
Directora DISAM Tomé



Conmemoración del Día del Orgullo Autista en Sala ADRII

En el marco del Día del Orgullo Autista, la Sala ADRII de la Dirección de Salud Municipal de Tomé realizó una jornada de Casa Abierta, recibiendo a integrantes de la comunidad, párvulos y equipos educativos de Jardines Integra y de la Escuela de Lenguaje Tierra de Niños. Además, el equipo profesional desarrolló un taller de concienciación sobre autismo en el Jardín Infantil Lucerito, promoviendo la comprensión, el respeto por la neurodiversidad y la construcción de comunidades más inclusivas.

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

SUR
CESFAM DICHATO

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



Posta Menque

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



Mes de la Salud Masculina

Prevención Cáncer de Próstata



Cuidar tu salud también es de hombres

¿Quiénes deben preocuparse?



Hombres desde los **45** años.

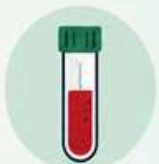


Desde los **40** años si existen antecedentes familiares.



La detección temprana puede marcar la diferencia.

¿Cómo se puede detectar?



Examen de sangre PSA
(Antígeno Prostático Específico).



Evaluación médica según cada caso.



Consulta con tu médico para saber cuándo es el momento adecuado para comenzar los controles.

Mitos que debemos derribar



"Si no tengo síntomas, no necesito controlarme."



Muchas enfermedades no presentan síntomas al inicio.



"Ir al médico es solo cuando me siento mal."



La prevención permite detectar problemas antes de que aparezcan.



Informarse y prevenir es cuidar tu vida y la de quienes más quieres.



¿Ya te hiciste tu EMP?

El Examen de Medicina Preventiva puede detectar problemas antes de que aparezcan síntomas



¿Qué es el EMP?

Es un examen gratuito que permite detectar de forma temprana enfermedades y factores de riesgo para cuidar tu salud.

¿Por qué es importante?

- Detecta presión arterial alta.
- Identifica riesgo de diabetes.
- Evalúa colesterol y salud cardiovascular.
- Permite detectar problemas de salud a tiempo.
- Entrega orientación para mejorar hábitos de vida.
- Pesquisa de patologías de salud mental
- Tuberculosis



¿Quiénes deben realizarlo?

Hombres desde los **20** a **64** años según evaluación y factores de riesgo.

Especialmente importante desde los **45** años ya que se agrega el examen de sangre para detectar Cáncer de Próstata





Acciones de Buen Trato con personas mayores



1 Escucha con atención
(historias, opiniones y necesidades.)

2 Saluda y conversa
(pueden alegrar su día)

3 Respeta sus decisiones
(Promueve su autonomía y participación)

4 Ten paciencia
(Habla con claridad y dales el tiempo necesario)

5 Inclúyelos
(Invítalos a participar en actividades)

6 Valora su experiencia y trayectoria.

7 Ofrece ayuda sin imponerla

8 Evita comentarios discriminatorios

9 Mantén el contacto.

10 Defiende el buen trato
(Si presencias una situación de maltrato, no la normalices).

Pequeñas acciones pueden hacer una gran diferencia en la vida de las personas mayores

SOPA DE LETRAS

I	P	V	U	T	U	S	Y	O	R	O	M
A	N	S	I	E	D	A	D	E	D	E	I
K	G	B	I	Y	Q	R	M	A	D	S	N
T	O	A	C	C	O	F	D	R	E	T	D
I	E	W	O	A	O	I	N	U	P	R	F
L	M	R	U	P	U	L	A	O	R	E	U
O	E	S	A	C	C	A	O	N	E	S	L
I	A	W	O	P	Z	Q	V	G	S	R	N
L	Z	T	I	Q	I	Q	A	U	I	Z	E
Y	U	S	J	C	O	A	U	A	O	A	S
A	P	I	S	E	I	N	A	R	N	U	S
I	E	A	U	T	O	E	S	T	I	M	A

ANSIEDAD - ESTRÉS - DEPRESIÓN - AUTOESTIMA - TERAPIA -
PSICOLOGÍA - MINDFULNESS - AUTOCUIDADO

Promoción de Salud

¡El orden de tu plato si importa!

Así puedes **DISTRIBUIR** tus alimentos en cada comida principal

Bebe **AGUA** durante el día



1/2
del plato

VERDURAS Y ENSALADAS

APORTAN VITAMINAS, MINERALES, FIBRA Y ANTIOXIDANTES

ENTRE MÁS COLORES, ¡MEJORES!

1/4
del plato

PROTEÍNAS SALUDABLES

AYUDAN A FORMAR Y REPARAR TEJIDOS, MÚSCULOS Y DEFENSAS.
EJEMPLOS: POLLO, PESCADO, HUEVO, LEGUMBRES, CARNE MAGRA, QUESILLO, TOFU.

1/4
del plato

CEREALES O TUBÉRCULOS

ENTREGAN ENERGÍA PARA TUS ACTIVIDADES DIARIAS.
EJEMPLOS: ARROZ, AVENA, FIDEOS, QUINOA, FRIJOLÉ INTEGRAL.



ALIMENTARTE BIEN ES CUIDARTE HOY Y SIEMPRE

