



Salud *al día*



Diario Informativo del SISAE

Asesoría Comunicacional COSALE

Comando de Salud del Ejército - Boletín Informativo Nº 10 DIC. 2015

CENSO DE SALUD COSALE 2016

El futuro lo construimos juntos

A partir del **2 de enero** te invitamos a responder la encuesta en las instalaciones de salud del COSALE y Enfermerías Regimentarias y, de esta forma, contribuirás a una mejor planificación y gestión de tu sistema de salud.

¡Participa!

Para más información visite www.cosale.cl

El futuro lo construimos juntos

A partir del 2 de enero de 2016 se invita a todos los beneficiarios del Sistema de Salud del Ejército (SISAE) a participar en el primer censo en la historia del COSALE, que tiene como finalidad la elaboración de un diagnóstico de salud que permita optimizar la planificación, gestión y ejecución de los servicios que se prestan.



¿Por qué se realiza este Censo de Salud?

El actual modelo de atención será rediseñado, orientándolo hacia la salud familiar, donde la medicina preventiva jugará un rol más protagónico. Para esto es importante contar con información estadística actualizada que permita definir estrategias de acuerdo a las reales necesidades de la familia militar, para tener una población más sana.



¿Cómo participar en el censo?

Acuda a su instalación de salud más cercana y contacte a uno de nuestros monitores certificados. Estos le ayudarán a responder una encuesta de carácter confidencial, mediante una aplicación digital que se encuentra disponible en los hospitales militares, centros médicos, centros clínicos, enfermerías regimentarias y otras estaciones de trabajo.



¿Quiénes pueden ser censados?

Pueden participar todos los beneficiarios del SISAE, es decir, todos los miembros activos y pasivos de la institución, junto a sus cónyuges y cargas familiares. La encuesta es individual y en caso de haber menores de 14 años, debe ser el padre o la madre quien responda el cuestionario.



Al momento de realizar su encuesta debe presentar su cédula de identidad y/o TIFA.

Hospital Militar de Santiago promueve el pago al contado

El Hospital Militar de Santiago (HMS) y el Comando de Salud del Ejército dieron inicio a la campaña "Pago al Contado", iniciativa que invita a todos los usuarios del sistema a privilegiar este formato al momento de cancelar sus atenciones ambulatorias.

Para esto, se tomarán una serie de medidas a partir de enero de 2016, donde destaca la reducción de cajas donde se efectúan descuentos por planilla y el aumento en la cantidad de módulos donde se podrá efectuar este trámite por la vía fomentada.

La iniciativa busca que los beneficiarios puedan administrar mejor sus finanzas personales, previniendo el endeudamiento acumulativo que a muchos toma por sorpresa. Del mismo modo, permite optimizar la liquidez financiera de la principal instalación de salud militar del país.

En los próximos meses, el llamado a preferir este modo de facturación se extenderá al resto de las instalaciones de la red de salud.

Pagando al contado usted logra

- ✓ Ordenar su finanzas
- ✓ Reducir los tiempos de espera
- ✓ Ayuda a gestionar mejor los recursos del hospital
- ✓ Genera estabilidad en su sistema de salud



Hospital Militar de Santiago



"Su salud, nuestra misión"



“Difusión en Salas de Espera”; COSALE inició la primera etapa del proyecto



Una nueva alternativa de información tendrán los beneficiarios del SISAE, quienes podrán enterarse de las principales noticias e informaciones del sistema de salud a través de los televisores de las salas de espera.

El proyecto ya comenzó su primera fase de desarrollo con la implementación de este novedoso sistema en las dependencias de la COE, del CMM “Santiago Centro” y también en la oficina de atención de la JEAFOALE, donde los usuarios ya pueden ver los diferentes videos de medicina preventiva, infografías y noticias mientras esperan por su atención.

La transmisión de estas informaciones es posible gracias a un sofisticado sistema de señalización digital (*digital signage*), que permite programar contenidos multimedia de manera remota e instantánea, marcando un importante hito comunicacional para el Comando de Salud.

Las próximas etapas del proyecto contemplan su expansión a todas las instalaciones de la Región Metropolitana (2016) y, posteriormente, a los demás centros de atención a lo largo del país.

Si va a faltar a una cita con su médico, ¡avise!



Al no poder asistir a una hora médica u odontológica, usted deberá avisar con 24 horas de anticipación la inasistencia, de lo contrario se le cobrará en un 100%, sin derecho a bonificación, el valor de la atención, por constituir una “falta a sesión sin aviso”.

