

JULIO 2026



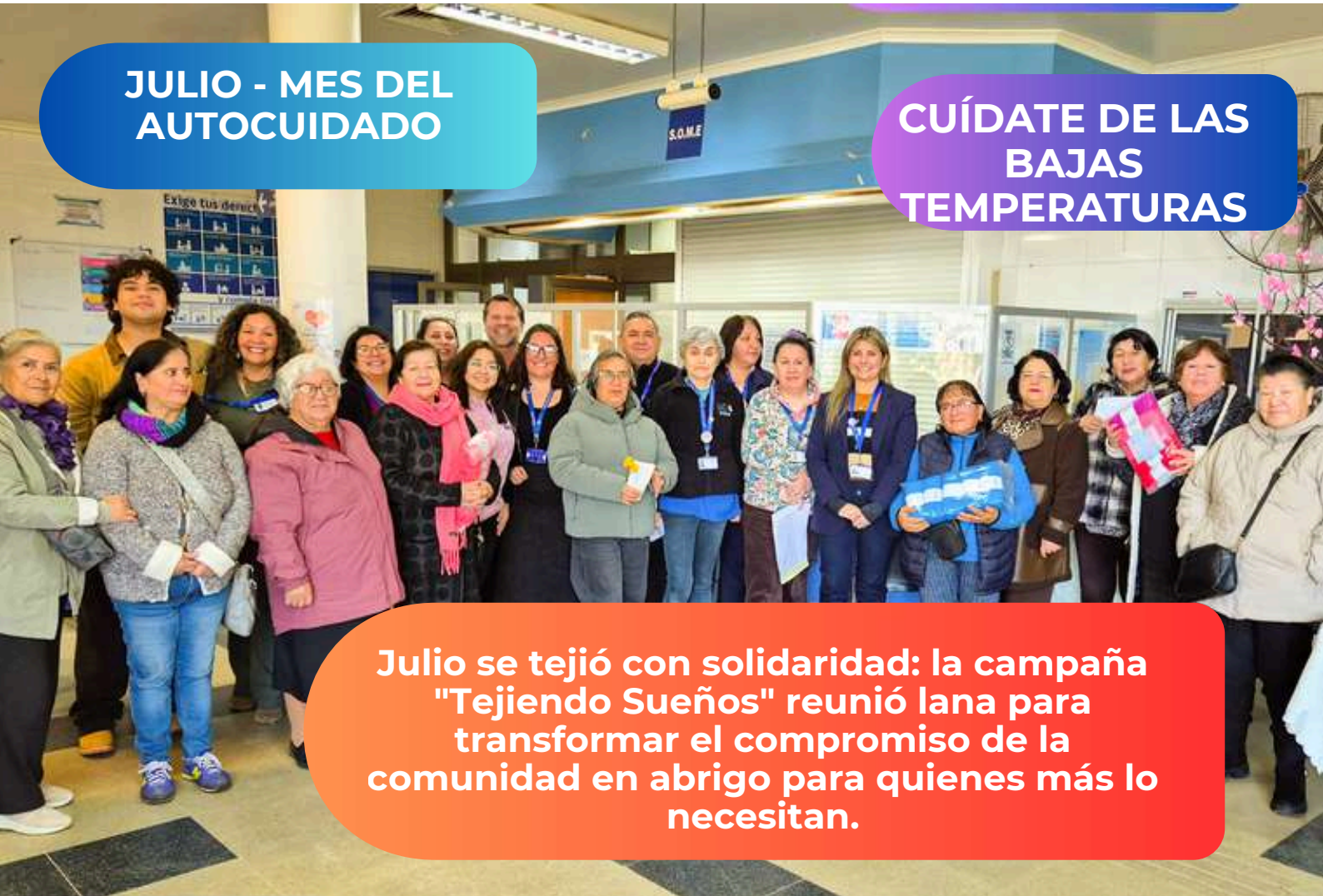
NOTISALUD

DISAM TOMÉ

¡Informarnos por una mejor salud!

**JULIO - MES DEL
AUTOCUIDADO**

**CUÍDATE DE LAS
BAJAS
TEMPERATURAS**



Julio se tejió con solidaridad: la campaña "Tejiendo Sueños" reunió lana para transformar el compromiso de la comunidad en abrigo para quienes más lo necesitan.



