



Salud *al día*



Asesoría Comunicacional COSALE

Comando de Salud del Ejército - Diario Informativo SISAE Nº 18 - Diciembre 2019

Disminución de la percepción de riesgo en el consumo de drogas

El titular de este artículo parece sacado de un análisis de estudio de la población civil, pero también es una realidad latente en el Ejército, específicamente entre sus integrantes más jóvenes.

El número de militares que han sido detectados por consumo de drogas ilícitas durante este año, corresponde al 0,25% del total del universo. Si bien es un porcentaje menor, igualmente no deja de ser significativo, ya que no se trata de consumidores adolescentes con falta de percepción del riesgo, sino de jóvenes profesionales entre los que encontramos a un Oficial, treinta Clases, un Empleado Civil y 47 Soldados de Tropa Profesional, todos ellos entre los 20 y 30 años de edad.

Durante la juventud, etapa donde se encuentran normalmente los militares de grados más bajos (Oficiales, Subalternos y Clases), se presentan muchas veces conductas en que se sienten omnipotentes, y con una baja percepción de las consecuencias de sus acciones, donde cuesta que reconozcan actitudes como "situaciones de riesgo".

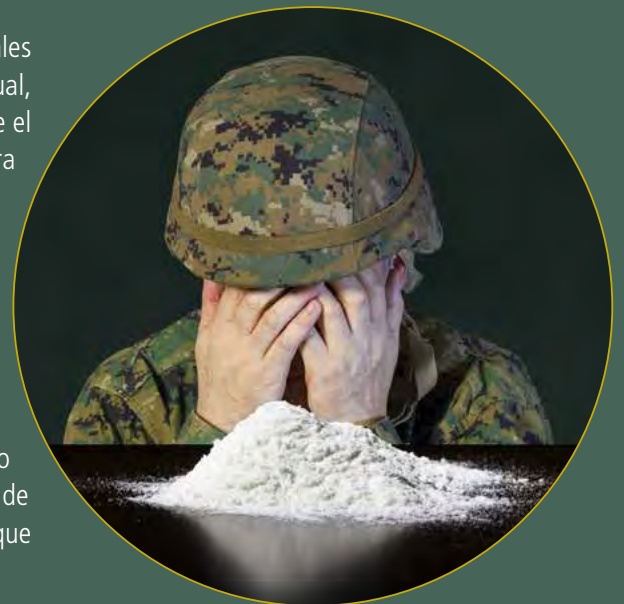
Lo anterior los hace muy vulnerables, sobre todo cuando estos jóvenes se encuentran bajo los

efectos de las bebidas alcohólicas, las cuales provocan un relajo en materia conductual, relativizando las graves consecuencias que trae el consumo de drogas ilícitas, sin lograr siquiera discernir o percibir de buena manera el costo-beneficio de su consumo.

Además, no se puede negar la influencia de algunos líderes comunicacionales exitosos que entregan mensajes contradictorios en su posición frente al uso de drogas, planteando el uso de sustancias de manera positiva, dejando entrever su consumo como una manera viable de alcanzar una posición de bienestar sin tener que hacer demasiado esfuerzo.

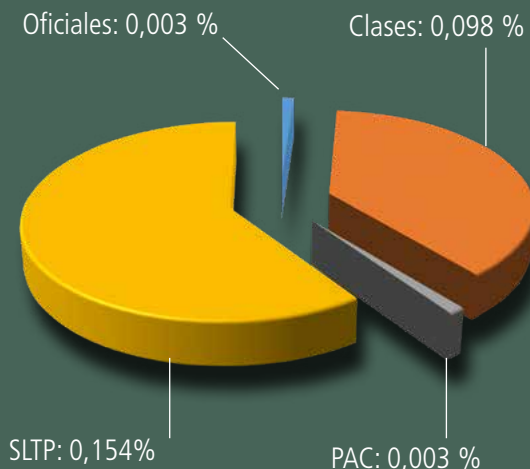
Lo anterior favorece que la percepción del riesgo del consumo de drogas disminuya considerablemente y contribuya a la decisión de los jóvenes para experimentar. Se suma a lo anterior, el hecho que hoy cada vez resulta más fácil conseguir drogas en el mercado informal.

