



Salud al día



Asesoría Comunicacional COSALE

Comando de Salud del Ejército - Diario Informativo SISAE N° 20 - Agosto 2020

COSALE en acción ante el Covid-19

El Comando de Salud del Ejército, desde los inicios de la crisis sanitaria por contagio por coronavirus en nuestro país, ha implementado un plan holístico que abarca las diversas líneas de acción detectadas

para enfrentar la pandemia, en el afán de proteger la salud de los beneficiarios del SISAE y del personal de sanidad, militar y administrativo, que se desempeña en alguna de sus instalaciones.

Dentro de las medidas que el COSALE ha adoptado, enfocadas en el bien superior de sus beneficiarios y de la ciudadanía en general, cabe recalcar:



✓ Protección del personal de salud

El personal de salud del COSALE contempla el uso en sus atenciones de antiparras, escudos faciales, cofias, delantales o pecheras y cubrebotas.

✓ Sanitizaciones

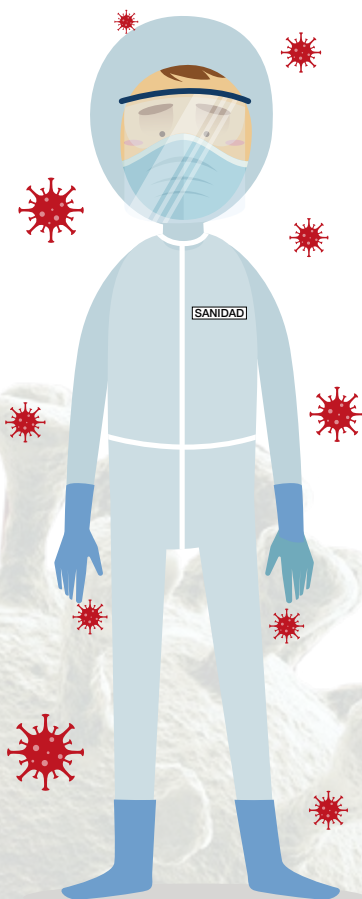
El Servicio de Veterinaria ha sanitizado 5 millones de metros cuadrados a nivel de la fuerza terrestre, otro millón y medio a nivel de fuerza generadora, e incluso ha apoyado con un millón de metros cuadrados de sanitización a la población civil.

✓ Capacitación al personal

Para comprender y enfrentar apropiadamente la crisis sanitaria, se han realizado charlas en las diversas unidades de salud y otras que prestan funciones ante esta emergencia

✓ Apoyo a la ciudadanía

Se han desplegado cinco Puestos de Atención Médico Especializado (PAME) en las ciudades de Arica, Iquique, Illapel, Chillán y Victoria. Asimismo están desplegados dos módulos de hospitales de campaña en apoyo al Hospital San José en Santiago.



✓ Apoyo a Enfermerías Militares de la R. Metropolitana

Dadas las necesidades de contingente producto del trabajo de las Unidades Fundamentales de Orden Público (UFOPs) y del funcionamiento de los Centros de Aislamiento y Reposo Sanitario (CARS), enfermeros de otras regiones del país han apoyado en esta labor en la Región Metropolitana.

✓ Programas de Medicina Preventiva

Han estado a cargo de apoyar en el análisis epidemiológico, realizando importantes proyecciones e inferencia estadística, junto con salidas a terreno en lugares donde ha habido un aumento de casos y revisando que las medidas sanitarias dispuestas se estén llevando a cabo.

✓ Hospitales Militares al servicio de la gente

Tanto el Hospital Militar de Santiago como el del Norte, continúan prestando apoyo directo a petición de las autoridades sanitarias respectivas, contribuyendo a contener y disminuir los flujos de atención de pacientes en los recintos de la red pública de salud.

✓ Telemedicina

Diversos Centros Clínicos de nuestra Red de Salud han incorporado la medicina online, recibiendo teleconsultas y evitando que pacientes dejen sus tratamientos por falta de atención, hecho especialmente relevante en el caso del Centro de Rehabilitación Infantil del Ejército.



Si desea profundizar sobre el trabajo del COSALE ante la pandemia, el Comandante de Salud, GDB. Miguel Orriols Winter, se refiere en detalle a esta contingencia en la siguiente entrevista.

Escanee este código QR o visite el siguiente link: <https://youtu.be/VZ6FV7hok4Q>

Atención dental durante la pandemia



La Central Odontológica del Ejército (COE) comprometida con la salud de sus pacientes, continúa con atenciones de urgencias y continuidad de tratamiento, implementando todas las medidas de higiene y seguridad descritas por el MINSAL.

Pacientes crónicos pueden atenderse con la fotocopia de su Interconsulta y Orden de Atención

Considerando la actual situación que vive nuestro país con el covid-19, es importante que sepa que si usted es paciente crónico y requiere consultas médicas de su especialidad, podrá seguir haciéndolo con la fotocopia de la Interconsulta y Orden de Atención, los que tendrán un periodo de vigencia de 6 meses, a partir de la fecha de emisión de los documentos originales.

