



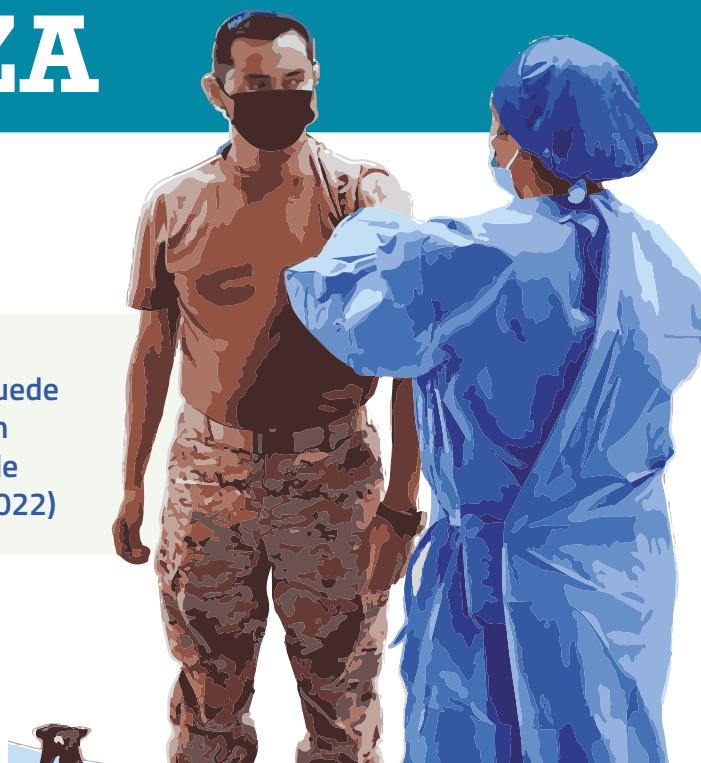
La INFLUENZA

y la importancia de la vacunación

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de la influenza. La enfermedad puede ser leve, pero también evolucionar en forma grave y en ocasiones puede provocar la muerte. La mejor forma de prevenir la influenza o gripe es vacunarse. (MINSAL, 2022)

Es importante prevenir el contagio, ya que a diferencia del resfrío común, puede provocar complicaciones graves como neumonía y bronquitis severa. Así mismo también puede causar otras complicaciones de

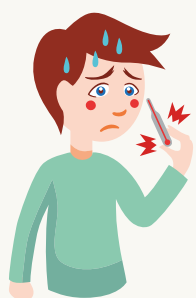
ciertas enfermedades como la diabetes, el asma y las enfermedades cardíacas o pulmonares. El virus de la influenza viaja por el aire en forma de gotitas cuando alguien que tiene la enfermedad tose, estornuda, o habla. Es posible inhalar



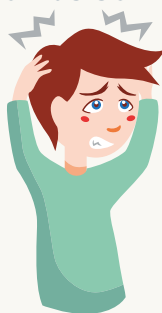
gotitas directamente, ya que el virus ingresa por las vías respiratorias o contagiarse por

medio de un objeto, al llevarse las manos contaminadas a la cara.

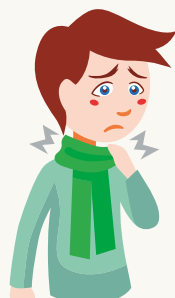
Los signos y síntomas son:



Fiebre, escalofríos



Dolor de cabeza



Dolor de garganta



Tos persistente



Congestión nasal



Fatiga (cansancio)

Para prevenir la influenza, existe una vacuna que se aplica anualmente y que está indicada en todas las personas. El Ministerio de Salud cada año realiza una campaña gratuita para aquellas personas que tienen mayor riesgo de presentar complicaciones por la influenza, como adultos mayores, embarazadas, lactantes y personas con enfermedades crónicas. La vacunación también es

aplicada a todo personal de salud, ya que están más expuestos a contagios. La influenza también se puede prevenir utilizando medidas básicas de higiene, como el lavado frecuente de manos con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos o uso de alcohol gel (solo si las manos están visiblemente limpias) y la utilización de pañuelos desechables para cubrirse la boca y nariz al toser y estornudar.

El tratamiento de la influenza consiste en medidas generales como el consumo abundante de líquidos, el uso de medicamentos para disminuir la fiebre (antipiréticos) y el reposo en cama. En personas con un cuadro más severo, pueden utilizarse antivirales para tratar la infección, pero siempre se recomiendan con indicación médica. Para este año, el Ministerio de Salud adquirió la

vacuna trivalente (contra 3 cepas), llamada "Influvac", del laboratorio Abbott, que cumplen con las recomendaciones de la OMS según estudios realizados sobre cepas en el hemisferio sur.

