



Nuevo servicio de Telemedicina



Un importante hito para la salud institucional ocurrió en septiembre, con el inicio del "Proyecto de Telemedicina", sistema de atención vía video-conferencia que ya se encuentra disponible en los centros clínicos militares Valdivia y Coyhaique.

Las especialidades que considera este formato de atención son dermatología

y psiquiatría, prestaciones que serán semanales de acuerdo a las necesidades de la macrozona. Para hacer uso de este sistema los residentes de la zona deben dirigirse a los centros clínicos mencionados, donde un médico evaluará si es necesario acceder al servicio de telemedicina, para posteriormente agendar la hora correspondiente.

Acuerdo para los usuarios de la Región de Magallanes

Ejército y Armada firmaron acuerdo que permite la integración del Centro Clínico Militar "Punta Arenas" en el Hospital de las Fuerzas Armadas, "Cirujano Cornelio Guzmán", medida que va en

directo beneficio de los usuarios del SISAE de la Región de Magallanes que requieren del segundo y tercer nivel de atención sanitario.



HMS completó 150 evacuaciones aeromédicas



Desde su entrada en funcionamiento el año 2011, las evacuaciones aeromédicas para los beneficiarios del SISAE inscritos en esta cobertura han permitido evacuar en promedio, a 45 personas anuales, realizándose 150 procedimientos de este tipo a la fecha.

Exitoso operativo médico en el HMN



Un exitoso operativo médico en apoyo a los pacientes de la red asistencial de la II Región realizó el Hospital Militar del Norte en coordinación con la Facultad de Medicina de la Universidad de Antofagasta y el Servicio de Salud de Antofagasta. El operativo comprendió 44 cirugías de baja complejidad tales como intervenciones traumatológicas, urológicas y cirugías generales e infantiles.

Diplomado en Gestión de Instalaciones de Salud de las Fuerzas Armadas



Alumnos pertenecientes al Ejército, Carabineros de Chile y a la Fuerza Aérea, continúan realizando esta actividad académica que se inició en el mes de agosto en el Campo Militar La Reina, orientada a entregar una visión general sobre los centros médicos y la gestión de éstos a quienes asumirán la dirección de este tipo de instalaciones. Este Diplomado es organizado por el COSALE en alianza con la ACAPOMIL y la Universidad Bernardo O'Higgins.

Junto a la comunidad

Fonasa dictó charla sobre las prestaciones a implementar en el CCM "Arica"

El Fondo Nacional de Salud (FONASA), dictó una charla referente a las prestaciones que se implementarán en el CCM "Arica", en la que participó el personal. En la exposición, se detallaron los beneficios que tienen los usuarios pertenecientes a FONASA y las prestaciones que serán cubiertas al atenderse en el C.C.M. "Arica" y la implementación de otorgamiento de bonos electrónicos empleando la capacidad ociosa disponible en la instalación.



CCM "Iquique" participa en feria de la zona de bienestar

El centro clínico participó con un equipo conformado por enfermera, matrona, kinesiólogo, técnicos paramédicos y personal de apoyo. Además, se efectuaron charlas demostrativas de RCP, ejercicios kinésicos de relajamiento y para aliviar contracturas musculares, se enseñaron técnicas de cepillado a los niños y se entregó folletería en prevención de cáncer cervicouterino y de mamas.



CCM "Coyhaique" realizó el taller de calidad "acercándonos a la acreditación"

Continuando con el plan de capacitación en el proceso de acreditación y buenas prácticas clínicas, el CCM "Coyhaique", realizó el taller "Acercándonos a la Acreditación", organizado por la Unidad de Calidad y Seguridad del Paciente.



Familia militar disfrutó de la "Trotatón JIS 2014"

Con éxito se desarrolló la corrida familiar "Trotaron JIS 2014", carrera de 3 kilómetros organizada por la Jefatura de Instalaciones de Salud. La competencia logró reunir a una treintena de competidores bajo una misma consigna: decirle no al sedentarismo.



Beneficios

Cirugía refractiva Lásik

✓ Reembolso por única vez de hasta 20 UF por beneficiario, para Cirugía Refractiva Lásik, a libre elección del prestador, destinada a corregir vicios de refracción de miopía, astigmatismo e hipermetropía. La cobertura comprende los gastos derivados de la cirugía, siempre y cuando el beneficiario acredite la necesidad del procedimiento mediante un informe del médico tratante, con exámenes que lo respalden. Se excluyen de la cobertura los exámenes previos a la cirugía.

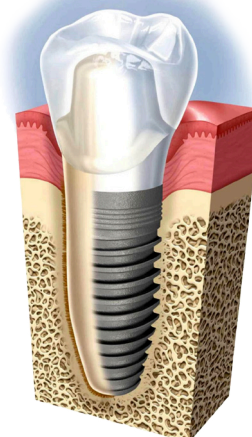


✓ El reembolso procederá en aquellos casos que se cumplan los siguientes requisitos: edad mayor a 21 años, uso de lentes por al menos 5 años, miopía mayor a 4 dioptrías por cada ojo, hipermetropía mayor a 3 y anisometropías importantes con diferencia de 2 dioptrías entre un ojo y otro. Estos requisitos serán visados por la Contraloría Médica de la JEAFO SALE. El plazo para presentar las boletas a la JEAFO SALE, será de hasta 60 días, a partir de la fecha de atención. Es importante señalar que no existirá cobertura para aquellos tratamientos que se originen como consecuencia de la Cirugía Refractiva Lásik.

