



Salud al día



Asesoría Comunicacional COSALE

Comando de Salud del Ejército - Diario Informativo SISAE N° 19 - Mayo 2020

Cómo cuidar nuestra salud mental ante la pandemia de coronavirus

Desde el inicio del brote de coronavirus, la población empezó a atravesar un momento de incertidumbre y de dudas que poco a poco pueden ir afectando su salud mental.

En este contexto, es importante que los beneficiarios del Sistema de Salud del Ejército (SISAE) y las personas en general, tomen ciertas medidas no solo para cuidar su salud física y evitar la propagación del virus; sino también enfocarlas en la salud mental y en el estrés que esta situación pueda generar.

El Jefe del Programa Salud Mental de Medicina Preventiva del COSALE, MAY. (OSS) Felipe Ashwell Moreno, explica que "es comprensible que ante situaciones de incertidumbre, acompañadas además de un exceso de información proveniente de distintas áreas, existan algunas reacciones que son esperables, como por ejemplo estar un poco más nervioso, preocupado, y tener incertidumbre en lo que va a pasar con nosotros y con nuestros seres queridos".

Dada esta situación, se recomienda conocer algunos consejos para cuidar su bienestar mental y psicológico:



✓ Mantén conexión con tus seres queridos y trata de continuar tus rutinas diarias. Puedes lograr seguir en contacto a través de las redes sociales, las videoconferencias y llamadas telefónicas.



✓ Organiza tu tiempo para saber en qué momentos leer la última información sobre el coronavirus para que no te cause estrés o ansiedad; y evita la información que te genere estos sentimientos.



✓ En momentos de estrés pon atención a tus propias necesidades y sentimientos. Realiza actividades que te gusten y que te relajen.



✓ No relaciones la enfermedad con ninguna nacionalidad o grupo étnico; y en cambio, sé más empático con aquellos que han dado positivo al virus.



✓ Haz ejercicio regularmente, duerme en tus horas habituales y come saludable.



✓ Busca la manera de compartir también historias y experiencias positivas de personas que han tenido la enfermedad y se han recuperado o han recibido el apoyo de las personas que aman.



El Jefe del Programa Salud Mental de Medicina Preventiva del COSALE, destaca finalmente que el "distanciamiento físico no tiene que confundirse con el distanciamiento social, el aislarse de cualquier contacto tampoco es lo recomendable, lo ideal en esto es utilizar medios como el teléfono o el computador y seguir en contacto con seres queridos y amigos. En definitiva lo sugerido es mantener el contacto social, pero a distancia física".

Instalaciones de Salud del Ejército: Control, desinfección y prevención diaria ante el Coronavirus

Las distintas Macro Zonas que componen de norte a sur del país la red de salud del Ejército, han llevado a la práctica diversas medidas tendientes a prevenir los contagios con el virus

covid-19, tales como barreras sanitarias al acceso de los recintos de atención, confección propia de elementos preventivos, desinfección diaria, instalación de Puestos de Atención

Médicos Especializados y múltiples acciones de apoyo a la autoridad sanitaria. El objetivo primordial es que tanto el personal de salud que se desempeña

en alguna de las instalaciones del COSALE, como los propios beneficiarios del SISAE, cuenten con un marco de protección sanitaria adecuado en pleno apogeo de la pandemia.



Con una serie de medidas efectuadas en varias unidades de la Guarnición de Arica y Parinacota, la MZS "Arica" está en acción para prevenir los contagios con el virus COVID-19.



Control sanitario en MZS "Iquique".



Dentistas del Hospital Militar del Norte diseñaron "Protectores Aerosoles Odontológicos" para atender a pacientes.



Equipo de terapeutas ocupacionales del Hospital Militar de Santiago fabricó máscaras faciales para personal clínico.



MZS "Concepción" realizó actividades de prevención relacionadas con la emergencia.



MZS "Valdivia" realiza desinfección diaria de sus instalaciones.



MZS "Coyhaique" implementó barrera sanitaria por Covid-19 en distintos ingresos a la región de Aysén.



La EMB "Pudeto" en Punta Arenas apoyó en control sanitario a personas en situación de calle.

Disponibilidad de horas médicas y terapias vía online en el Centro de Rehabilitación Infantil del Ejército

En el marco de la contingencia epidemiológica relacionada con el covid-19, y con la finalidad de que los pacientes puedan continuar sus tratamientos de rehabilitación y satisfacer sus necesidades de salud de manera segura y expedita, evitando concurrir de forma presencial al CRIE, se da a conocer la disponibilidad de prestaciones médicas

y terapéuticas vía online, mediante telemedicina. De esta manera se pueden solicitar horas médicas y terapéuticas vía correo electrónico a crie@cosale.cl

Cabe indicar que producto de la misma contingencia, estas agendas podrían sufrir modificaciones de acuerdo a la disponibilidad de cada profesional, razón por la cual

una vez agendada la hora, se recomienda su confirmación con 24 hrs. de antelación. Las prestaciones son las siguientes:

- **Médicas:** Fisiatría, Neurología.
- **Terapéuticas:** Kinesioterapia, Terapia Ocupacional, Fonoaudiología, Psicología y Psicopedagogía.



COSALE despliega puestos médicos en apoyo a la comunidad

El Comando de Salud del Ejército, a través de la Jefatura de Sanidad Militar, ha desplegado a la fecha cinco Puestos de Atención Médico Especializado (PAME) en las ciudades de Arica, Iquique, Santiago, Chillán y Victoria, con el fin de colaborar

con los requerimientos de la Red Asistencial de Salud del país, en el marco del plan de acción para enfrentar la emergencia por coronavirus.