Cabe destacar que el paciente crónico es aquel paciente adulto o niño, portador de una enfermedad la cual se caracteriza por ser un trastorno orgánico funcional o psicológico que se prolonga durante un largo período de tiempo, y que con un tratamiento inadecuado y/o inoportuno puede generar una gran repercusión sobre la calidad de vida e inclusive un

alto grado de discapacidad para el paciente.

En este sentido, es necesario señalar la existencia de este grupo de pacientes crónicos que son dependientes del especialista (nivel especialidades), separándolos de aquellos que por las características de su enfermedad crónica, pueden ser atendidos en el nivel Primario. Ejemplos: (pacientes portadores de diabetes mellitus no complicada, hipertensión arterial estable, dislipidemias, etc.).

Los pacientes sujetos a estas modalidades, podrán acceder a las bonificaciones vigentes, para lo cual la JEAFO SALE pagará a los prestadores o efectuará los reembolsos que se ajusten a estas disposiciones.

La agenda de horas se realiza luego del ingreso del paciente a una lista de evaluación, la que es analizada por un profesional según la especialidad.

Recomendaciones:

- Asistir sin acompañantes si es posible, para no incorporar más personas de las indispensables en la sala de espera.
- Mantener la distancia social respetando asientos designados.
- Concurrir puntualmente a la hora agendada.

Horario de atención clínica: 8:30 a 12:30hrs.

Reserva de horas: reservashorascoe@cosale.cl

Nuevo whatsapp: +569 40193082

Call center: 2266 84056 - 2266 84043 - 2266 84077

Consultas online: consultacoe@cosale.cl,

ortodonciacoe@gmail.com

Parejas que tengan hijos también podrán optar a tratamientos de fertilidad



Una nueva oportunidad, tendrán los beneficiarios del SISAE, cotizantes del fondo solidario, para acceder a tratamientos de fertilización, ya que se aprobó la resolución que deja sin efecto la cláusula que era condicionante para optar a esta cobertura de que "Ambos integrantes de la pareja no deben tener hijos", por lo que desde este momento quienes tengan hijos, podrán tener esta opción.

Para acceder al convenio, debe iniciar un protocolo en el Hospital Militar de Santiago, quien procederá a efectuar la respectiva derivación y habilitará al acceso

de las siguientes prestaciones, según criterios administrativos y técnicos:

- Diagnóstico de la pareja (hombre y mujer)
- Tratamiento de baja complejidad (inseminación intrauterina)
- Tratamiento de alta complejidad (fecundación in vitro)
- Acompañamiento Psicológico

Consultas y detalles de las coberturas se podrán realizar a la JEAFO SALE al fono 226684317 o al mail pensionados@cosale.cl

COSALE entrega beneficio de telemedicina a beneficiarios

El Ejército de Chile y Medismart.live, se unen para entregar un nuevo beneficio a todos los miembros de la Institución y a sus cargas familiares. Éste consiste en otorgar un precio preferencial al momento de contratar el servicio, y agendar ilimitadas consultas médicas, desde solo \$990 mensuales con las siguientes especialidades:

- **Medicina General**
- **Nutrición**
- **Psicología**
- **Odontología**

Con Medismart.live podrá acceder a sus atenciones, a través de cualquier aparato móvil, ya sea a través de un PC, tablet o celular. Los horarios de atención son los 365 días del año en horario continuado desde las 08:00 a.m a las 00:00 hrs.

Mediante la plataforma, los doctores podrán enviar recetas médicas (recetas no retenidas) y órdenes de exámenes, todo de manera digital, quedando el historial médico de cada paciente a su disposición a través de la plataforma Medismart.live

Los descuentos preferenciales de este beneficio se muestran en la siguiente tabla:

Planes	Cant. Cuentas	Valor Normal	Precio Ejército	Valor Unitario
Individual	1	3.990	1.190	1.190
Duo	2	4.990	2.240	1.120
Familia Joven	4	5.990	4.190	1.048
Full Familia	6	6.990	5.940	990



Para activar este servicio ingrese a:
<https://www.medismart.live/crea-tu-cuenta>
Selección Plan empresa

- Ingresar código COSALE
- Ingresar datos del titular
- Selección plan escogido
- Elegir medio de pago

El convenio suscrito permite a los beneficiarios del SISAE acceder a una tarifa preferencial, la cual no tiene reembolso posterior en JEAFOALE, siendo por tanto, un gasto de bolsillo directo del contratante del servicio.