Prestaciones de implantología dental

✓ Reembolso de hasta 15 UF por beneficiario, cada dos (2) años, por prestaciones de implantología (etapas clínicas de planificación, cirugía y rehabilitación) realizadas en la Central Odontológica del Ejército (COE), Hospital Militar de Santiago (HMS), Hospital Militar del Norte (HMN) y Centro Odontológico Militar La Reina (COM La Reina).

✓ El período bianual se considerará desde la primera atención de implantología reembolsada. El plazo para presentar las boletas a la JEAFO SALE, será de hasta 60 días posterior a la fecha de atención. Se excluye del reembolso al elemento implante, aditamentos, laboratorio dental y otros insumos. La procedencia del reembolso podrá requerir ser visado por la Contraloría Dental de la JEAFO SALE. Es importante señalar que no existirá cobertura para aquellos tratamientos que se originen como consecuencia de la colocación de implantes dentales.



CÁNCER DE PIEL

¿QUÉ ES Y CÓMO PREVENIRLO?

En primavera se comienza a pensar en cómo preparar la piel para el verano y el principal objetivo es aprender a cuidarla y protegerla. La radiación ultravioleta puede generar cáncer de piel. El cáncer de piel es el crecimiento celular anormal en alguna zona de la piel. Existen

varios tipos, entre ellos el melanoma, que aunque es el de menor frecuencia, es el más importante, debido a que puede ser mortal. El cáncer de piel es el de mayor frecuencia en todo el mundo, y ha sufrido un importante incremento en los últimos años.



¿Quiénes tienen más riesgo de hacer un cáncer de piel?



Aspectos físicos:

Personas que tienen pelo de color cobrizo o rubio, piel blanca, pecas, ojos azules o de colores claros.

Clima/geografía:

Personas que viven en climas soleados o que viven en zonas con disminución en la capa de ozono.

Antecedentes personales y/o familiares:

Personas con antecedentes de cáncer de piel, en especial de melanoma, son personas en mayor riesgo.

Lesiones previas:

La presencia de gran cantidad de lunares (más de 50) o lunares de aspecto atípico (colores variados, forma irregular), queratosis actínicas (lesiones de aspecto rugoso o costroso), cicatrices en las que aparece una herida que no cura.

Los síntomas y signos de cáncer de piel varían de persona a persona y entre estos se puede incluir:



- Cambio en la piel, como un lunar nuevo o uno que cambia en el tamaño, forma o color.
- Mancha, lunar o úlcera con cambios como picazón, sensibilidad y/o dolor.
- Lesión pequeña, suave, brillante, pálida o serosa.
- Mancha plana roja, áspera, seca o escamosa, costrosa.
- Un lunar que crece rápidamente.
- Un crecimiento escamoso o con costra en la piel.
- Una herida que no se cura.
- Un lugar en la piel que siente áspero como papel lija.

TIPS PARA PROTEGERSE DE LOS RAYOS SOLARES

- 1 FILTRO UVA y UVB:** Al escoger filtro (en crema) o anteojos de sol, éstos deben ser de amplio espectro, es decir, proteger contra la radiación UVA y UVB ya que ambas provocan daño acumulativo. La primera, se vincula más al cáncer... pero la segunda está directamente ligada al envejecimiento prematuro de la piel y al daño superficial.
- 2 Grado de filtro solar:** La recomendación es usar -como mínimo- 30 FPS, ya que le da una protección a la piel de 97%. Debe aplicarse 30 minutos antes de exponerse al sol y repetirse cada dos horas. Y no se debe usar el filtro que quedó del año anterior, porque al estar sometidos a altas temperaturas, dejan de funcionar, incluso cerrados.
- 3 Bronceado:** La exposición para broncearse no es buena, sobre todo en las personas de pieles más claras. Tampoco lo es el uso de solarium, que en el fondo es someterse a más radiación UV de manera artificial.
- 4 Trabajadores:** Desde que el año 2006 -cuando se aprobó la llamada "Ley de Ozono" (Ley N° 20.096)- las empresas están obligadas a adoptar medidas de cuidado para los trabajadores que se desempeñan al sol y dotarlos de los implementos necesarios como lentes, gorros y bloqueadores solares.
- 5 Maquillaje:** Aunque existe maquillajes con filtro solar, la recomendación a las mujeres es siempre combinarlos con un filtro de 30 FPS o más. Tras maquillarse como hacen habitualmente, deben aplicarse al finalizar una capa de filtro protector en el rostro.
- 6 Ropa:** Si es posible, hay que tratar de cubrir zonas como brazos o cuello, aunque no todas las telas ayudan igual. Las mejores son los algodones de tramado grueso. El color de la ropa también puede marcar una gran diferencia. Los oscuros -que tradicionalmente uno descarta en los días de mayor sol precisamente porque dan más calor- son los que más protegen.
- 7 Sombrero:** Al concentrarse la exposición al sol en el área superior del cuerpo, ahí es donde se presentan con mayor frecuencia los cánceres: cara, orejas, cuello, hombros o escote (en las mujeres). Especialmente sensibles son quienes tienen expuesto el cuero cabelludo.