En Arica, el Puesto de Atención Médica Especializado fue instalado en los estacionamientos del Hospital Regional "Juan Noé", aportando con 56 camas a la capacidad de respuesta frente a la pandemia de covid-19.



En el Hospital de Iquique en tanto, se dispuso un PAME con 32 camas, cuya instalación estuvo a cargo de la 2ª BRIACO "Cazadores" y donde ya se han realizado más de 350 atenciones.



En el Hospital San José de Santiago (antiguo) se concretó la instalación de dos módulos del Hospital Modular de Campaña (HMCE) y 20 camas básicas, junto a la entrega de 500 mascarillas de TNT lavables en apoyo de los pacientes y del personal médico y clínico.

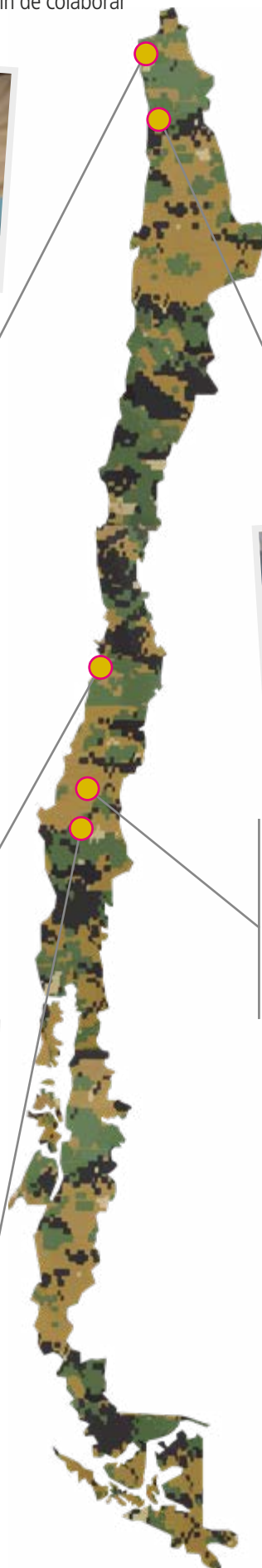


En Chillán, el PAME fue ubicado en el Estadio Bicentenario Municipal Nelson Oyarzún de Chillán. Este recinto modular posee cinco carpas totalmente climatizadas y dispone de 35 camas de baja complejidad para el cuidado de pacientes menos graves. Además dispone de cuatro contenedores, dos baños para pacientes y los otros destinados al funcionamiento del Servicio de Salud Ñuble.



Finalmente en Victoria, Región de la Araucanía, frente al Hospital de la ciudad se ubica el PAME del RL N°3 "Victoria" que cuenta con 40 camas disponibles.

Cabe destacar además que los medios de sanidad del Ejército se encuentran desplegados en otras ciudades como Quillota, Rengo, San Fernando y Osorno, sumando 176 camas en apoyo del sistema de salud pública, además de una serie de módulos de apoyo para atención ambulatoria.



Nuevo Servicio

Atención por
WhatsApp
en JEAFO SALE



Agrégnos a tus contactos

+56 9 6619 6228
escribáenos y responderemos
sus consultas



Disponibilidad de horas médicas y dentales en la red de salud institucional

En el marco de la contingencia epidemiológica relacionada con el covid-19 y con la finalidad de que los beneficiarios del SISAE puedan satisfacer sus necesidades de salud de manera segura y expedita, evitando así concurrir a los hospitales militares, se da a conocer la disponibilidad

de prestaciones médicas y odontológicas que mantienen los diferentes Centros Clínicos y Centros Médicos Militares de la red de salud institucional a lo largo del país.

De esta manera, podrán solicitar horas de manera telefónica o mediante correo electrónico.

Sin embargo, estas agendas podrían sufrir modificaciones de acuerdo a la disponibilidad de cada instalación, razón por la cual una vez agendada la hora, se recomienda confirmar su asistencia 24 hrs. antes de concurrir a ella.

Para ver disponibilidad haga click en los botones

Ver contactos
Instalaciones
de Salud

Disponibilidad
Médica
Región Metropolitana

Disponibilidad
Médica
en Regiones

Disponibilidad
Médica
Hospital Militar del Norte

Temas de Salud

Ejercicios para la salud física en casa

A raíz del aumento de casos confirmados por contagio de COVID-19 miles de personas están realizando cuarentena preventiva, es por ello que se recomienda a aquellas que no presentan enfermedades crónicas,

realizar una rutina de ejercicios en sus casas para liberar el estrés y evitar un alza de peso ante el aumento del sedentarismo. Estos pueden ser aeróbicos o anaeróbicos.



- ✓ La duración de la rutina de ejercicios deberá durar entre 20 y 30 minutos. Se debe contemplar un calentamiento apropiado, que tiene como finalidad aumentar la temperatura corporal y preparar al cuerpo para trabajar a una mayor intensidad, así como evitar futuras lesiones musculares.



- ✓ Se puede dividir en ejercicios localizados para trabajar las distintas cualidades físicas, finalizando con ejercicios de estiramiento para bajar la frecuencia cardiaca, lo que es conocido como "vuelta a la calma".



- ✓ Si se considera el espacio reducido de los hogares en la actualidad, el salto de una cuerda o subir y bajar un escalón, sin detenerse en periodos de 1 a 2 minutos continuos, pueden reemplazar sin problema alguno el gasto energético que se produce en un trote habitual al aire libre.



- ✓ Si a esto se le agrega una rutina de ejercicios localizados, como planchas, flecto-extensiones de codo, abdominales y sentadillas, las personas se pueden mantener activas sin afectar las restricciones de aislamiento recomendadas por los organismos de salud.