

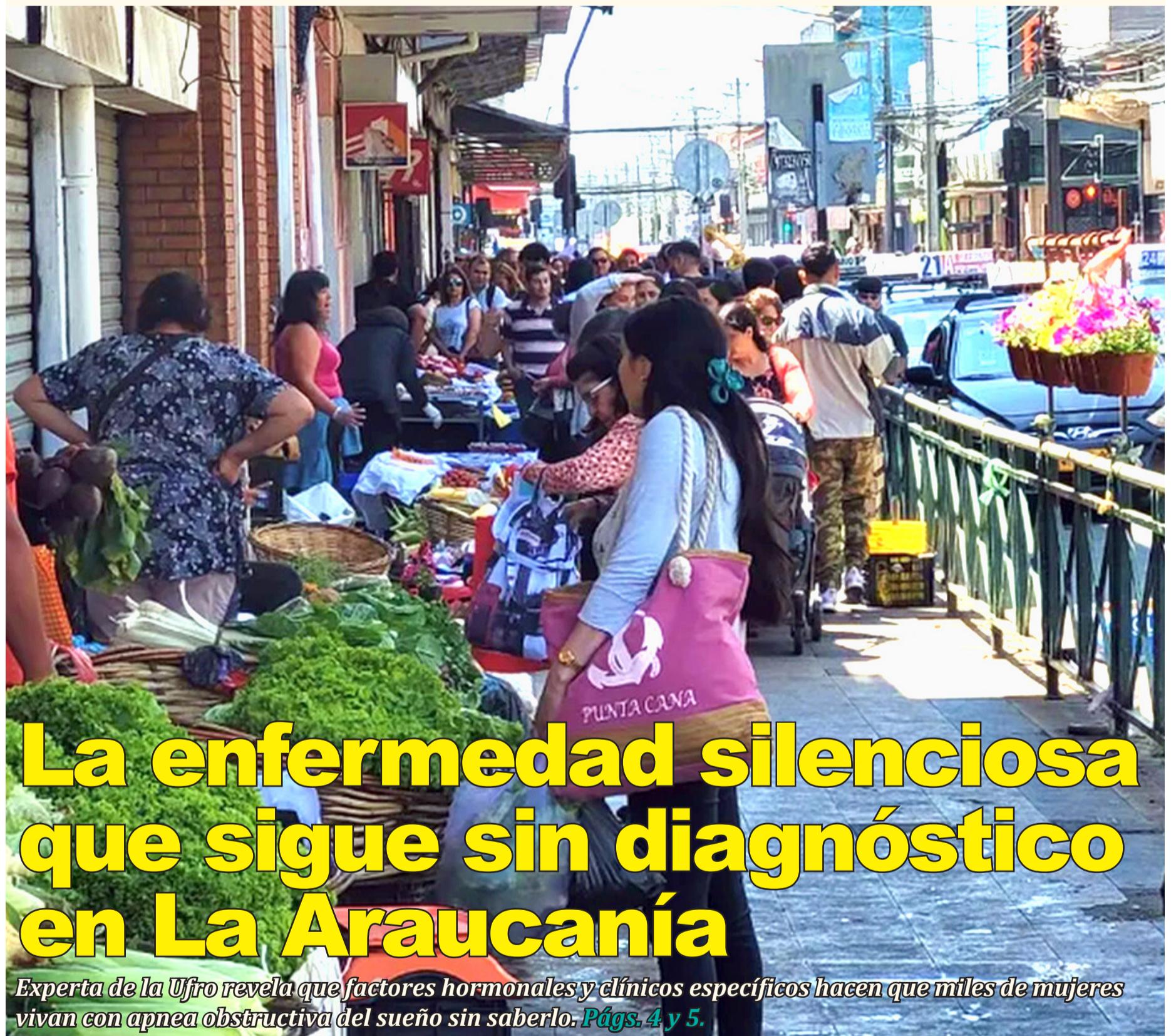


KÜME MONGEN

Mujer y salud en La Araucanía

Nº 5

Proyecto financiado por el Fondo de Medios de Comunicación Social del Gobierno de Chile y del Consejo Regional”



La enfermedad silenciosa que sigue sin diagnóstico en La Araucanía

Experta de la Ufro revela que factores hormonales y clínicos específicos hacen que miles de mujeres viven con apnea obstructiva del sueño sin saberlo. Págs. 4 y 5.