Dado lo anterior es que particularmente los militares deben saber que el beneficio efímero o transitorio del consumo de sustancias es significativamente inferior al costo que se debe pagar, como lo es, por ejemplo, la pérdida de la



carrera militar, dado que el consumo de drogas es constitutivo de delito para los integrantes de las Fuerzas Armadas.

La prevención del consumo de drogas es una prioridad para nuestra institución, de ahí la necesidad de informar permanentemente sobre los factores de riesgo asociados al consumo de estupefacientes y sustancias psicotrópicas.



COE implementó “Carnet de Atención” y “Lista de Espera”



La Central Odontológica del Ejército (COE) implementó un **“Carnet de Atención”** para guiar a sus pacientes respecto a las atenciones según el diagnóstico efectuado por el doctor tratante. Dicho documento debe ser completado por el profesional una vez realizada la atención y guardado por el paciente, para ser presentado cada vez que

asista a una nueva atención dental según corresponda (indicación anotada en el documento por el profesional).

Además, esta instalación de salud incorporó una **“Lista de Espera”**, esto como una opción que se le entrega a los beneficiarios que necesitan ser atendidos por alguno de los profesionales

y que al momento de su llamado no encuentran horas disponibles.

El Call Center será el encargado de registrar al paciente que solicita quedar en esta lista de espera, y en la medida que se encuentre una hora disponible según la especialidad y el doctor, llamará telefónicamente a la persona que se encuentre anotada en esta lista.

Canales de información para el beneficiario

Considerando la alta dispersión geográfica de nuestros beneficiarios a lo largo del territorio nacional existen –a modo de complemento en la atención– los siguientes mecanismos para facilitar sus consultas:



- El portal www.jeafosale.cl, que constituye una verdadera “oficina virtual”, en la cual se accede a la información referida a descuentos, cuentas corrientes, beneficios ópticos, buscador de convenios, descarga de formularios, respuestas a preguntas frecuentes, etc.



- Un servicio telefónico centralizado de temas de salud previsional, a través del número **226684317**, con disponibilidad para responder simultáneamente, mediante modalidad de recepción de las llamadas tipo cascada.



- Correo electrónico pensionados@cosale.cl, que proporciona respuesta por escrito al beneficiario dentro de las 24 horas, dependiendo de la complejidad del requerimiento.



- Servicio *courier* para el envío de solicitudes y documentos comprobatorios desde provincias, a través de la empresa Correos de Chile, remitidos a: **Srs. JEAFO SALE, Clasificador 15, Correo 21, Santiago.**

¿Necesitas una atención médica a domicilio?

Se informa a todos los beneficiarios del Sistema de Salud del Ejército que existe un convenio con el sistema médico móvil a domicilio, adscritos al FOSAFE y al fondo complementario, conforme a lo siguiente:

- Este beneficio solo asiste en la Región Metropolitana.
- No es de urgencia, solo medicina general para niños, adultos y adultos mayores.

- Horario de atención continuado de 9:00 a 18:00 hrs.
- Bonificación de 75% para titular y 50% para la carga.
- Cobro por descuento a través de liquidación de sueldo (monto no bonificado).
- Para identificarse solo debe indicar si es “Beneficiario SISAE”.
Teléfonos de contacto médico móvil: 226336436-222358090.

CMM “Maipú” ofrece atención en áreas ginecológica y obstetra

El Centro Médico Militar “Maipú” recuerda a los beneficiarios y no beneficiarios del SISAE, que esta instalación realiza prestaciones de Ecotomografías ginecológicas abdominal y/o transvaginal y obstétricas, con horas que se encuentran disponibles a cargo del Dr. Horacio Almendras Maldonado.

ginecología y obstetricia, otorgando una atención integral y de calidad. El horario para las prestaciones es el siguiente:

Martes: 14:00-17:00 hrs
Miércoles: 08:20-13:00 hrs.

