



COSALE y MINSAL firman convenio de colaboración

En el COSALE, se realizó la firma del Convenio de Colaboración entre la Subsecretaría de Redes Asistenciales del Ministerio de Salud (MINSAL) y el Comando de Salud del Ejército, para el acceso y uso del Sistema de Información en Gestión y Calidad en Salud (SIS-Q).

Este software, será un apoyo a la gestión que el COSALE efectúa en su red de instalaciones de salud, en el ámbito de la calidad asistencial, en beneficio directo de sus usuarios en cuanto a la seguridad y excelencia de las atenciones. Esto, sobre la base de los Estándares Generales del Sistema de Acreditación para Prestadores Institucionales elaborados por el MINSAL y a lo dictado por la Ley 20.584, sobre deberes y derechos del paciente.



Acupuntura en el Hospital Militar de Santiago



A partir del 1 de abril de este año, los beneficiarios adscritos al FOSAFE y al Fondo Complementario de Salud cuentan con cobertura para las nuevas sesiones de acupuntura que se realizan en el Hospital Militar de Santiago.

Esta nueva prestación opera vía reembolso y tiene un tope anual por usuario de hasta 1,5 UF, excluyéndose la consulta previa y los insumos asociados.

Se reciben pacientes, por interconsulta, con patologías como cefalea rebelde, neuralgia del trigémino, neuralgia post herpética, polineuropatía diabética dolorosa, dolores postraumáticos, dolor regional tipo I-II (distrofia simpática refleja), insomnio o colon irritable, entre otras.

Servicio de Telemedicina continúa su expansión



La implementación del "Programa de Telemedicina del Ejército" continúa su expansión en el SISAE. Es por esto que el Comando de Salud adquirió nuevos dermatoscopios, instrumentos que permitirán optimizar las atenciones dermatológicas efectuadas bajo esta modalidad.

Se trata de modernos aparatos que permiten emitir imágenes más concluyentes al médico a cargo de la consulta, dirigida desde el Hospital Militar de Santiago, en línea y a cientos de kilómetros de distancia. Estos equipos serán distribuidos en los centros clínicos militares de Coyhaique y Valdivia. La telemedicina también presenta como novedad su utilización para realizar atenciones de psiquiatría, especialidad que próximamente llegará por medio de esta vía al CCM "Iquique", cuyo inicio y horarios serán informados oportunamente.

HMS inaugura sucursal de Farmacias Ahumada



Con la presencia del Comandante de Salud del Ejército, GDB. René Palavecino Ponce y de autoridades de la cadena farmacéutica, del COSALE y del Hospital Militar de Santiago, se llevó a cabo la inauguración de la nueva sucursal de Farmacias Ahumada en el hospital, ubicada en el acceso principal de este centro hospitalario.

El Director General del HMS, GDB. Juan Durruty Ortúzar se refirió a la importancia que tiene para el hospital contar con esta nueva instalación: "La razón de ser de esta sucursal de Farmacias Ahumada que hoy inauguramos, será, junto con entregarles un óptimo servicio de atención y coadyuvar directamente al bienestar de los usuarios que concurren a nuestro querido hospital».

Hospital Militar del Norte refuerza su centro odontológico con nuevo equipamiento

El HMN adquirió una moderna termolaminadora ERKOFORM 3D, de procedencia alemana, tecnología que permitirá entregar nuevas soluciones a los usuarios de la zona, consistentes en planos de relajación, dispositivos anti ronquido y protectores bucles deportivos, entre otras, garantizando calidad y oportunidad en la atención. Esta adquisición facilita el trabajo de los especialistas del centro, permitiendo mantener e incrementar la calidad propia de una instalación de salud acreditada.



Personal del CMM “Santiago Centro” se capacita en técnicas de reanimación

El personal del CMM. “Santiago Centro” participó en una charla teórica práctica de reanimación cardiopulmonar, uso del desfibrilador externo automático, uso de dispositivos en vía aérea y uso de medicamentos en reanimación. La actividad fue dirigida por las enfermeras coordinadoras, Carolina Pizarro (CMM Santiago Centro) y Beatriz Gálvez (EEB).



Densitometría ósea (DMO), una nueva prestación para Valdivia

El Centro Clínico Militar “Valdivia” ya se encuentra realizando densitometrías óseas, gracias al nuevo y moderno equipo adquirido recientemente por esta instalación de salud, que permite realizar este tipo de monitoreo utilizando la técnica de absorciometría de rayos X de energía dual (DXA). Este nuevo instrumento de medición incluye un software de uso pediátrico y posee la capacidad de determinar la composición corporal total, herramienta útil para el manejo de trastornos nutricionales y para el control de enfermedades crónicas no transmisibles.