MALLECO

Salud Pública fortalece su red de respuesta ante la violencia

Alrededor de 70 profesionales de esa provincia fueron instruidos por el Servicio de Salud Araucanía Norte en protocolos, GES 86 y manejo judicial, con el fin de humanizar y no revictimizar.

2



CAUTÍN

Entregan Subsidios para viviendas con pertinencia a 51 machis

Los inmuebles, diseñadas bajo el Programa de Habitabilidad Rural del Ministerio de Vivienda, incluyen un espacio especial destinado a la atención de pacientes.

3

Salud Pública de Malleco fortalece su red de respuesta ante la violencia

Alrededor de 70 profesionales fueron instruidos por el Ssan en protocolos, GES 86 y manejo judicial, con el fin de humanizar y no revictimizar.

A lrededor de 70 profesionales de la salud de la provincia de Malleco participaron en una jornada clave sobre "Atención a Víctimas de Violencia Sexual", organizada por el Servicio de Salud Araucanía Norte (Ssan) y realizada en la Universidad Arturo Prat sede Victoria. El objetivo central fue robustecer la red de apoyo interinstitucional y garantizar una atención integral, oportuna y respetuosa a las personas afectadas por estos delitos.

Constanza Pinto, encargada de la Red de Urgencias del Ssan, enfatizó la meta de la capacitación: "La idea es que todas las personas que participan en el proceso de atención a víctimas de violencia sexual conozcan el proceso, se acerquen a lo relacionado con el área judicial, pero también se sensibilicen respecto a lo que implica esta atención. Hoy la idea es que trabajemos como red, abarcando lo clínico, lo legal y lo emocional".

La jornada contó con exposiciones de especialistas del



Se trata de un esfuerzo coordinado para mejorar los protocolos clínicos y legales, y garantizar una respuesta integral y humanizada a los pacientes.

Servicio Médico Legal, quienes abordaron el peritaje sexológico forense y la cadena de custodia.

También se trataron temas de actualización legal, el proceso de denuncia, y los alcances de la Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE), además de profundizar en la protección de niños, niñas y adolescentes.

HUMANIZAR LA ATENCIÓN

Un punto central fue la humanización de la atención. Se revisó el funcionamiento de la Garantía Explícita en Salud (GES) 86, que asegura atención médica, psicológica y social completa tras una agresión.

La matrona Valentina Pradel, del Hospital de Victoria, comentó: "Velamos porque la atención sea humanizada, enfocada en el paciente, considerando que se trata de casos extremadamente sensibles. Por ello nos capacitamos para brindar una atención que no revictimice".

La necesidad de esta capacitación se subraya con las cifras: durante 2024, los centros de salud de Malleco registraron 89 atenciones a víctimas de violencia sexual, reflejando la magnitud del problema y la urgencia de fortalecer las capacidades técnicas y humanas de los recintos asistenciales.



Paula Vilugrón, especialista del Hospital de Collipulli.

Destacan la importancia del Diagnóstico por Imagen

En una experiencia inédita para El programa radial "Hospital a su Servicio" presentó a Paula Vilugrón Castillo, tecnólogo médico especialista en Imagen del Hospital de Collipulli, para dialogar sobre el rol de su área en la atención médica.

Vilugrón destacó que los estudios de imagen, como ecografías y radiografías, son fundamentales para la prevención, diagnóstico oportuno y seguimiento de patologías. Subrayó que estos procedimientos permiten orientar con precisión las decisiones médicas, mejorando la calidad de la atención y los resultados en la salud de los pacientes.

La profesional valoró el compromiso del equipo hospitalario en acercar información clara a la comunidad a través de este espacio, consolidando el programa como una instancia de educación y diálogo directo.



La certificación prueba que se ha desarrollado un buen trabajo no solo interno, sino también con otros centros de salud de la zona.

Hospital de Lautaro recibe certificación por buenas prácticas

El Hospital de Lautaro fue distinguido con una certificación nacional en Buenas Prácticas por su trabajo en la implementación de la Ley 21.030 de Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE).

El reconocimiento, otorgado por el Programa de Observadoras de la Ley de Aborto, destaca el enfoque de derechos, la seguridad y la coordinación que ha mantenido el establecimiento en los últimos años.

