



Salud *al día*



Asesoría Comunicacional CCSALE

División de Salud del Ejército - Diario Informativo SISAE N° 23 - Abril 2021

Testimonio de vida, TCL. (R) Francisco Pimentel Lazar

El Hospital Militar me **salvó la vida**

Más de cuarenta y cinco días estuvo hospitalizado el TCL. (R) Francisco Pimentel Lazar en el Hospital Militar de Santiago a causa del virus del Covid-19 que contrajo en Iquique, su lugar de residencia, no recuerda en qué lugar se contagió y tampoco las circunstancias: *"...me empecé a sentir mal, por lo cual me hice el PCR, y salió positivo. De ahí en adelante, todo empeoró. Primero, como una forma de proteger a mi familia, me fui a una residencia sanitaria por dos días. Luego al Hospital de Iquique y de ahí, entubado, febril y sedado, en ambulancia a Santiago, directo al HMS. No tuve idea del viaje, sólo varios días después, desperté aquí en el hospital".*

En la Unidad de Paciente Crítico (UPC) estuvo más de 30 días, ahí recibió las atenciones más invasivas y

delicadas, de las cuales sólo tiene recuerdos efímeros: *"en los pequeños espacios de tiempo que despertaba no sabía muy bien qué ocurría, y en los fugaces momentos de lucidez, entendía la gravedad del estado en que me encontraba. Pensaba en mi familia, mi esposa, mis hijos, en lo mal que lo estarían pasando por mí. Incluso, en algunos momentos, pensé que me había muerto, que ya no estaba aquí".*

Después de un mes interno en esa unidad, donde pasó muchos días en posición de cúbito abdominal (boca abajo) y a diario era conectado a ventilación mecánica, el tratamiento empezó a surtir efecto y comenzó su recuperación *"Una vez que me desconectaron de la*



ventilación mecánica y pude respirar por las mías, he tenido una recuperación franca y rápida. El trabajo de kinesiología y de recuperación muscular ha sido intensa, y mi terapeuta se esmera mucho en el trabajo diario. De hecho, ya puedo caminar sólo con la ayuda de otra persona, no necesito el 'burrito' para hacerlo".

El Comandante (R) Pimentel, ya en condiciones y listo para recibir el alta médica, notoriamente emocionado señala tener sólo palabras de agradecimiento para el personal del Hospital: *"...aquí me han tratado de manera excelente y sin dar nombres, para evitar olvidarme de alguien: tens, enfermeras, médicos, kinesiólogos, terapeutas, auxiliares de enfermería, asistentes de aseo y de atención al paciente, todos ellos han sido muy humanos y tremendamente profesionales. Nunca vi una mala cara o alguna molestia por la solicitud de alguna atención la cual, en algunas oportunidades, era a altas horas de la madrugada. El Hospital fue mi casa durante todo este tiempo y, gracias al trabajo, esmero y tremenda dedicación de su personal, hoy estoy vivo, lo que me hace estar eternamente agradecido".*



Comando de Salud del Ejército cambió de denominación a División de Salud

A partir del 03 de febrero del presente año, el Comando de Salud del Ejército (COSALE) pasó a denominarse División de Salud (DIVSAL), cambio que tiene como objetivo disponer de un diseño organizacional que permita optimizar la gestión técnica, administrativa y financiera acorde a una mayor eficiencia en los procesos, de acuerdo a las demandas de la Administración del Estado, y a la necesidad de homologar la denominación de las unidades del Ejército que se

encuentran en el 3er nivel de la Estructura Superior de la Institución. Cabe destacar que este cambio de nombre, no requiere aumento en la planta institucional, ni tampoco causará una mayor asignación de presupuesto.



División de Salud despliega PAME en la Posta Central



La División de Salud del Ejército, a través de la Jefatura de Sanidad Militar, JESAM, instaló un Puesto de Atención Médico Especializado (PAME) en el Hospital de Urgencia Asistencia Pública (Posta Central) con el fin de colaborar con los requerimientos de la Red Asistencial de Salud del país, en el marco del plan de acción surgido ante la emergencia acontecida el 30 de enero en el Hospital Clínico San Borja Arriarán, relacionado al incendio que dejó inutilizable parte de esta instalación de salud.

Al respecto el Director (S) de la Posta Central, Dr. Osvaldo Carrasco, indicó: *"Primero que todo quisiera agradecer al Ejército de Chile por la cooperación que ha tenido en estos tiempos difíciles*

de pandemia. En este caso puntual, la instalación de este Puesto Médico Especializado tiene que ver con el desastre sufrido por el Hospital San Borja, donde más de ocho mil personas quedaron sin atención médica y donde los hospitales de la Red han tenido que asumir esta demanda".

La infraestructura provista consta de cuatro carpas neumáticas de PVC con forro interior de algodón aislante, tiene una superficie de 224 metros cuadrados y cuenta con sistema de iluminación propio y piso de plástico de alto tonelaje.