CCM “Iquique” mejoró sus espacios

La culminación del proyecto “Habilitación de Salas de Mamografía y Ecografía, Readecuación de Sala de Esterilización y Box de Atención Médica” permite a los profesionales de salud mental dar continuidad en la atención y eliminar los tiempos de espera, mejorando el servicio a los usuarios gracias a esta intervención de espacios.



CRIE ahora tiene Arte Terapia para sus niños



El Centro de Rehabilitación Infantil del Ejército cuenta desde marzo de este año con la especialista en Arte Terapia, Srta. Catalina Fuenzalida Montero, quien ha asumido esta nueva tarea con gran entrega y apego con los pacientes que asisten regularmente a este centro.

El arte terapia es una especialización que utiliza diversos medios artísticos y los procesos creativos con fines terapéuticos, educativos, de inserción social, prevención, rehabilitación y desarrollo personal, encontrando su fundamento en las creaciones visuales que realiza una persona con diversos materiales.

Este proceso da lugar a una reflexión entre el creador y el guía sobre la obra, para poder observar, dar un significado y elaborar un diálogo en torno a la experiencia creativa.

Sopa de letras

A	Y	B	J	C	V	E	O	D	J	F	E
K	J	U	I	Z	A	P	C	U	A	E	N
L	I	C	B	A	U	O	D	L	O	S	F
A	A	O	O	L	T	S	O	A	C	A	Z
T	R	M	T	S	O	B	I	S	A	N	R
I	E	A	I	P	A	I	T	S	J	O	E
P	M	N	C	A	S	L	U	C	A	I	M
S	R	D	R	W	E	O	E	Q	A	E	E
O	E	A	E	C	H	L	I	G	D	E	D
H	F	N	J	Y	I	E	N	I	R	H	I
A	N	T	E	H	E	R	C	O	E	I	O
S	E	E	C	A	M	O	C	R	U	C	A

- | | | |
|----------------|------------|----------------|
| 1.- Hospital | 6.- Médico | 11.- Enfermera |
| 2.- Coe | 7.- Sano | 12.- Sol |
| 3.- Alegría | 8.- Salud | 13.- Auto |
| 4.- Comandante | 9.- Chile | 14.- Remedio |
| 5.- Cosale | 10.- Paz | 15.- Ejército |

Vida saludable

Alimentación en invierno

Las bajas temperaturas de la época invernal nos exponen a diversas enfermedades respiratorias, tales como resfríos, gripes, bronquitis y neumonías. Para evitarlas, es importante reforzar nuestro sistema inmune, algo que se puede lograr disminuyendo el

estrés, evitando cambios de temperatura y, lo más importante, alimentándose de manera saludable, donde el consumo de alimentos ricos en vitamina C, A y Zinc puede ser nuestro gran aliado.

Vitamina A:

Es una vitamina liposoluble esencial para el crecimiento, la vista y la función inmunológica. También ayuda a mantener la salud de las membranas mucosas, como los tejidos de las vías respiratorias, evitando el riesgo de infección. Se puede encontrar en alimentos de origen animal en forma de retinol, como lácteos y huevos, y también en alimentos vegetales como beta carotenos, en frutas y verduras (zanahorias, zapallo, pimentón y verduras de hojas verdes).



Vitamina C:

Es una vitamina hidrosoluble conocida por sus propiedades antioxidantes, antibióticas y por favorecer la absorción de hierro. Se encuentra presente en alimentos cítricos como la naranja, limón, pomelo y mandarinas, además de encontrarse en alimentos como el kiwi, tomate y pimentón, en menor cantidad. Se recomienda consumir estos alimentos de preferencia crudos para aprovechar todas sus propiedades.



Zinc:

Mineral presente en los tejidos del cuerpo. Es un componente esencial para el desarrollo normal del organismo y, además, es necesario para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Las mejores fuentes de Zinc son alimentos como los mariscos, el pescado, las carnes, el huevo y los lácteos.



Menú diario alto en vitaminas y minerales

Desayuno: 1 vaso de jugo de pomelo + 1 taza de leche descremada + ½ marraqueta con jamón de pavo.

Colación: 1 naranja

Almuerzo: Ensalada de tomate con lechuga y huevo duro, aliñada con limón natural y aceite de oliva + Carne al jugo con tortilla de zanahorias + 2 kiwis.

Once: 1 taza de té de hierbas endulzado con miel + 1 pan pita con queso.

Cena: Ensalada de pimentón con zanahoria aliñada con limón natural y aceite de oliva + reineta al horno con guiso de acelgas + 2 mandarinas.

*La miel es un producto natural con variadas propiedades nutricionales. Contiene vitaminas y minerales y es conocido por ser un antiséptico natural en enfermedades respiratorias y por su capacidad sedante. Debido a la cantidad de azúcar que contiene, no se recomienda su consumo en personas diabéticas o con obesidad.

