

SEPTIEMBRE 2026



NOTISALUD

DISAM TOMÉ

¡Informarnos por una mejor salud!

Feria comunitaria promovió
la prevención del suicidio

**"Hablemos,
antes que el silencio decida"**



Actividad física
y Salud Mental

Programa de Alimentación
Complementaria del
Adulto Mayor (PACAM)



@DISAM_TOME

Síguenos en:



Dirección de Salud Municipal de Tomé



DISAM Tomé



Editorial

Cuidarnos también es acompañarnos. Septiembre nos invita a poner en el centro un tema que nos importa durante todo el año: la salud mental. Cuidarnos también significa escuchar, acompañar y estar atentos a quienes nos rodean.

Como comunidad, podemos construir espacios donde conversar sea seguro, pedir ayuda no genere miedo y nadie tenga que enfrentar sus dificultades en soledad. A veces, una conversación, una escucha atenta o un gesto de apoyo puede marcar una diferencia.

Desde la Dirección de Salud Municipal de Tomé, les invitamos este mes a derribar estigmas, hablar de salud mental con naturalidad y fortalecer nuestras redes de apoyo.

Cuidarnos es tarea de todos y todas, porque una comunidad que acompaña también es una comunidad que protege.

Maricel Placencia V.
Directora DISAM Tomé

“Hablemos, antes que el silencio decida”

Feria comunitaria promovió la prevención del suicidio

En Plaza Arturo Prat se realizó una feria comunitaria de prevención del suicidio, con stands informativos e interactivos para promover el bienestar socioemocional, conocer redes de apoyo y fomentar la búsqueda de ayuda a tiempo.



La jornada también contempló el lanzamiento de la Expo Visual **“Momentos que iluminan”** y una muestra artística, destacando el arte como una herramienta de expresión y bienestar emocional.

REDES DE APOYO EN SALUD MENTAL



***4141**

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Atención gratuita y confidencial 24/7



600 360 7777

SALUD RESPONDE

Opción 2 · Orientación y apoyo en salud mental · 24/7



CHAT QUÉDATE
quedate.cl

APOYO EN CRISIS Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

10:00 a 22:00 horas



1455

ORIENTACIÓN Y APOYO

Ante violencia de la mujer





Promoción de Salud



Actividad Física y Salud Mental

Actividad física y salud mental
Mover nuestro cuerpo también ayuda a cuidar nuestra mente.

- Mejora el ánimo
- Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad
- Favorece un mejor descanso
- Ayuda a mantener la memoria y la concentración
- Favorece la socialización
- Aumenta la sensación de bienestar y autonomía

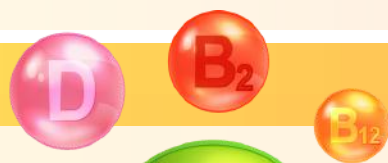


¿Qué podemos hacer?

Caminar
Bailar

Ejercicios suaves

Regar plantas



¿Sabías que existe el Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor? (PACAM)

Entrega alimentos fortificados con micronutrientes para apoyar la nutrición y calidad de vida de las personas mayores.

Para retirar los alimentos debes:

- Estar inscrito/a en tu CESFAM.
- Tener tu EMPAM y control cardiovascular al día.
- Tener tus vacunas al día.

Receta

Ingredientes

- 1 taza de bebida láctea NUTRA MAX.
- 2 cdtas. semillas de chía.
- 3 cucharadas de avena instantánea.
- Endulzante líquido a gusto.
- 1/2 cda. esencia de vainilla.
- 1/2 taza de fruta picada a elección



Preparación:

- En un frasco o pote colocar la bebida láctea, vainilla, avena, chía y endulzante, revolver y dejar reposar toda la noche.
- A la mañana siguiente decorar con fruta picada y servir.



¿Necesitas realizar una solicitud de atención en salud?

Ahora puedes hacerlo desde cualquier lugar y dispositivos a través de TeleSalud



1 ¿Qué puedes solicitar?

Por ejemplo:

- Enfermero(a)
- Atención dental
- Matrn(a)
- Controles de salud
- Y otras prestaciones disponibles



2 ¿Qué pasa después de realizar tu solicitud?

¡ES MUY SIMPLE!

El equipo del CESFAM recibe tu solicitud.

Personal del CESFAM se contactará contigo para orientarte y dar respuesta a tu requerimiento.

3 No necesitas hacerlo solo.

Si tienes dificultades para utilizar la plataforma, puedes pedir ayuda a un familiar, amigo o vecino.

RECUERDA



TeleSalud no reemplaza las atenciones de urgencia.

telesalud.gob.cl

¿Cómo Jugar Sudoku?

8	6	3		1		4	7	5
					3	1	2	6
	2		4	7	6		9	3
2				3	4		8	1
3		8	2		1			
7					9	6	3	2
	4		3		8		1	
	3	1	6	9		2		8
9	8	2	1			3		7

El objetivo:



Completar los espacios vacíos con los números del 1 al 9.

Solo debes recordar 3 cosas:

En cada fila: no se repite ningún número.

En cada columna: no se repite ningún número.

En cada cuadrado: no se repite ningún número.

¿Qué número falta?

Mira los números que ya están y descubre cuál falta.

Hazlo con calma. ¡No hay apuro!

Producción:

Equipo Unidad de Comunicaciones Dirección de Salud Municipal de Tomé.

Contacto: 41-2921627

Correo: cristian.iturra@disamtome.cl