Convenio entre el Ejército y la U. de Concepción para el desarrollo de una vacuna contra COVID-19

A través de videoconferencia se concretó la firma del convenio específico de colaboración académica-docente, entre el Ejército de Chile y la Universidad de Concepción, en la que ambas instituciones convienen el apoyo mutuo en el ámbito de la investigación relativa a la promoción y desarrollo de la vacuna recombinante contra el SARS-COV 2, agente causal de la enfermedad COVID-19.

En la ceremonia participó el Director de Sanidad del Ejército, BGR. Helmuth Schweizer Hernández y el TCL. (OSV) Miguel Moya González, impulsor de la iniciativa a nivel institucional. Por parte de la U. de Concepción asistieron

el Vicerrector académico, Dr. Carlos Van Plessing Rossell, el Decano de la Facultad de Ciencias Veterinarias, Dr. Patricio Rojas Castañeda y la Decana de la Facultad de Ciencias Biológicas y Directora Ciencia 2030, Dra. Soraya Gutiérrez Gallegos.

En la oportunidad, las autoridades universitarias destacaron la importancia de la inclusión del Ejército en el proceso de investigación y desarrollo de la vacuna contra SARS-COV 2, debido a la trascendencia nacional que este proceso tiene, indicando que la universidad cuenta con los docentes y la capacidad técnica para su desarrollo.



Red de atención integrada a lo largo del país

Hace dos años que la DIVSAL está trabajando en el nuevo **Modelo de Salud integral con enfoque biopsicosocial**, siendo su principal objetivo ordenar todos los elementos que contribuyen al proceso de atención.

tenemos todo conectado. Por ejemplo, va a un centro clínico por un problema cardiológico y ese centro clínico no tiene cardiólogo; le pasan la interconsulta y el paciente muchas veces no conoce todas las alternativas que tiene, aunque conozca

la MZS "Punta Arenas", donde se van a detectar todos los problemas prácticos para solucionarlos antes de que se implemente en toda la red.

"Con esta nueva herramienta el paciente no va a tener que salir a pagar de su



Lo más importante de este nuevo modelo, es reducir la fragmentación que hoy existe en la red de salud, es decir, **poder ofrecer un servicio de salud en forma continuada que permita completar la atención.**

Actualmente, cuando un paciente requiere una atención de salud que no se entrega en su instalación más cercana, se enfrenta a incertidumbre y muchas veces abandona el proceso antes de llegar a una solución. También puede ocurrir que asuma un costo importante por completar el proceso en el extrasistema.

Al respecto la Asesora en Salud Pública del Depto. Gestión en Salud de la DIVSAL, Dra. Alejandra Lozano Sch., señala que *"cuando el paciente necesita una nueva consulta, en ese momento no siempre tiene solucionado el cómo hacerlo y muchas veces no sabe dónde, porque no*

los convenios, y le resulta difícil completar su proceso de atención".

Para resolver lo anterior, **la red de salud está trabajando en elaborar mapas de derivación**, lo que permitirá al paciente saber a dónde dirigirse y al personal de las instalaciones dónde derivarlo, considerando convenios e instalaciones de la red.

Otra herramienta que se va a poner a disposición es **la telemedicina en toda la red de salud**, sin embargo, por lo complejo de su implementación se realizará en forma paulatina en cada una de las macro zonas de salud, lo que disminuirá los costos de traslados o aquellos asociados al pago particular de una prestación, ya que desde la red se va a ofrecer el especialista.

Es así como este año se instala esta modalidad de atención como piloto en

bolsillo una consulta particular para después reembolsarla. Va a tener que viajar menos y lo van a poder orientar mejor con lo que sigue, porque muchas veces hay una cadena de atenciones, las cosas no siempre se resuelven en una consulta con un médico, por eso es importante este ordenamiento.

Y con la herramienta de la telemedicina, se podrán resolver muchos problemas de salud desde la instalación más cercana", indica la Dra. Lozano.

De esta manera, **la red funcionará en forma integrada**, de manera que un paciente en el norte de Chile podrá beneficiarse de la disponibilidad de un especialista en el sur del país para hacer avances en su diagnóstico o tratamiento.

Descargue y/o actualice la nueva versión de la app DIVSAL

Desde ahora los beneficiarios del SISAE podrán contar con una nueva versión de la aplicación móvil de la DIVSAL. Esta herramienta permite acceder a información práctica sobre instalaciones, niveles de atención y ver videos sobre temas de salud en nuestro canal División de Salud (DIVSAL) en Youtube, además de conocer los prestadores del extrasistema, entre otros servicios. Lo invitamos a actualizar o descargar esta nueva versión de la App DIVSAL desde PlayStore (para celulares Android) o AppStore (para iPhone y iPad), buscándola con el nombre "DIVSAL", de manera gratuita.