Procure moderar su ingesta.

Gabriela Piuzy Carvajal
Nutricionista
Programas Preventivos



Alimentación: Mitos y Verdades

Por: Pía Carrasco Hald - Nutricionista JIS

La yema del huevo tiene mucho colesterol:



La yema contiene altos índices de colesterol, aunque aún se discute sobre su real impacto negativo en la salud. La recomendación consiste en comer sólo una yema de huevo al día, mientras que sí se puede consumir un mayor número de claras, compuestas principalmente por proteínas de alto valor biológico (claras sí, yemas no).

¡Verdad!

El jugo de limón cuece los alimentos:



El jugo de limón no tiene la capacidad de eliminar algunos agentes biológicos que pueden provocar intoxicaciones y enfermedades como la hepatitis A. Los alimentos sólo deben ser cocidos con agua hirviendo o fuego.

¡Mito!

Es mejor consumir las frutas como postre:



Los minerales y vitaminas de las frutas se absorben mejor si se ingieren como colación, sin competir con otros alimentos. Consumirlas antes o después del plato principal le impide al organismo obtener el máximo provecho de su valor nutricional.

¡Mito!

El azúcar light engorda menos que el azúcar normal:



Este es sólo un truco de las empresas que venden este producto. El azúcar light tiene las mismas calorías que el azúcar normal en la misma cantidad de gramos. La única diferencia entre ambos productos radica en que el producto "light" está compuesto en un 99% por azúcar y tiene un 1% de sucralosa, lo cual, en teoría, permite endulzar lo mismo con menos cucharadas, pero en la misma cantidad su aporte calórico es equivalente. Es mejor reemplazar el azúcar por endulzantes como la sucralosa, la stevia o el agave.

¡Mito!

Es mejor echarle aceite a la palta:



La palta es un aceite y los aceites tienen un alto porcentaje de calorías. Adherirle más aceite (aunque sea de oliva) aumentará el número de calorías a este alimento, favoreciendo el aumento de peso. Para una dieta balanceada, se recomienda consumir ½ palta diaria (3 cucharaditas de té), porción suficiente para disfrutar de sus beneficios.

¡Mito!

Los alimentos fritos disminuyen sus propiedades nutricionales:



Al freír, sometemos los alimentos a temperaturas que oscilan entre los 160°C y 200°C. Esto genera una pérdida de vitaminas, minerales y nutrientes, generando, por ejemplo, que el pescado no brinde el mismo aporte en Omega-3 como cuando se cocina con otras técnicas, como al vapor o a la plancha. Del mismo modo, cuando comemos frituras también se incrementa el número de grasas saturadas ingeridas, por lo cual se recomienda no consumirlas.

¡Verdad!

El ajo ayuda a bajar la presión y el colesterol:



El ajo tiene propiedades vasodilatadoras y purificadoras de la sangre. Disminuye el colesterol malo (LDL), aumentan el colesterol bueno (HDL) y disminuye significativamente los triglicéridos, transformándose en un importante aliado para aquellas personas hipertensas y con dislipidemia. Se recomienda consumir medio diente de ajo crudo antes de acostarse.

¡Verdad!

Nuevo Programa de Salud Preventivo:

Para beneficiarios en condición de retiro adscritos a los Fondos Complementarios de Salud

En todas las etapas de la vida el chequeo médico es importante y tiene tres objetivos principales: mantener la salud y calidad de vida de las personas, pesquisar el riesgo de aparición de enfermedades y detectar precozmente algunas dolencias. Un amplio número de enfermedades pueden ser prevenidas o detectadas en forma temprana, con la consecuente disminución en costos personales, familiares, económicos y para el propio Sistema de Salud.

Es por ello que el COSALE, a través de la JEAFOALE ha establecido a partir del 04 de mayo del presente año, otorgar un 100% de cobertura al nuevo "Programa de Salud Preventivo" que se materializará en dependencias del Hospital Militar de Santiago y que se prolongará de forma progresiva a las distintas regiones del país a partir del 01 de junio. Esto último, se espera realizar con determinados prestadores de la red de salud institucional y privada.

¿Quiénes podrán hacer uso de este Programa?

Todos los beneficiarios del Sistema de Salud Ejército (SISAE) en condición de retiro y sus correspondientes cargas familiares que cumplan con las siguientes características: mujeres con 40 años y más

de edad y hombres con 50 años y más quienes a su vez, se encuentren adscritos a los Fondos Complementarios de Salud.

¿Dónde se lo podrán realizar?

Para los beneficiarios residente en la Región Metropolitana y alrededores, se ha considerado el Hospital Militar de Santiago, quien cuenta con lo necesario para el otorgamiento de este beneficio. Asimismo, los beneficiarios de regiones, podrán acceder a este programa a partir del 01 de junio del presente año, de manera progresiva en los distintos centro clínicos militares a nivel nacional y determinados prestadores privados como se indicó anteriormente.