Reserva de horas a los fonos:

2245 08564
2245 08565
2245 08566

Dirección: Neptuno 097, Estación Central.



Implantes dentales en el Ejército ¿Qué debes saber?

Los implantes dentales son sustitutos de una raíz dentaria y su objetivo es reemplazar una pieza dental perdida.



A nivel de las Instalaciones de Salud del Ejército, tanto los beneficiarios SISAE como los particulares, pueden acceder a este tipo de tratamientos en las unidades autorizadas:

Santiago:

HMS, COE, COM La Reina.

Regiones:

CMM Arica
CMM Concepción,
CMM Punta Arenas.

Los beneficiarios adscritos a los seguros complementarios que realicen los tratamientos de implantología en estos centros, podrán reembolsar hasta 15 UF cada 2 años, por persona.

Este reembolso no cubre los insumos (aditamentos)

y costos de laboratorios necesarios para el tratamiento, pero sí las prestaciones clínicas (hasta 15 UF).

Sin embargo, este beneficio no impide que aquel beneficiario que ya hizo uso del reembolso, o un paciente particular, pueda realizarse otro tratamiento de implantes en las instalaciones del Ejército, cancelando las prestaciones al contado, o con sistema de tarjetas Transbank, eso sí, con un valor conveniente y teniendo acceso a insumos certificados y garantizados. Para comunicarse directamente, puede enviar sus consultas al mail:

jefeimplantescoe@cosale.cl

¿Tienes Diabetes Mellitus?

Ahorra en medicamentos a través del beneficio GAM. Envía un correo electrónico gamejercito@cosale.cl con los siguientes antecedentes:



- Certificado médico que acredite patología. No receta.
- Nombre completo y RUT del titular.
- Nombre completo y RUT del paciente.
- Indicar patología: Diabetes
- Número de teléfono
- E-mail

- Activación del beneficio: 2 días hábiles.
- Presentar receta médica en la farmacia y el descuento se realizará automáticamente.
- Señalar al vendedor que es el convenio N° 20092 /1

Consultas médicas de libre elección

Este beneficio consiste en concurrir a una consulta médica en modalidad de libre elección, para aquellos titulares y cargas familiares adscritas al FOSAFE o al fondo complementario, conforme al siguiente contexto:

- Solamente para las consultas médicas de las especialidades de dermatología, endocrinología,

oftalmología, reumatología, gastroenterología, neurología y traumatología.

- La bonificación consiste en 50% para titular y 30% para la carga.
- El tope de cobertura es de 2 (dos) UF anuales. El reembolso se debe solicitar en las dependencias de la JEAFOALE (1^{er} piso, Edificio Corporativo).



Para mayor información y/o acceder al convenio, contactar con JEAFOALE a través de su portal web www.jeafosale.cl.

Programas de salud para Pensionados

Desde el año 2015 se dio inicio al Programa de Salud anual para el personal y cargas familiares vigentes que estén adscritos al Fondo Complementario, a fin de detectar de manera precoz algún factor de riesgo para la salud.

Los exámenes incluidos en este programa son realizados en Santiago por INMUNOMEDICA, centro asistencial que tiene una asociatividad médica con LABOCENTER, ubicado en José Manuel Infante N° 146, Providencia (Estación Metro

Salvador), quienes entregan un servicio integral desde la toma de muestra hasta la entrega de resultados. Estos exámenes tienen 100% de cobertura (sin copago) siempre y cuando se realice la canasta completa que se indica a continuación:

Exámenes	Hombres		Mujeres	
	Mayor o igual 50-65 años	Mayor a 65 años	Mayor o igual 40-65 años	Mayor a 65 años
Glicemia	✓	✓	✓	✓
Colesterol total	✓	✓	✓	✓
Hemograma o perfil lipídico	✓	✓	✓	✓
Antígeno prostático	✓	✓		
Toma de muestra	✓	✓	✓	✓
PAP			✓	✓
Mamografía			✓	✓
Evaluación de la autonomía funcional		✓		✓
Examen físico	✓	✓	✓	✓

Para coordinar y agendar hora, se debe tomar contacto con INMUNOMEDICA, a los Fonos: 09-44642339 – 09-90895742.