Para sistema Android: Para celulares (Samsung, LG, HTC y Sony Xperia, entre otras), actualice su aplicación de la siguiente forma, -En su celular busque el icono de Play Store y en la sección buscar escriba DIVSAL. Descargue o actualice la aplicación.

Para sistema IOS: Para productos de Apple (iPhone y iPad). -Desinstale la anterior app COSALE, busque en su iPhone el icono correspondiente al App Store, selecciónelo y luego escriba en el buscador el nombre de la aplicación (DIVSAL) después descargela e instalela en su equipo siguiendo las instrucciones que aparecerán.

MZS "Valdivia" incorpora moderno equipamiento oftalmológico

Recientemente el Centro Clínico Militar "Valdivia" incorporó a su equipamiento un moderno **Campímetro Computarizado** para su sala de oftalmología, con el fin de detectar precozmente glaucomas, alteraciones retinales, maculares y patologías oftalmológicas. Esta importante tecnología proporciona un flujo de trabajo aerodinámico y rápido. Este examen preventivo no invasivo permite complementar y

analizar la visión periférica y central, mediante estímulos luminosos de distinta intensidad. El Comandante de la Macro Zona de Salud, TCL. Mario Valdés Cuellar, destaca la incorporación de esta alta tecnología médica, ya que *"es una herramienta preventiva fundamental y proporcionará un beneficio directo a nuestros pacientes, especialmente beneficiarios del SISAE, evitando en consecuencia*

División de Salud hace su estreno en red social Facebook

Los beneficiarios del Sistema de Salud del Ejército, cuentan con una nueva plataforma informativa. Se trata de la página oficial de la División de Salud DIVSAL en Facebook, donde encontrarán información sobre beneficios, coberturas,

cápsulas de salud entre otros. Búsquenos en facebook como División de Salud del Ejército DIVSAL, haga clic "Me gusta" a nuestra página, síganos e infórmese de todo el quehacer del sistema de salud institucional.



que estos sean derivados al extrasistema en convenio con la JEAFO SALE, disminuyendo los gastos financieros y administrativos que se originan por este concepto".



Temas de Salud

Salud mental y actividad física

¿Cuál es la diferencia entre actividad física y ejercicio físico?

La actividad física es cualquier movimiento corporal que produce un incremento en el gasto energético por encima del nivel metabolismo basal, como caminar o realizar las actividades diarias. Por otro lado, el ejercicio físico es un tipo de actividad física planeado y estructurado, consistente en repetir determinados movimientos con un objetivo determinado, como realizar rutinas de abdominales, ir al gimnasio o trotar.



¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?



A nivel físico previene y mejora las enfermedades crónicas (diabetes, dislipidemia e hipertensión arterial), disminuye riesgos de enfermedades cardiovasculares y ayuda a mantenerse en forma.



A nivel psicológico, mejora el humor y autoestima, permite relajarse, libera tensiones, ayuda a manejar el estrés, conciliar y mejorar la calidad del sueño, mejora la atención, la concentración, favorece la disciplina y ayuda a combatir malestares emocionales como la ansiedad, depresión, agresividad, ira y angustia.



Beneficios socioafectivos estimula la participación e iniciativa en actividades grupales, permite salir de la rutina y ocasionalmente conocer gente nueva, fortalece el autocontrol, facilita la conservación de roles y la adquisición de otros, permitiendo así, compartir el tiempo con seres significativos.

Para aumentar la actividad física se recomienda:



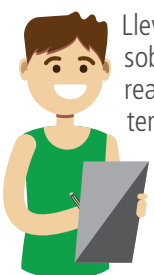
Estar dispuesto a practicar nuevos deportes que sean percibidos como entretenidos o placenteros. De este modo evita asociar la práctica deportiva o actividad física con algo aburrido o un castigo. Prueba con la zumba, el baile entretenido o caminar al aire libre.



No pensar en el poco tiempo disponible que se tiene dispuesto para realizar actividad física: considere que hay muchas actividades gratuitas que puede realizar, como caminar o trotar y que para un beneficio en salud mental solo requiere de 20 minutos de actividad física diaria.



Intente aumentar la actividad física en su día a día con actividades cotidianas. Caminar una estación de metro o un paradero a su destino, subir las escaleras de su trabajo, son ejemplos simples y efectivos.



Lleve un registro simple sobre cuanta actividad realiza, de modo de tener claro en qué momento del día puede agregar más actividad.



Use la tecnología a su favor a través relojes inteligentes, aplicaciones en smartphones que orienten en qué momento se puede realizar actividad física.

Recuerde que todo minuto de movimiento ayuda a mantener su buena salud tanto física como mental, por lo tanto el llamado es a moverse.

Programas Medicina Preventiva
Salud Mental