El Hospital de Lautaro obtuvo la mención de "Sinergia de Equipo", un sello que Milena Meza, secretaria ejecutiva de las Observadoras, resaltó como

prueba de un trabajo coordinado no solo a nivel interno, sino también con otros centros de salud del territorio. Meza valoró que, gracias a hospitales seguros como este, "cada día las mujeres pueden encontrar una atención oportuna", destacando la utilidad de estrategias como la telemedicina.

Lía Herrera, matrona y jefa del Servicio de Obstetricia y Ginecología del hospital, calificó la distinción como "un hito altamente significativo" que reconoce el esfuerzo por garantizar las prestaciones de la ley pese a las dificultades iniciales.

Entregan Subsidios para Viviendas con Pertinencia Cultural a 51 machis

Las casas, diseñadas bajo el Programa de Habitabilidad Rural, incluyen un espacio especial destinado a la atención de pacientes.

La machi Manuela Macaya Tripailao ejerce su rol de autoridad espiritual del pueblo mapuche hace 40 años, elegida por Ngünechen (Dios). Fue ella la encargada de dirigir la rogativa en la ceremonia de entrega de 23 subsidios a los grupos "Machi Ni Ruka" y "Vivienda Machi 2025", de las comunas de Nueva Imperial y Padre Las Casas, respectivamente.

La actividad dio el vamos a esta iniciativa que pone en valor la cultura mapuche a través de sus autoridades espirituales.

El proyecto, enmarcado en el Programa de Habitabilidad Rural (DS 10) del Ministerio de Vivienda y Urbanismo y destinado a la Región de La Araucanía, entrega a machis de ambos sexos que no cuentan con una solución habitacional definitiva una vivienda integrada y accesible, con pertinencia cultural y con características especiales que atienden sus necesidades, tanto en su aspecto familiar como en sus roles de sanadores o sanadoras, contribuyendo a la preservación y desarrollo de esta cultura.

VIVIENDA Y SALA DE ATENCIÓN

Las viviendas cumplen un doble



El Ministerio de Vivienda reconoció el Kimün a los comités en Nueva Imperial y Padre Las Casas, donde se entregaron los subsidios de vivienda para los machis.

rol: el de residencia para la machi y su familia, e incorporan un recinto complementario con una sala de atención para practicar la medicina ancestral mapuche.

Al respecto, el ministro de Vivienda, Carlos Montes, quien participó de la ceremonia, relevó que "el Plan de Emergencia Habitacional tiene dentro de sus líneas el Programa de Habitabilidad Rural, que lleva 10 años dando acceso a la vivienda a familias del mundo rural desde el respeto a su cultura y tradiciones. Y, para el ministerio, el proyecto de Vivienda Machi viene a reforzar la función espiritual, de sanación, por parte de autoridades que están llamadas a cumplir esta función para que la comunidad tenga una mejor vida".

AGRADECIMIENTOS

La machi Manuela Macaya Tripailao, del sector Millahuil de Padre Las Casas, manifestó estar feliz: "Primero que todo debo agradecer a Ngünechen quien permitió que esto sea realidad. Para mí —dijo— es un bienestar tanto personal, como también para nuestros pacientes, porque se necesita a veces que ellos se queden unos días con nosotros". Además, agregó que "estaremos esperando ansiosamente que sea realidad la construcción de nuestra casita, con mucho cariño".

CARACTERÍSTICAS

Desde el Ministerio de Vivienda precisaron que los inmuebles del proyecto machi cuentan con tipologías de una superficie desde los 63 y hasta los 79 metros

cuadrados, cumpliendo con todos los estándares térmicos. Hay un espacio techado exterior, pensado para el almacenaje de leña, secado de ropa de agua y área de trabajo. En cuanto a los recintos complementarios, destinados a la atención de pacientes, tendrán una superficie desde los 20 m², con la misma materialidad que la vivienda, incluyendo un baño independiente.

Actualmente, hay tres proyectos de vivienda machi aprobados en La Araucanía. A los dos comités de Nueva Imperial y Padre Las Casas se suma un proyecto regional que beneficiará a 28 machi de varias comunas. En total, suman 51 viviendas machi ya aprobadas.