Dr. Daniel Pasmanik.
Jefe de Dermatología del HMS

Culminó "Curso de Desarrollo de Habilidades de Atención al Cliente"



Con éxito culminó el primer "Curso de Habilidades de Atención al Cliente", actividad que impulsó el Comando de Salud (COSALE) en conjunto con la Universidad Bernardo O'Higgins para mejorar la calidad del servicio a los beneficiarios del Sistema de Salud del Ejército. En la instrucción participó personal perteneciente al HMS, JEAFOALE, JIS, CRIE y COE.

Prevención

CÁNCER ORAL:

SABER CUÁNDO CONSULTAR A TIEMPO

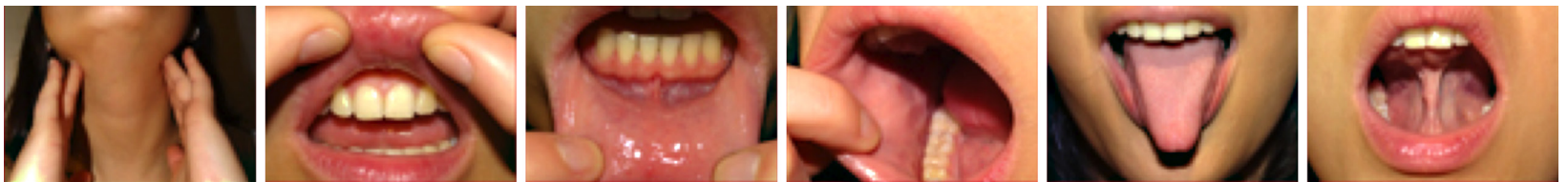
El cáncer oral es uno de los 10 cánceres más comunes en el mundo. El grupo más afectado son hombres sobre los 45 años, y sus principales factores de riesgo son el consumo de tabaco y alcohol, exposiciones crónicas al sol y una mala higiene oral.

Sabías que...

- ✓ El diagnóstico tardío de cáncer oral se asocia a la baja supervivencia de los pacientes, solo un 50% de los pacientes está vivo a los 5 años de detectada la enfermedad. Se estima que el 75% de los casos de cáncer oral podrían evitarse por la eliminación del consumo de tabaco y una reducción en el consumo de alcohol.
- Solo el 15% de los casos de cáncer oral son detectados en etapas tempranas, por lo que te damos 5 pasos de autoexamen que pueden salvar tu vida.



Dra. Daniela Maturana Arévalo
COM. Inés de Suárez



- ✓ **Palpa tu cuello buscando bultos anormales.**
- ✓ **Toca y observa tus labios: busca cambios de color, forma o consistencia.**
- ✓ **Observa y toca tus encías, paladar y mucosas en forma minuciosa, buscando los mismos cambios anteriores.**
- ✓ **Saca la lengua y explora completamente el dorso y bordes, buscando alteraciones que llamen tu atención.**
- ✓ **Levanta tu lengua y toca el paladar, así observarás la cara inferior de la lengua y piso de la boca, palpa desde atrás hacia.**

¡Si encuentras cualquier lesión sospechosa, consulta al odontólogo!

5 formas que pueden reducir el riesgo de demencia

Desafia a tu cerebro y agiliza tu mente:

Desafiar al cerebro con actividades nuevas puede ayudar a construir nuevas células cerebrales y a fortalecer las conexiones entre ellas. Esto podría contrarrestar los efectos dañinos de la enfermedad de Alzheimer y otras patologías demenciales. Por eso aprende un nuevo idioma, lee, escribe, participa de juegos de mesa, desarrolla estrategias y adquiere nuevas habilidades.

Cuida tu corazón:

El hábito de fumar, la presión alta, el colesterol, la diabetes y la obesidad, dañan los vasos sanguíneos y aumentan el riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebro vascular.

Disfruta de actividades sociales:

Las actividades sociales estimulan nuestra reserva cerebral, ayudando a reducir el riesgo de demencia y depresión. Por eso conversa, comparte, riete y no te aisles. Participar en clubes, voluntariados o practicar deportes colectivos puede ser una muy buena opción.

Mantente físicamente activo:

La actividad física te puede ayudar a controlar la presión sanguínea, el peso, a reducir el riesgo de diabetes tipo II y de algunas formas de cáncer. También reduce el riesgo de padecer demencia, por eso realiza ejercicios 30 minutos a lo menos tres veces por semana. ¡Muévete lo que más puedas!

Sigue una dieta saludable:

Disminuye el consumo de sal y evita las grasas de origen animal (carnes rojas, crema, queso y frituras). Consume pescado y carnes blancas sin grasa, aumenta el consumo de legumbres, frutas, verduras, cereales, palta, aceite de oliva, aceitunas y frutos secos.