@DISAM_TOME

Síguenos en:



Dirección de Salud Municipal de Tomé



DISAM Tomé



Campaña Solidaria "Tejiendo Sueños"



Editorial

Cuidarnos hoy para vivir mejor

El autocuidado comienza con pequeñas acciones que realizamos cada día. Alimentarnos bien, movernos, descansar, compartir con quienes queremos y dedicar un momento para cuidar nuestra salud mental son decisiones que fortalecen nuestro bienestar y calidad de vida.

En esta edición queremos invitarlos a incorporar estos hábitos en su rutina, porque cuando nos cuidamos a nosotros mismos, también cuidamos a nuestras familias y contribuimos a construir una comunidad más saludable.

Maricel Placencia V.
Directora DISAM Tomé



Durante el mes de julio, funcionarios, usuarios y la comunidad se unieron a la campaña solidaria **"Tejiendo Sueños"**, impulsada por el Grupo de Voluntariado Cerro Navidad del Sector Azul del CESFAM Dr. Alberto Reyes. Gracias a la recolección de ovillos de lana, será posible confeccionar gorros, bufandas, calcetines y otras prendas tejidas a mano que serán entregadas durante el invierno a personas que más necesitan abrigo.

Esta iniciativa no solo reunió donaciones, sino que también fortaleció el voluntariado, la participación comunitaria y el compromiso solidario, tejiendo una verdadera red de apoyo, esperanza y compañía para quienes más lo necesitan.



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 del AUTOCUIDADO

¿Por qué es importante el autocuidado?

Porque cuidar de ti cada día puede ayudarte a:

- Sentirte con más energía.
- Reducir el estrés.
- Mejorar tu estado de ánimo.
- Prevenir enfermedades.
- El autocuidado no es un lujo, es parte de una vida saludable.



Autocuidarte también es...

- Pequeñas acciones que hacen una gran diferencia
- Salir unos minutos al sol.
- Caminar por tu barrio o una plaza.
- Conversar con alguien que quieres.
- Leer unas páginas de un libro.
- Escuchar tu canción favorita.

El autocuidado también se vive en comunidad

- Saluda a tus vecinos.
- Organiza una caminata.
- Disfruta los espacios públicos.
- Participa en actividades de tu comunidad.
- Regala una sonrisa.
- Cuando nos cuidamos entre todos, vivimos mejor.



Hoy regálale 10 minutos para ti

No tienen que ser perfectos. Solo tienen que ser tuyos.

Respira.
Descansa.
Muévete.
Conecta.
Disfruta.



¿Sabías que existe el Programa Más AMA?

El Programa Más Adultos Mayores Autovalentes (Más AMA) está diseñado para ayudar a las personas de 60 años y más a mantenerse activas, independientes y con una mejor calidad de vida.

Participa en talleres grupales con profesionales de la salud para fortalecer tu movilidad, equilibrio, fuerza y memoria, mientras compartes con otras personas, creas nuevas amistades y promueves hábitos de vida saludables.

¿Quiénes pueden participar?

Si tienes 60 años o más, eres autovalente y estás inscrito en un CESFAM de la comuna, ¡puedes participar!

Consulta por los talleres del **Programa Más AMA en tu CESFAM** y vive un envejecimiento activo, saludable y con mayor bienestar.



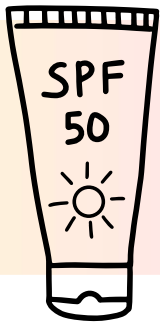
Promoción de Salud

¡Cuidate del frío!

Viste por capas, con prendas que favorezcan la evaporación del sudor y tengan secado rápido.



Cambia o sustituye, lo antes posible, toda la ropa húmeda que lleves puesta para no sufrir enfriamiento.



Utiliza protector solar durante todo el año y aplica crema hidratante, especialmente en manos, rostro y labios.



Ventila tu hogar de manera segura (durante las horas con mayor temperatura y durante 10 minutos)



Sopa de letras

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

Palabras: AGUA, DESCANSO, CAMINAR, SONREIR, DORMIR, FRUTA, ABRAZO, CALMA

Producción:
Equipo Unidad de Comunicaciones Dirección de Salud Municipal de Tomé.
Contacto: 41-2921627
Correo: cristian.iturra@disamtome.cl

HORARIOS
ÓPTICA
Y FARMACIA
POPULAR



LUNES A JUEVES:
08:30 - 16:30 Horas

VIERNES:
08:30 - 13:00 Horas