Araucanía Norte capacita a funcionarios en conciliación con perspectiva de género

El Servicio de Salud Araucanía Norte realizó una jornada de capacitación interna dirigida a sus funcionarios y funcionarias con el objetivo de abordar la conciliación y la corresponsabilidad desde una perspectiva de género.

La iniciativa, organizada por los Departamentos de Calidad de Vida Laboral y de Participación Ciudadana, se centró en profundizar cómo los modelos tradicionales de masculinidad y feminidad han perpetuado históricamente prácticas de inequidad entre hombres, mujeres y diversidades.

Los expositores, Marcela Matamala Saavedra (referente de Conciliación y Cuidados Infantiles) y Esteban Rosales Morandé (referente de Género y Diversidades), explicaron que la corresponsabilidad va más allá de

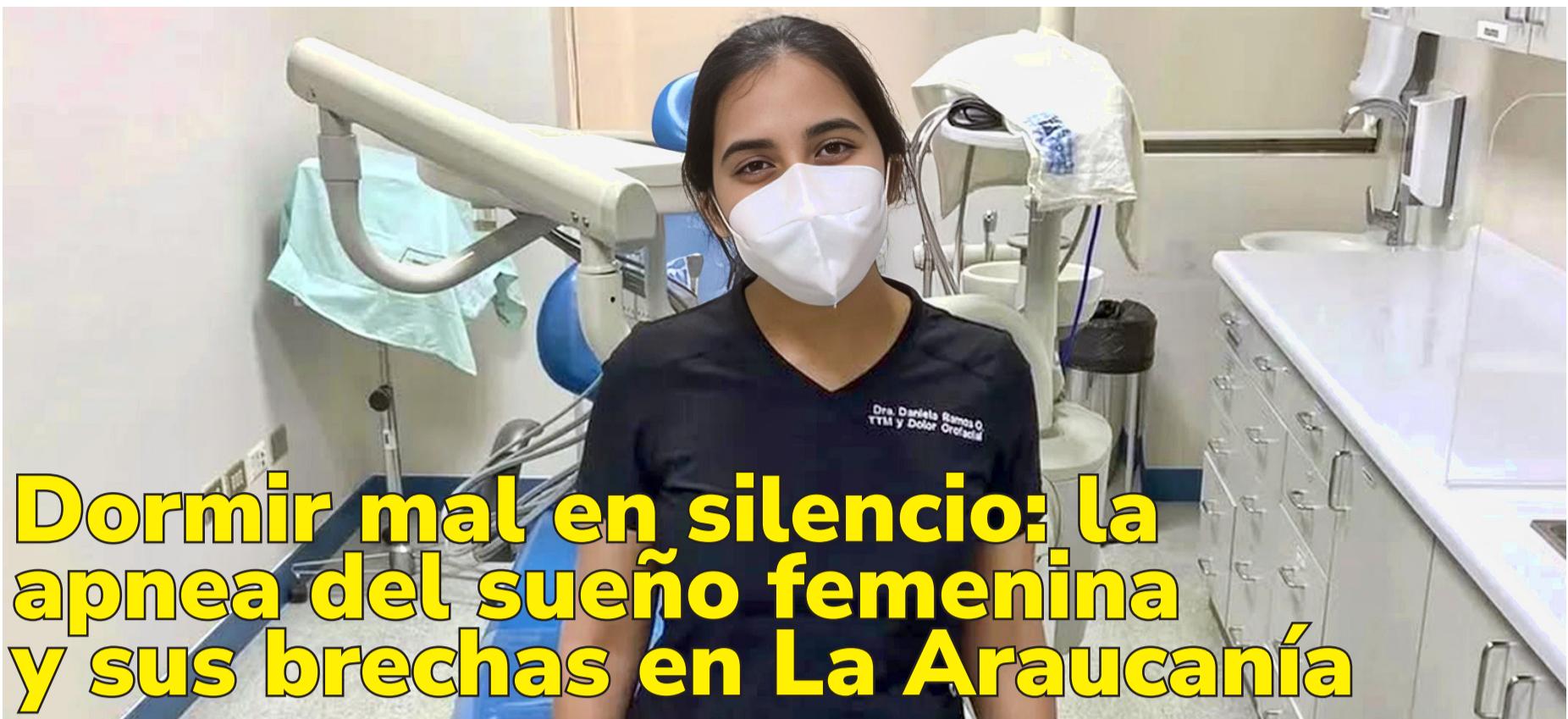
"ayudar". Implica asumir de manera equitativa las tareas y responsabilidades en la crianza, el hogar, el trabajo y la esfera pública.