¿Cuándo se puede usar?

El programa considera al titular y carga familiar según corresponda, siendo de carácter voluntario y se realizará anualmente, pudiendo acceder a él, sólo una vez en el año y en el mes donde el beneficiario se encuentre de cumpleaños. Cabe destacar, que el "Programa de Salud Preventivo" debe partir y finalizar dentro del mes de cumpleaños del beneficiario, aquel programa que no finalice en el periodo establecido, será de cargo completo para él (100% copago).

¿Cuánto debo pagar?

No tiene costo alguno para los beneficiarios que cumplan con los requerimientos mencionadas anteriormente, siendo la JEAFOALE, la encargada de otorgar el 100% de cobertura financiera, sin copago para los beneficiarios calificados. El beneficio del 100% de cobertura, se financiará en parte por el descuento del 0.5% que era destinado al Fondo de Revalorización de Pensiones y la otra por el Fondo Complementario de Salud.



¿Qué prestaciones contempla?

Hombres de 50 años y más

- Exámenes físicos
- Exámenes de Laboratorio
- Promoción de la Salud
- Evaluación de la funcionalidad de las personas de 65 años y más.



Mujeres de 40 años y más

- Exámenes físicos.
- Exámenes de Laboratorio.
- Anatomía patológica.
- Imagenología.
- Promoción de la Salud.
- Evaluación de la funcionalidad de las personas de 65 años y más.



Para mayores antecedentes, tomar contacto con los siguientes números; JEAFOALE: 226684317 - 226684304 ; Hospital Militar de Santiago (HMS): 223316000 - 223317365

Pataletas infantiles

No respetan lugares, llegan cuando menos se esperan y siempre son desagradables. Si las pataletas infantiles te superan, te invitamos a seguir los siguientes consejos de Nicole Aguirre, psicóloga del CMM "Cordillera".

Nicole Aguirre,
Psicóloga
CMM "Cordillera".



¿Qué es una pataleta?

"Los niños no poseen todas las herramientas para expresar lo que sienten. Las pataletas son una forma de comunicación y son normales entre los 2 y los 4 años de edad. Los niños lo hacen para manifestar su disconformidad (rabia), para conseguir cosas o para manifestar dolor frente a una situación determinada. Forman parte del proceso de adaptación".

¿Qué debe hacer el adulto cuando comienzan los berrinches?

"No es bueno ni necesario terminar con las pataletas, sólo hay que manejarlas de la manera más adecuada. Hay que darse un espacio para comprenderlas y llegar a acuerdos, así irán disminuyendo gradualmente su intensidad y frecuencia, hasta casi desaparecer entre los 4 y 5 años".

¿Es recomendable castigar?

"La rabia es una emoción básica del ser humano y hay que aprender a manejarla. Cuando castigamos a nuestros niños sólo les estamos diciendo "eres malo por tener rabia, así que reprímela, y cuando ya no la sientas te volveré a querer", eso es lo que entienden los niños. Hay que acompañarlos en sus pataletas, ya que cuando acompañamos en el proceso de manejar la rabia, frustración o miedo, se superan con más facilidad".

¿Cuál es la forma adecuada de acompañar en la pataleta?

"Hay que tener calma. Enojarse y gritar no sirve, lo único que se logra con eso es que el niño aprenda esos comportamientos. Una atmósfera tranquila ayudará a recuperar el control y para eso es importante empatizar con la emoción que está sintiendo nuestro hijo, algo que se puede lograr abrazándolo, para que la expresión de rabia o frustración sea cada vez más adaptativa". Hay que lograr que el niño se sienta seguro, porque está experimentando una sensación desagradable que no sabe manejar. Debe sentir que estamos ahí, que lo amamos".

¿Y si el niño no deja que lo abracen?

"Existen otras formas, como acompañarlo y estar a su lado. El niño/a entenderá que no es rechazado por sentir rabia y que esta no es mala. Cuando la rabia vaya menguando, podremos hablarle, utilizando frases que los lleven a un control paulatino de la emoción, como las siguientes:

-Entiendo que haya sido terrible para ti haber perdido ese juguete, sé que lo querías mucho o sé que sientes mucha rabia porque se te cayó el helado, yo también me hubiese apenado, buscaremos una forma para solucionarlo".

¿Qué pasa con el exceso de permisividad?

"La base del manejo está en el equilibrio y es importante poner límites. Los niños necesitan límites, para sentirse seguros, para tener un camino y es importante entender eso, porque vivimos en sociedad. El manejo emocional en la infancia es clave y vital para una vida emocional sana en la adultez y para esa labor los padres tenemos que estar 100% disponibles y capacitados.