



Salud *al día*



Diario Informativo del SISAE

Asesoría Comunicacional COSALE

Comando de Salud del Ejército - Boletín Informativo N° 9 - 2015

iParticipa en la encuesta de salud!

El futuro lo construimos juntos



Con la finalidad de optimizar la planificación, gestión y ejecución de los servicios que ofrece la red de salud institucional, se realizará por primera vez en el COSALE un completo Diagnóstico de Salud, mediante una encuesta que contempla a todos los beneficiarios del SISAE.

La iniciativa permitirá definir con mayor exactitud las estrategias de desarrollo de cara al futuro, considerando el rediseño del actual modelo de atención, que será reorientado hacia la salud familiar, de acuerdo a lo establecido en el objetivo estratégico N° 8 del Plan de Desarrollo Estratégico del Ejército al 2026 y dispuesto en la iniciativa N° 5 del Plan de Acción 2015-2018, "ORCA".

Para esto se solicita a todos los usuarios del Sistema de Salud participar en este censo, que se efectuará mediante una aplicación digital que estará disponible en estaciones de trabajo, en nuestros centros de atención y en enfermerías regimentarias, gracias a la participación de encuestadores especialmente capacitados para el desarrollo de un proceso de alto nivel y confidencialidad.

Cualquier sistema de salud, para poder generar sus planes a mediano y largo plazo, requiere realizar un diagnóstico que involucre a todo su público. Por esto te invitamos a participar en este importante proceso, a partir del 1 de enero del año 2016.



Tú puedes ser un actor directo de las decisiones que se tomen en el COSALE, en beneficio tuyo y de toda la familia militar. ¡Contamos contigo!
Mayor información en www.cosale.cl

Delegados de calidad del COSALE se capacitan para utilizar software de acreditación

Los delegados de calidad de los centros médicos, clínicos y del Hospital Militar de Santiago participaron en la capacitación para una correcta utilización del software SIS-Q, herramienta computacional del Ministerio de Salud para la gestión en calidad asistencial de prestadores institucionales.

La actividad se enmarca en el convenio de colaboración firmado entre el Comando de Salud y el MINSAL, con el propósito de apoyar el avance de las instalaciones en el proceso de acreditación.



Personal del HMN se capacita para mejorar la atención de usuarios

"Cultivando al Cliente a Través de un Servicio Integral" fue el nombre del curso que realizaron miembros del Hospital Militar del Norte, instancia que les otorgó mejores herramientas para resolver situaciones de reclamos o conflictos.

La iniciativa se desarrolló con el objetivo de prestar un óptimo servicio en todos los escenarios posibles.



Nuevo procedimiento de compras en Farmacias Ahumada

Se informa a nuestros beneficiarios que desde ahora, para hacer efectivo el descuento en Farmacias Ahumada, es necesario hacer las compras de medicamentos mostrando la cédula de identidad, medida que apunta a evitar suplantaciones.

El nuevo procedimiento se está implementando de forma paulatina en todas las sucursales de esta cadena de farmacias y consiste en la lectura electrónica de este documento de identificación.



¿Eres beneficiario pasivo? Esta noticia te va a interesar



A partir de septiembre comenzó a funcionar el Plan de Salud Preventivo para beneficiarios pasivos en el HMN, instalación de salud que brindó una charla explicativa para dar inicio a su implementación.

El programa está orientado a todos los usuarios en condición de retiro y que, además, estén adscritos al Fondo Complementario de Salud. Quienes cumplan con estas 2 condiciones podrán controlarse anualmente de acuerdo a las siguientes prestaciones:

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 más información contáctate con la JEAFOALE, llamando a los siguientes números: 226684317 – 226684304.

Operativo médico del CMM "Santiago Centro" benefició a más de 120 personas en la IV Región

Hasta el Regimiento de Infantería N° 21 "Coquimbo" llegó una delegación del CMM "Santiago Centro", operativo de gran despliegue técnico y administrativo, en el que participaron especialistas en pediatría, nutrición, matronas y enfermeros militares. La actividad permitió atender a más de 120 beneficiarios de esa zona del país.



Ciclo de charlas de difusión del Sistema de Salud

En el mes de julio la JEAFOALE dio inicio a un ciclo de charlas informativas sobre el Sistema de Salud Institucional, para llegar en forma presencial a todas las unidades del ejército y centros federativos del personal en condición de retiro a lo largo del país.



Personal en retiro asistente a las charlas en la isla de Chiloé.

Se trata de exposiciones donde se entregan nociones básicas sobre el sistema, permitiendo mejorar el acceso a la salud por parte de los usuarios, tener mayor eficiencia en los procesos y fomentar el cuidado del SISAE, apelando a la correcta utilización de sus servicios.