Según la charla, educar en corresponsabilidad desde la infancia tiene beneficios cruciales: favorece el bienestar familiar, promueve la autonomía y construye sociedades más justas e igualitarias, contribuyendo especialmente a disminuir la "carga mental" que tradicionalmente ha recaído sobre las mujeres.

A través de este tipo de instancias formativas, el Ssn reafirma su compromiso con la promoción de una cultura institucional basada en la equidad y el respeto, buscando el máximo desarrollo de todas las personas sin distinción.



En el Servicio de Salud Araucanía Norte buscan una cultura institucional basada en la equidad y el respeto.



Dormir mal en silencio: la apnea del sueño femenina y sus brechas en La Araucanía

Acceso limitado a especialistas y síntomas menos evidentes explican por qué muchas mujeres viven con apnea obstructiva del sueño sin diagnóstico, advierte experta de la Ufro.

Durante años, la apnea obstructiva del sueño (AOS) ha sido considerada una patología mayoritariamente masculina, asociada al ronquido intenso y a pausas respiratorias evidentes durante la noche.

Sin embargo, esta mirada tradicional ha dejado fuera a miles de mujeres que padecen el trastorno sin ser diagnosticadas, especialmente en regiones como La Araucanía, donde el acceso a especialistas y a exámenes de sueño aún presenta brechas importantes.

Hoy, la evidencia científica comienza a revertir ese sesgo, poniendo el foco en las particularidades clínicas, hormonales y sociales que marcan la experiencia femenina frente a esta enfermedad.

Así lo plantea la Dra. Daniela Ramos Olivero, cirujana dentista de la Universidad de La Frontera (Ufro) y especialista en Trastornos Temporomandibulares y Dolor Orofacial, en su análisis “Apnea Obstructiva de Sueño en la mujer: manifestaciones clínicas e influencia hormonal durante la vida”, presentado en

el 3er Congreso Internacional de Medicina Dental del Sueño en La Frontera, desarrollado precisamente en Temuco.

El trabajo reúne y analiza la evidencia científica existente, destacando cómo la apnea en mujeres se manifiesta de forma distinta y cómo estas diferencias han contribuido a un subdiagnóstico persistente.

SÍNTOMAS DIFUSOS

“La apnea obstructiva del sueño es altamente prevalente y tiene un impacto profundo en la calidad de vida. El problema es que, en mujeres, muchas veces no se reconoce”, advierte la especialista. A diferencia de los hombres, explica, las mujeres no siempre presentan ronquidos fuertes ni pausas respiratorias fácilmente observables por terceros. En su lugar, predominan síntomas más sutiles y difusos: insomnio crónico, cefaleas matinales, fatiga persistente, somnolencia diurna atípica y alteraciones del ánimo, como irritabilidad o síntomas depresivos.