Lyvezna Veloso Hidalgo
Interna de Enfermería,
Universidad Bernardo O'Higgins

Carmen Gloria Gómez Díaz
Enfermera Coordinadora
CMM "San Bernardo"

Hospital Militar de Norte adquiere nuevo equipamiento médico

El principal recinto de salud militar de la zona norte de nuestro país, recibió una moderna gama de equipos médicos, tanto para los Servicios de Pabellón Quirúrgico y Esterilización como para el Servicio de Kinesiología y el Policlínico de Ginecología,

los que aumentarán las capacidades de atención médico quirúrgicas de avanzada tecnología en este centro asistencial, que van en directo beneficio de los usuarios que acuden a esta instalación.

La adquisición de estos equipos se

enmarca en el proceso de modernización que considera el proyecto "Equipamiento Médico y Complementario para el Hospital Militar del Norte".

El nuevo equipamiento consiste en:

- 1 Torre de LPC Artroscopia para el servicio de Pabellón Quirúrgico (Tecnología única en la región).
- 2 Fibroureteroscopios para el servicio de Pabellón Quirúrgico
- 1 Videocistoscopio flexible para el servicio de Pabellón Quirúrgico
- 1 Panendoscopio para el servicio de Pabellón Quirúrgico
- 2 Autoclaves para el servicio de Esterilización.
- 1 Máquina Elíptica para el servicio de Kinesiología
- 1 Equipo de Onda corta para el servicio de Kinesiología
- 1 Equipo de Ondas de choque para el servicio de Kinesiología
- 2 Detectores de latidos fetales para policlínico Ginecológico

Cabe destacar la constante preocupación del Alto Mando Institucional por el bienestar del personal, logrando con ello incorporar tecnología y entregar una atención médica de calidad a los pacientes.



Adquisición e implementación de módulos de salud en la EMA "Copiapó"

En dependencias de la Jefatura de Instalaciones de Salud (JIS) se firmó el contrato con la empresa constructora Costa Lauca S.A. que se adjudicó, a través de un proceso de licitación pública, la adquisición e instalación de 15 módulos de salud para la Enfermería Militar Avanzada "Copiapó", cuyo funcionamiento se tiene previsto para el mes de septiembre del presente año. Estos módulos serán instalados en una superficie de 468 m² y cada uno es diseñado en función de los requerimientos hospitalarios y de la enfermería militar, cumpliendo con el reglamento de construcción emitido por el Ministerio de Salud.

Estas infraestructuras contendrán:

- Oficina de plana mayor
- Dos oficinas de recepción
- Sala de kinesiología
- Sala de procedimiento dental
- Sala de ginecología
- Box atención médico



- Sala de procedimiento y reanimación
- Toma de muestra
- Sala de rayos
- Sala de esterilización
- Sala de reposo
- Sala de aislamiento
- Camarines

El Jefe de la JIS, CRL. Rolando Ilabaca R., detalló que "esta instalación tiene características especiales por su ubicación y distancia geográfica, e irá en directo beneficio de alrededor de 4.300 usuarios del Sistema de Salud del Ejército, que residen junto a sus familias en la ciudad de Copiapó"

Ecosistema digital del HMS entra en funcionamiento

El Hospital Militar de Santiago (HMS) presentó su Ecosistema Digital, el cual consiste en la renovación de su web corporativa, y la **creación de redes sociales** como **Instagram, Facebook, LinkedIn, Youtube y Twitter**.

Uno de los propósitos fundamentales es mejorar la atención y aumentar la relación con sus usuarios, visibilizando sus actividades e informaciones a través de distintas plataformas de comunicación.

El **GDB Alejandro Ciuffardi K, Director del Hospital Militar**, detalló que este plan "forma parte de uno de los objetivos estratégicos del HMS, en cuanto a la adopción del nuevo modelo de atención de salud, **que aprovecha el potencial de las tecnologías para acercar la atención a las personas**. De la misma forma, se encuentra alineado con el Plan de Desarrollo Estratégico Institucional, que dispone la optimización del sistema de salud del personal activo, en condición de retiro y de sus familias".



Programa de Salud para Pensionados:

Prevenir antes que curar

Preocupados por la salud de nuestros beneficiarios del Sistema de Salud del Ejército en condición de retiro y sus cargas familiares, y con el fin de prevenir tempranamente diversas patologías, es que existe el Programa Médico para Pensionados.

Este considera la realización de exámenes médicos de carácter preventivo, voluntario y con cobertura del 100% para hombres

de 50 años y más, y mujeres de 40 años o mayores, tanto para el titular como cargas familiares, los cuales se efectúan en dependencias del Hospital Militar del Norte, Centros Clínicos Militares y Red de Salud Inmunomédica.

Estos exámenes se realizan anualmente, pudiendo acceder a ellos cuando desee, siempre y cuando hayan pasado 12 meses desde la última vez que usó el beneficio.

El Programa de Salud Médico para hombres contempla cuatro fases:



- ✓ Exámenes físicos de constitución y estado (como peso, talla, índice de masa corporal y circunferencia de cintura.), Presión y Pulsos Arteriales, Examen Segmentario y Temperatura.



- ✓ Participación en Programas de Promoción de la Salud, donde se les invita a consejerías y charlas grupales, se les entrega información respecto a alimentación sana, estilo de vida saludable, riesgos del tabaquismo, etc.