Calendario de charlas

1 de octubre	Escuela de Suboficiales (alumnos y beneficiarios del SISAE)
7 de octubre	Asamblea anual CONFAR (Santiago)
8 de octubre	Regimiento Tradicional de Intendencia
13 al 16 de octubre	Guarnición Coyhaique (activos y pasivos)
16 al 20 de noviembre	Guarniciones de Antofagasta y Calama (activos y pasivos)

¡Participa! Mayores informaciones en www.cosale.cl

Jaqueca

La jaqueca es una enfermedad que, junto a la cefalea tensional, representa el 80% de los dolores de cabeza. Su prevalencia es de un 13% a un 14% en la población y se presenta de diferentes maneras, siendo común la aparición de náuseas, vómitos e intolerancia a la luz, olores y ruidos, cuadro que puede invalidar al afectado mientras perdura.

Sus causas pueden ser físicas y psicológicas, aunque muchas veces su origen es un misterio. En todos los casos, lo aconsejable es acudir al neurólogo, quien determinará si efectivamente sufres de migraña o si tu dolor de cabeza es por otra causa.

¿Qué tipos de migrañas existen?

Existen migrañas sin aura (80%) y con aura (20%). Las primeras se presentan sin señales previas, mientras que las segundas tienen una serie de síntomas premonitorios, como irritabilidad y trastornos neurológicos (adormecimiento de extremidades o hemiplejías transitorias). También hay casos en los que se puede perder la visión momentáneamente, como ocurre en las migrañas retinianas.

CONSEJOS:

No subestimes tu problema

Todo dolor de cabeza, por regla general, debe ser controlado por un médico. Es un error aceptarlo como algo normal del día a día y, más aún, forzarlo con actividad física, episodios de estrés y cuadros de ansiedad. ¡Cuidate!



No te automediques

En la jaqueca hay una etapa de vasoconstricción, luego de dilatación y finalmente se produce un edema. Es muy difícil determinar en cuál de estas fases se encuentra la migraña, por lo tanto, si tomas el remedio equivocado, puedes exponerte a cefaleas de rebote o, incluso, a infartos. Evita tomar fármacos que traen ergotamina.

Paños fríos

Una medida complementaria para mitigar el dolor consiste en poner paños fríos en tu cabeza. De esta forma, ayudas a disminuir la pulsación en las arterias, reduciendo el malestar. Otro método que puede servirte es la acupuntura, terapia milenaria que puedes encontrar en el HMS y el HMN, al igual que dormir bien.

Vida saludable

Dietas milagrosas: engañosas, pasajeras y peligrosas



Muchos se ven tentados por las dietas milagrosas cuando piensan en tener un verano sin polera. Las alternativas para perder peso de manera fulminante abundan y crecen en

¿Quieres saber por qué? Gabriela Piuze, nutricionista de los Programas de Medicina Preventiva, nos explica.

¿Qué tipos de dietas milagrosas existen?

Hay de varios tipos y la gran mayoría no tiene un respaldo científico. Algunas consisten en consumir un tipo de alimento durante varios días o en la disminución del consumo de calorías de manera extrema, métodos que son imposibles de seguir por un periodo prolongado. Entre las más populares se encuentran la dieta de la manzana, de la sopa, la dieta Atkins y la dieta Dukan, que se ha popularizado en los últimos años.

¿Cómo actúa una dieta milagrosa?

Las dietas milagrosas producen una baja de peso rápida y sin mayores esfuerzos, a través de la restricción severa de calorías y otros nutrientes. Esta situación de ayuno hace que el organismo tenga que utilizar las proteínas de la masa magra como energía, produciendo un engaño, ya que las personas creen que bajan de peso por disminución de grasa corporal, pero en realidad hay pérdida de peso a partir de líquidos y masa muscular.

¿Son peligrosas?

Sí, hay diversos estudios que demuestran su impacto negativo sobre el organismo, provocando déficit de nutrientes, problemas

renales, daño al hígado, trastornos metabólicos, deshidratación, vómitos y mareos por falta de hidratos de carbono, aumento en los niveles de ácido úrico y estreñimiento por bajo aporte de fibra, entre otras alteraciones.

popularidad, métodos que no representan una solución real y que pueden traer serios problemas de salud en el corto y largo plazo.

¿Por qué son una solución pasajera?

Son métodos que generan un efecto rebote, lo que significa que favorecen una rápida recuperación del peso perdido. Esto es debido a los periodos de ayuno que promueven estas dietas, que causan un mayor ahorro de energía o de reserva de grasa. Una vez que se vuelve a comer de forma habitual, se genera la recuperación del peso perdido.