En un territorio como La Araucanía, donde muchas

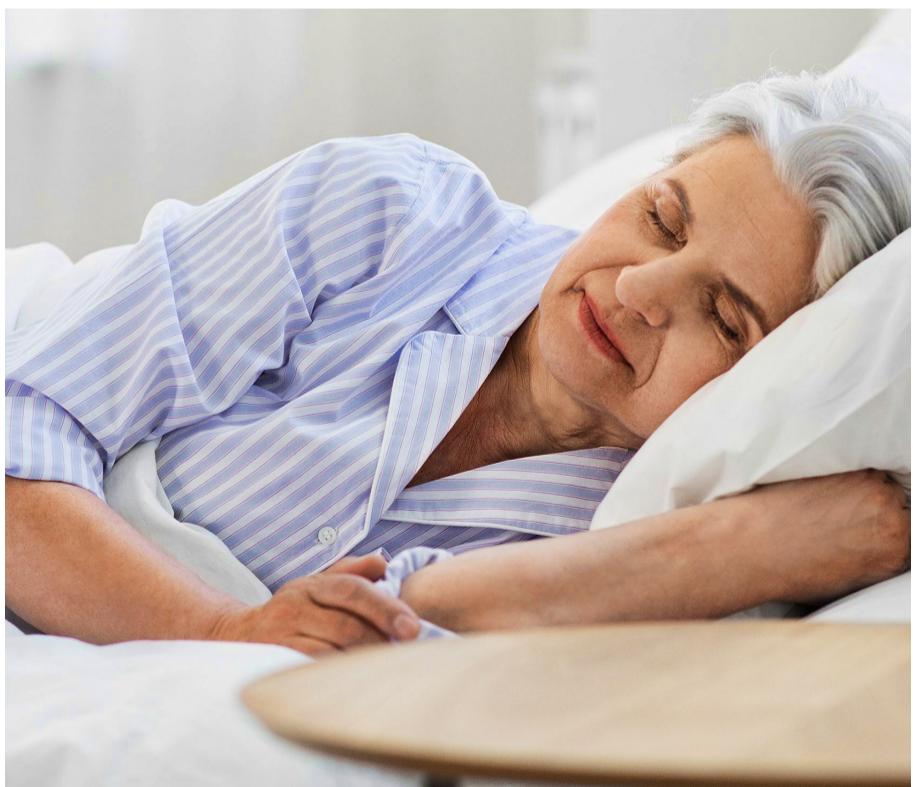
mujeres cumplen múltiples roles —trabajo remunerado, labores domésticas, cuidado de hijos y personas mayores— estos síntomas suelen normalizarse o atribuirse al estrés, al cansancio o a problemas emocionales. “Ese perfil favorece que el cuadro se confunda con otras condiciones y que el diagnóstico se retrase”, señala la Dra. Ramos.

El resultado es una enfermedad silenciosa que avanza sin tratamiento, con consecuencias que van mucho más allá del mal dormir.

PROGESTERONA

La fisiopatología de la AOS en

mujeres está estrechamente ligada a factores anatómicos y hormonales. Uno de los elementos clave es la progesterona, hormona que ejerce un efecto protector sobre la vía aérea superior al aumentar la actividad del músculo geniogloso, encargado de mantenerla abierta durante el sueño. Sin embargo, este efecto no es estable a lo largo de la vida femenina. “Durante la menopausia se pierde parte importante de esa protección hormonal, y la vía aérea se vuelve más propensa al colapso. Es una etapa donde el riesgo de apnea aumenta claramente”, explica la investigadora de la Ufro.



La especialista advierte que los criterios para diagnosticar fueron desarrollados pensando solamente en hombres.

Hierbas medicinales mapuches y sus beneficios

Palqui (Cestrum parqui)

Usos tradicionales:

Baja la fiebre, trata heridas y granos de la piel, alivia el reumatismo, antiinflamatorio.

Formas de uso: infusión (con precaución ya que si no se prepara correctamente es tóxico), lavados, pasta y compresas.



Este punto resulta especialmente relevante en La Araucanía, una región con una población envejecida y con altas tasas de enfermedades crónicas. Muchas mujeres atraviesan la menopausia sin acompañamiento especializado, y los síntomas de la apnea pueden confundirse con los propios del climaterio, como el insomnio o la fatiga, sin que se evalúe la presencia de un trastorno respiratorio del sueño.

EMBARAZO

El embarazo es otro periodo crítico. Los cambios anatómicos, el aumento de peso, la congestión de las vías aéreas y las modificaciones en la respiración elevan la probabilidad de eventos de apnea. En zonas rurales de la región, donde el control prenatal puede enfrentar dificultades de acceso, esta condición puede pasar inadvertida, pese a sus potenciales riesgos tanto para la madre como para el feto.

Incluso en mujeres jóvenes, el riesgo de apnea no está ausente. El análisis de la Dra. Ramos destaca que durante el sueño REM —fase en la que se producen los sueños— la acción protectora hormonal disminuye, favoreciendo el colapso de la vía aérea superior. Esto demuestra que la apnea no es exclusiva de edades avanzadas ni de contextos clínicos evidentes.

“Las mujeres pueden presentar apnea en distintas etapas de su vida, y los factores que la gatillan no siempre son los mismos. Por eso es clave entender el componente hormonal y anatómico propio de ellas”, subraya la autora.

A esto se suman condiciones específicas como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), que incrementa la probabilidad de AOS en mujeres en edad fértil, un dato poco considerado en la práctica clínica habitual.