Para resolver dudas o solicitar mayor información contactarse a los correos: avasquezm@cosale.cl o estockp@cosale.cl

¿Haciendo teletrabajo? Cuide su vista frente al computador

1 Uso y no abuso.
Después de estar 20 minutos frente al monitor tome un descanso. ¿Cómo hacerlo...? Durante 20 segundos deje de mirar la pantalla y parpadee lo más que pueda. (Normalmente, se parpadea unas 20 veces por minuto: cuando se está frente al PC se parpadea sólo 5.) Por eso, busque un punto fijo a distancia y mire hacia él para que sus músculos se ejerciten. Asimismo, ciérrelos y déjelos así algunos segundos.



de la letra de manera que sea una lectura agradable. Evite esforzarse mucho.

4 Habitación con luz natural.
El exceso de luz artificial puede producir mayor cantidad de reflejos en su monitor, provocando un mayor esfuerzo en su vista. Por eso, aproveche la luz natural. Ideal, si usa lentes, es que tengan anti reflejos.

5 Para lecturas extensas, elija imprimir.
La lectura en papel resulta mucho más saludable para la vista que la que se hace en una pantalla. Si no puede hacerlo, opte por los dispositivos electrónicos especializados para este fin.

2 Monitor a una distancia y posición adecuada.
Tenga el monitor a 60 o 70 centímetros de distancia, evitando forzar demasiado la vista. Además, ponga la computadora de manera que

quede ligeramente por bajo la visión, eso permite ver hacia abajo y hacia arriba, protegiendo el globo ocular con los párpados.

3 Tamaño de letra adecuada.
Mientras más pequeña la letra en su pantalla, mayor el esfuerzo que deben hacer sus ojos. Por eso, ajuste el tamaño

El Jefe del Departamento de Oftalmología del HMS, TCL (OSS) Mauricio Aguilar Veloso, señaló que estar frente a un computador por un tiempo prolongado, puede tener consecuencias indeseadas: "...esto puede causar cansancio visual y ojo seco, por lo que se recomienda descansar, cada 20 minutos por 20 segundos, mirando un objeto que esté a más de 6 metros de distancia. Parpadear con frecuencia, ajustar el brillo y el contraste de la pantalla y no colocarla por delante de una fuente de luz, como una ventana. Ahora, si las molestias persisten, debe consultar con su oftalmólogo ya que podría estar necesitando lentes y lágrimas artificiales".

Temas de Salud

Recomendaciones para pacientes coronarios frente a epidemia por Covid-19

Son muchas las consideraciones médicas que se deben tener presente cuando nos vemos afectados por una pandemia, especialmente, si se tienen enfermedades pre-existentes que pueden complicar nuestro estado de salud. De acuerdo a lo anterior, la Dra. María Lorena Jofré, Jefa del Departamento de Enfermedades Cardiovasculares del HMS, entrega algunas especiales recomendaciones para

pacientes coronarios que hayan sufrido un infarto al miocardio, angina o dolor de pecho, o una revascularización coronaria (cirugía de Bypass o angioplastía) quienes, producto de la situación actual del Covid-19, deben prestar especial atención:



Mantener el tratamiento prescrito, no suspender ni cambiar los medicamentos sin indicación expresa de su médico tratante.



Mantener el régimen indicado, evitar comidas abundantes, con grasa y el consumo de sal.



Mantener el régimen de ejercicio habitual, hacer 10 minutos de calentamiento y después de 20 a 40 minutos de ejercicio aeróbico. Esto lo puede hacer caminando por la casa, haciendo algunas clases "OnLine" de baile entretenido o similar, o utilizando algún aparato propio de ejercicio: cintas ergométricas, bicicleta estática, elíptica, etc.



En caso de presentar dolor o presión en el pecho que dure más de 10 min, sensación de ahogo o falta de aire (más de lo habitual) o pérdida de conciencia debe asistir al servicio de urgencia.



No asistir al hospital salvo urgencias o síntomas graves.



Es clave reducir la exposición social o a contactos de riesgo; por eso; salvo causa de fuerza mayor #QUEDATE EN CASA.

HMN destaca en la atención de pacientes no covid-19 derivados de la red pública de salud



Durante el desarrollo de la pandemia, y dada la alta cantidad de contagios que en su momento alcanzó la región de Antofagasta, el Servicio de Salud le pidió apoyo al Hospital Militar del Norte para

que priorizara en la atención de los pacientes no covid que la red pública de salud no alcanzaba a atender.

Es así como el Hospital Militar del Norte ha brindado

durante todo este período, atención a una gran cantidad de pacientes oncológicos, traumatológicos y urológicos, dando a su vez respuesta a cirugías que el sistema público, por la situación compleja que atraviesa, no ha podido abarcar.

En ese sentido el propio Comandante de Salud, GDB. Miguel Orriols W. destacó que "el HMN se convirtió en un hospital de referencia para el Ministerio de Salud en la atención de pacientes con diversas patologías".

Visite nuestro canal de noticias COSALE en YouTube.