¿Cómo puedo bajar de peso de forma saludable?

Los planes de alimentación realmente efectivos y saludables son los que producen cambios de hábitos que se pueden mantener en el largo plazo. Se basan en el equilibrio en cuanto a la ingesta de nutrientes y permiten bajar entre 3 y 5 kilos por mes, lo que es una baja de peso razonable y saludable. Todas las personas somos diferentes, por lo tanto pueden tener variaciones. Lo mejor es consultar a un especialista.

Mientras tanto...

puedes seguir esta pauta para una alimentación saludable

Toma desayuno. Hazlo incluyendo lácteos descremados (leche/yogur/queso fresco), cereales integrales (pan integral/avena/granola) y frutas.

Come 5 veces al día. Hazlo cada 3 o 4 horas y en porciones pequeñas (desayuno, colación, almuerzo, onces y cena). Así acostumbrarás a tu cuerpo a utilizar la energía de los alimentos y no acumulará grasas.

Aumenta el consumo de fibra. Las frutas, verduras, cereales integrales y legumbres te ayudan a generar un efecto de saciedad en el organismo. También favorecen la digestión y disminuyen el colesterol en la sangre.

Reemplaza el azúcar. Para endulzar, ocupa stevia o sucralosa y hazlo en cantidades moderadas.

Prefiere productos light o diet. Cuando lo hagas, preocúpate de revisar su etiquetado y consumirlos en cantidades moderadas.

Evita el consumo de embutidos. Alimentos como las longanizas, vienas y cecinas son altos en grasas, sodio, calorías y colesterol.

Evita el consumo de frituras. También recuerda utilizar aceite vegetal o de oliva para tus ensaladas.

Prefiere las carnes blancas, como pollo, pechuga de pavo y pescados. Prepáralos a la plancha, cocidos, al horno, al vapor o a la parrilla.

Consume frutos secos. Hazlo en forma ocasional y en pequeñas porciones (nueces, almendras, maní, etc.).

Toma mínimo 1 litro de agua al día, aparte del té, café y de las aguas de hierba que consumas en una jornada.

No consumas alcohol, tiene azúcar y calorías.

*¡Muévetel Practica actividad física a lo menos
3 veces por semana.*

FE DE ERRATAS

El Diario Salud al Día Nº 8, publicado en junio del año 2015, contiene un error en la descripción de las vitaminas A y C, cuyos títulos cambiaron de posición accidentalmente en la fase de diagramación. Nuestras disculpas a la familia militar y a la profesional que colaboró con este artículo, denominado "Alimentación en Invierno".

Ojo con el glaucoma

El glaucoma es una enfermedad silenciosa que representa la primera causa de ceguera irreversible en el mundo. Se produce por un daño en el nervio óptico, por muerte de fibras nerviosas, debido a una serie de factores entre los que destaca la presión intraocular.

Esta patología es asintomática y quienes la padecen pueden perder hasta el 40% de la visión sin darse cuenta. Actualmente no tiene cura, pero un diagnóstico temprano

puede detener su avance si se aplica el tratamiento adecuado.

Si tienes más de 40 años o tienes antecedentes familiares por esta enfermedad, contrólate anualmente con tu oftalmólogo. Si presentas molestias como dolor ocular, vista cansada y ves halos en las luces, acude inmediatamente a tu médico, podrías tener glaucoma y no saberlo.



Tips para un envejecimiento saludable

1-Mantén un control médico regular

Enfermedades como la hipertensión, la diabetes, el colesterol alto y la depresión disminuyen sus riesgos asociados si se mantienen controladas. Visita a tu médico, quien te dará la mejor fórmula para lograrlo, retardando la progresión del Alzheimer, de infartos al miocardio y de accidentes cerebrovasculares.

2-Mantente activo

Realiza actividad física a lo menos tres veces por semana. Sesiones de 20 o 30 minutos bastarán para aumentar tu calidad de vida y mejorar tu salud. Puedes caminar a paso ligero, andar en bicicleta, realizar natación y tomar clases de pilates, entre muchas otras actividades. ¡No olvides utilizar ropa cómoda!

3-Duerme lo necesario

El descanso que brinda el sueño es fundamental para que el cerebro se recupere de la actividad diaria. Las alteraciones del sueño, como el insomnio y las pesadillas, pueden producir pérdida de memoria, ansiedad, depresión y dolores de cabeza.

4-Ejercita tu memoria

Desarrolla actividades intelectuales, como escribir, realizar juegos de estrategia y de cartas, arma puzzles, lee y aprende cosas nuevas. Así evitarás el deterioro cognitivo.