ENFOQUE

Históricamente, la investigación

en apnea del sueño se ha centrado en población masculina, lo que ha tenido efectos directos en los criterios diagnósticos utilizados. “Los criterios clásicos fueron desarrollados pensando en hombres. Eso tiene consecuencias: muchas mujeres presentan síntomas diferentes y no son identificadas a tiempo”, advierte la especialista. Esta invisibilización diagnóstica también se replica en regiones fuera de la capital regional, donde el acceso a estudios de sueño y a equipos interdisciplinarios es más limitado.

La relevancia de la apnea del sueño va más allá del descanso nocturno. Diversos estudios la asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y alteraciones metabólicas, con impactos similares e n

hombres y mujeres.

SUBDIAGNÓSTICO

En una región como La Araucanía, que ya enfrenta indicadores preocupantes en salud cardiovascular, el subdiagnóstico de la AOS en mujeres representa un problema de salud pública que requiere atención urgente.

El documento presentado en el congreso concluye que incorporar una mirada de género es fundamental para avanzar hacia una atención más precisa y equitativa. “Necesitamos enfoques diagnósticos y terapéuticos que consideren la fisiología femenina en todas sus etapas: embarazo, premenopausia, menopausia y envejecimiento”, sostiene la cirujana dentista de la Ufro, institución que ha comenzado a posicionarse como un referente en el estudio de los trastornos del sueño desde una perspectiva interdisciplinaria.

RECOMENDACIONES

La recomendación final es clara: consultar ante síntomas persistentes como fatiga, insomnio, cefaleas o cambios del ánimo, especialmente en etapas de mayor vulnerabilidad hormonal. En La Araucanía, donde la salud de las mujeres se entrecruza con factores territoriales, culturales y socioeconómicos, visibilizar esta realidad es el primer paso para lograr diagnósticos oportunos y tratamientos adecuados.

Reconocer que la apnea obstructiva del sueño también tiene rostro femenino es una tarea pendiente, pero imprescindible. Dormir bien no es un lujo: es una condición básica para vivir con salud, dignidad y calidad de vida, también —y especialmente— en el sur de Chile.



Vocación regional y especialización avanzada

Daniela Ramos Olivero es cirujana dentista y especialista en Trastornos Temporomandibulares y Dolor Orofacial, formada íntegramente en la Universidad de La Frontera, en Temuco, donde desarrolló su carrera universitaria y obtuvo sus títulos de Licenciada en Odontología con mención en Prevención y Cirujano Dentista. Posteriormente, cursó la especialidad en Trastornos Temporomandibulares y Dolor Orofacial en la misma casa de estudios, egresando con Distinción Máxima. Su formación se ha complementado con diplomados en Medicina del Sueño en la Práctica Clínica, impartido por la Pontificia Universidad Católica de Chile, y en Salud Familiar para profesionales de la Atención Primaria, además de finalizar recientemente su especialización en Neurociencia del Sueño Infantil en el Centro de Sueño Infantil de España. A lo largo de su trayectoria ha participado activamente en congresos nacionales e internacionales, presentando diversos trabajos científicos que han sido reconocidos con primeros y segundos lugares. Su enfoque profesional se basa en una atención personalizada, empática y biopsicosocial.



Hierbas medicinales mapuches y sus beneficios

Chilco (Fuchsia magellanica)

Usos tradicionales:

Menstruaciones irregulares, fiebre, problemas digestivos, diurético, problemas hepáticos.

Formas de uso: decocción, infusión.



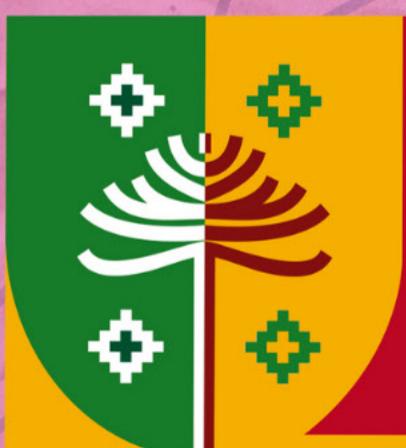


llega hasta ustedes gracias a un proyecto financiado por el Fondo de Medios de Comunicación Social del Gobierno de Chile y del Consejo Regional



Unidad
FONDOS SEGE GOB

MEDIOS



CORE

Consejo Regional de La Araucanía