- ✓ Evaluación de la funcionalidad de las personas de 65 años y más.



- ✓ Exámenes de Laboratorio, como Glicemia, Colesterol Total, Hemograma y VHS, Antígeno Prostático.

Para las mujeres contempla estas mismas 4 fases, más otras dos donde se realiza el Papanicolaou y la Mamografía.

Ministra de Defensa visitó el CMM “Rosa O’Higgins” y su Vacunatorio

El Vacunatorio Internacional del Ejército, dependiente de la Jefatura de Instalaciones de Salud (JIS), en el contexto de la pandemia por COVID-19, ha jugado un importante rol en la inmunización del personal de la Institución, gestionando tanto la primera y segunda dosis, como también la dosis de refuerzo y cuarta dosis, llegando a administrar 15.128 dosis, siguiendo siempre las directrices del esquema de vacunación definido por el Programa Nacional de Inmunizaciones (PNI) del MINSAL.



Comprometidos en todo momento con esta exitosa campaña, el Vacunatorio del Centro Médico Militar “Rosa O’Higgins”, recibió a la Sra. Ministra de Defensa Nacional, Maya Fernández Allende, para la administración de su cuarta dosis contra el Coronavirus. En la oportunidad la titular de Defensa visitó las dependencias del Vacunatorio y compartió con el personal, felicitando a todo el equipo de salud por su abnegada labor en el manejo de esta pandemia.



Temas de Salud

Conociendo el Trastorno de Bipolaridad

Comúnmente se escucha etiquetar a una persona que presenta **altibajos emocionales** como bipolar. Por ejemplo, un camarada que en ciertos momentos del día se muestra feliz y posteriormente anda más cabizbajo, puede ser etiquetado como bipolar. Las causas de la enfermedad bipolar se debe a múltiples factores: **hereditarios, genéticos, bioquímicos y también a factores desencadenantes ambientales: conflictos sentimentales, económicos, profesionales, entre otros.**



Antiguamente conocida como “enfermedad maniaco-depresiva”, la “bipolaridad”, “Trastorno Bipolar” o “Trastorno Afectivo Bipolar” **debe su nombre a que quien la padece transita entre dos polos:** la euforia (exaltación, manía) y la tristeza (depresión, melancolía), por lo cual se presentan cambios de ánimos abruptos.

Estos cambios son duraderos, durando semanas o meses cada periodo, no solo unas horas del día. Quienes sufren de este trastorno **pueden experimentar cambios de**

ánimo inusuales, cambios en la energía y el comportamiento. Por ejemplo, en algunos periodos pueden sentirse muy animados y mucho más activos que de costumbre, fase denominada episodio maniaco; y en otros periodos pueden sentirse muy tristes y desanimados fase con menor actividad, periodo llamado episodio depresivo. **Es necesario señalar que el diagnóstico debe ser realizado por un médico.**

¿Cómo enfrentar la Enfermedad Bipolar?

Esta enfermedad se presenta en una frecuencia del 2% de la población

a nivel mundial, lo que significa que **en nuestro país cerca de 200 mil personas sufren de este trastorno**, siendo una de las principales enfermedades que causan **discapacidad y, paradójicamente, una de las menos entendidas.**

Uno de los factores relevantes respecto a esta enfermedad es su estigma social. Por ello, la **concientización y educación cobra vital importancia**, ya que mientras más informada esté la población respecto de esta enfermedad, menor será el prejuicio hacia quienes la padecen.

Desmitificando algunas creencias:



Mito 1:

El Trastorno Bipolar es solo un estado de la mente, es cosa de poner voluntad para superarlo: lo cierto es que es una enfermedad neurobiológica, que involucra factores psicológicos y ambientales que inciden en su aparición, la cual debe ser tratada mediante terapia farmacológica y psicológica.

Mito 2:

Todas las personas con Trastorno Bipolar son peligrosas: la verdad es que generalmente las personas con este trastorno tienen más posibilidades de sufrir agresión y violencia que causarlas.

Mito 3:

El Trastorno Afectivo Bipolar impide que quienes padecen esta enfermedad lleven vidas normales: la realidad es que un adecuado tratamiento multidisciplinario permite a las personas realizar una vida normal en el mundo civil, pudiendo realizar actividades tales como estudiar, trabajar y formar una familia.

Mito 4:

Las personas con Trastorno Bipolar no son los suficientemente estables para asumir cargos que impliquen responsabilidad: realmente los pacientes con Trastorno Bipolar con un adecuado plan de tratamiento pueden asumir responsabilidades en su vida diaria y trabajo civil.

¿Dónde puedo buscar información?

En la página web de la Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares (SOCHITAB) <https://www.sochitab.cl/>, la cual busca fomentar la educación en la comunidad general y de los profesionales de la salud respecto a los trastornos bipolares, para promover un diagnóstico oportuno, el mejor estándar de cuidado basado en la evidencia disponible y combatir el estigma.