¡Actualiza la app COSALE y estemos en línea!

La nueva actualización de nuestra aplicación telefónica te permitirá informarte al instante de las principales novedades y beneficios que el Comando de Salud tiene para ti.

Para contar con este servicio, debes descargar la aplicación desde PlayStore (para celulares con Android) o AppStore (para iPhone y Ipad) buscándola con el nombre "COSALE" de forma totalmente gratuita.



Temas de Salud

Preparándonos para el verano: Consejos para nutrir nuestro organismo



A fin de contrarrestar el exceso de calorías ingeridas en los meses de invierno y en celebraciones donde se consume en exceso, más que seguir las famosas "dietas detox" (efecto rebote) se recomienda seguir los siguientes consejos para prepararnos para el verano:



Elimine el consumo de alimentos procesados, como las bebidas gaseosas y el consumo de sal.



Aumenta el consumo de frutas: sobre todo cítricos como naranja, mandarina, piña y frutos rojos. Estos alimentos ayudarán al organismo en el proceso de desintoxicación.



Integra vitamina E en tu dieta: a través del consumo de frutos secos, aceite de oliva extra virgen y palta.



Consuma alimentos ricos en fibra: prefiere aquellos que contengan cereales y semillas, como chí, linaza, amapola o avena.



Incorpora batidos verdes: muchas personas comienzan su mañana con un desayuno que integra un batido verde rico en vitaminas y nutrientes, en el cual se pueden mezclar frutas y verduras como apio, espinaca, piña, manzana, perejil, limón y jengibre.



Integra ejercicio en tu rutina: luego de casi una semana de celebraciones, algunas personas pueden subir de peso y es por eso que se recomienda que posteriormente se aumente la actividad física, realizando acciones sencillas como caminar 30 minutos diarios, subir escaleras en vez de tomar el ascensor, trotar o hacer bicicleta.



Baja el consumo de carnes: para facilitar la digestión y dar un descanso a nuestro organismo, podemos bajar el consumo de carnes rojas. En su reemplazo se pueden integrar alimentos como pollo, pavo, pescados o mariscos.



Hidrátate: en el proceso detox ayuda a eliminar toxinas, en base a jugos de fruta y verduras verdes, ya que la fibra ayuda a sentir más saciedad. Tener una buena hidratación beneficia la circulación, regula la temperatura corporal y mejora la función renal.

Cabe mencionar, que a fin de disminuir el riesgo cardiovascular, se sugiere integrar los mencionados consejos como estilos de vida saludables en forma permanente en la población, permitiendo de esta manera disminuir los índices de obesidad y de eventos cardiovasculares, los cuales constituyen la primera causa de muerte en Chile y el mundo. / Programa Cardiovascular Medicina Preventiva

Oficina JEAFO SALE "En tu hogar"

Con el objetivo de que el Ejército de Chile esté cada vez más accesible a todos los miembros de la Institución (activos y en condición de retiro), es que te enseñamos los pasos a seguir para acceder a la "JEAFO SALE" desde la comodidad de tu hogar.

En nuestra sucursal virtual ubicada en www.jeafosale.cl podrás ingresar tus datos para recibir tu clave de acceso y así poder revisar los siguientes antecedentes de interés:

- Cargas familiares vigentes.
- Beneficios ópticos.
- Descuentos por prestaciones médicas.

- Verificación de datos personales.
- Con toda esta información al alcance de tu computador o smartphone, podrás economizar más tu tiempo sin la necesidad de acercarte a nuestra oficina presencial. Además, dentro de nuestra sucursal virtual podrás ver

prestadores de servicios y convenios vigentes a lo largo de todo el país, sumado a muchos datos de provecho en la portada de nuestra página.
¡Ahora! ¿Qué esperas para acceder a www.jeafosale.cl?
¡Te esperamos!