5-Cultiva tu vida social

Genera vínculos con amigos, participa en clubes del adulto mayor, ten buenas relaciones con tus vecinos, busca actividades grupales y disfruta a tu familia. Esto te permitirá

estimular tu cerebro y renovar el espíritu, alejando la depresión.

6-Aliméntate en forma saludable

Aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales. Prefiere el aceite de oliva para tus ensaladas y come maní y nueces. Evita las grasas, la sal y las carnes rojas, en su reemplazo, come carnes blancas y pescado. Bebe agua abundantemente.

7-Pásalo bien

¿Qué problema hay en pasarlo bien? ¡Adelante! Cultiva el buen humor y la creatividad, la alegría es signo de buena salud. Piensa positivo y transmite tus buenas vibras a los demás.

8-No fumes

El cigarro no tiene nada bueno, duplica el riesgo de tener Alzheimer, es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares y es un mal ejemplo para la gente que amas. Si bebes, hazlo con moderación, con una copa de vino al día es suficiente para disfrutar de sus bondades.

9-No te automediques

El consumo de fármacos o productos naturales sin la supervisión de un médico puede afectar negativamente la salud y la memoria. Del mismo modo, pueden interactuar con otros medicamentos, perjudicándote.

10-Solicita atención médica ante cualquier sospecha

Muchos consultan tardíamente ante pérdidas de memoria y ante alteraciones del lenguaje, del ánimo y del movimiento. A veces los trastornos mentales se viven con vergüenza y se ocultan. La vejez no tiene por qué ser sinónimo de tristeza y pérdida de memoria. ¡Acude sin vergüenza a un especialista!



PROTÉGETE del cáncer de piel

FILTRO UVA Y UVB:

El bloqueador y los anteojos de sol que elijas deben ser de amplio espectro, para que te protejan de la radiación UVA y UVB. De esta forma disminuirás el riesgo de cáncer y evitarás el envejecimiento prematuro de tu piel.

Grado de filtro solar:

Asegúrate de que tu bloqueador tenga a lo menos 30 FPS. De esta manera alcanzarás un 97% de protección. Aplícalo 30 minutos antes de exponerte al sol y repite esta acción cada 2 horas. No uses el filtro del año anterior, las altas temperaturas pueden haber anulado su efecto protector.

Bronceado:

La exposición solar para broncearse no es buena, sobre todo en las personas de pieles más claras. Tampoco lo es el uso del solárium, que somete a más radiación UV de manera artificial. ¡Controla tu vanidad!

¡Exige tus derechos!:

La Ley de Ozono (Ley N° 20.096) obliga a las empresas a adoptar medidas de cuidado para los trabajadores que se desempeñan bajo el sol, quienes deben ser dotados con los implementos de cuidado necesarios, como lentes, gorros y bloqueadores solares.

Maquillaje:

Aunque existen maquillajes con filtro solar, la recomendación a las mujeres es siempre combinarlos con un filtro de 30 FPS o más. Tras maquillarte debes aplicar una capa de filtro protector en tu rostro.

Ropa:

No todas las telas ayudan igual.

Las mejores son los algodones de tramado grueso. El color de la ropa también puede marcar una gran diferencia.

Los oscuros son los que más protegen.

Sombrero:

La mayor exposición al sol está en la parte superior del cuerpo, que es donde se presenta con mayor frecuencia esta enfermedad. Usa un sombrero, te permitirá proteger el cuero cabelludo, las orejas y el cuello.

Consulta con un médico si presentas estas señales de advertencia:

- ✓ Cambios en la piel, como un lunar nuevo o uno que cambia en el tamaño, forma o color.
- ✓ Mancha, lunar o úlcera con cambios como picazón, sensibilidad y/o dolor.
- ✓ Lesión pequeña, suave, brillante, pálida o serosa.
- ✓ Mancha plana, roja, áspera, seca o escamosa y costrosa.
- ✓ Un lunar que crece rápidamente.
- ✓ Un crecimiento escamoso o con costra en la piel.
- ✓ Una herida que no se cura.
- ✓ Un lugar en la piel que se siente áspero como papel lija.



Sopa de letras

Tómate esta sopa saludable

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

- | | | |
|----------------|----------------------|-------------------|
| 1.- Prevención | 7.- Leer | 13.- Pescado |
| 2.- Cosale | 8.- Legumbres | 14.- Frutos secos |
| 3.- Frutas | 9.- Reír | 15.- Amor |
| 4.- Agua | 10.- Vida social | |
| 5.- Alegría | 11.- Stevia | |
| 6.- Deporte | 12.- Aceite de oliva | |

*Las palabras pueden estar en forma vertical, horizontal o en diagonal.