Esta medida se iniciará a partir del **2 de enero de 2016** e ira en directo beneficio de todos los usuarios que hacen un uso responsable del sistema de salud institucional.

COE adquirió moderna máquina de rayos

La Central Odontológica del Ejército adquirió un moderno tomógrafo computarizado marca Planmeca, que permitirá brindar una nueva prestación en imagenología, evitando que los beneficiarios tengan que acudir a servicios externos.

Esta máquina de rayos permite obtener imágenes tridimensionales, que son construidas en los diferentes planos (axial, sagital y frontal) con un alto nivel de detalles, información útil para la realización de implantes, cirugías de endodoncia y procedimientos de periodoncia. Con estos antecedentes, el profesional tratante puede obtener mejores resultados.

Otra de las ventajas que aporta esta nueva



tecnología es el bajo nivel de radiación que emite, lo cual aporta seguridad al paciente y al equipo de radiólogos.

Aprovecha tu examen preventivo **GRATUITO**

Si usted es beneficiario pasivo y está adscrito al Fondo Complementario de Salud, recuerde que puede acceder de manera gratuita a los controles médicos anuales considerados en el Plan de Salud Preventiva, que tienen por objetivo detectar y controlar a tiempo posibles enfermedades.

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.

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.



Para más información llame a los siguientes números: 223317563 - 223316012 - Hospital Militar de Santiago.

PROTÉJASE de los rayos UV

- Cubra su piel con un protector solar de al menos 30 FPS y aplíquelo 20 minutos antes de exponerse al sol.
- Use lentes de sol con filtro UVA/UVB.
- Use sombrero de ala ancha.
- Evite exponerse al sol entre las 11 y las 17 horas.



Conozca el ABCDE de los lunares preocupantes:

- A** Asimétrico
- B** Bordos irregulares
- C** Cambio de color o más de un color en el lunar
- D** Diámetro superior al de una lenteja
- E** Evolución (cambia de tamaño, pica, se engrosa o sangra)

Si tiene un lunar con estas características, ¡consulte a su médico!

COSALE renovó el convenio con Farmacias Ahumada

La familia militar podrá seguir disfrutando de los múltiples descuentos en la compra de medicamentos en Farmacias Ahumada, gracias al pleno acuerdo alcanzado entre el COSALE y esta empresa, por el que se estableció la extensión de este beneficio por un nuevo periodo.

Dentro de las novedades se encuentra el aumento de un 15% a un 20% en el descuento por la compra de medicamentos bioequivalentes, incremento que

alcanzará el 25% en el caso del personal adscrito a los fondos complementarios (FOSAFE y Fondo Complementario), siempre y cuando presenten la receta médica.

Del mismo modo, la negociación incluyó la incorporación del servicio gratuito de orientación médica telefónica "Aló Doctor", que próximamente será puesto en marcha.

Descuento del 25% en vademécum área pediatría	Descuento del 25% en vademécum Wellness (productos naturales)	Descuento del 25% en vademécum osteoporosis	Garantía de Descuento 3% descuento adicional sobre producto en oferta para público general
Descuento del 60% en medicamentos genéricos de cualquier laboratorio	Descuento del 40% en medicamentos del vademécum terapéutico cardiológico, broncopulmonar, endocrinológico, neuropsiquiatría	Descuento del 35% en medicamentos del vademécum terapéutico área dermatología, gastrointestinal, oftalmología, uroginecología	Descuento del 35% en Servicio de Enfermería
Descuento del 25% en vademécum terapéutico área mixta	Nuevo Descuento del 20% en medicamentos bioequivalentes	Nuevo Descuento del 20% al 25% en medicamentos bioequivalentes utilizando el seguro de compras con receta médica (*)	Descuento del 10% en el resto de los productos No Medicamentos (excluye recargas telefónicas)
Descuento del 35% en medicamentos del Recetario Magistral	Descuento del 20% en productos del laboratorio GNC	Descuento del 15% en medicamentos de marca general	Descuento del 5% adicional en medicamentos de marcas generales utilizando el seguro de compras con receta médica (*)
Medicamentos oncológicos e inmunológicos al costo + 2%	Descuento del 10% en cremas, cosméticos y fragancias	Descuento del 7% en pañales, leches en polvo y fórmulas	Descuento del 20% en medicamentos y productos marca propia y exclusivos

* Para los beneficiarios adscritos a los Fondos Complementarios de Salud.

Tomar agua hace bien

El 70% del cuerpo humano está constituido por agua. Su ingesta es fundamental para sostener los distintos procesos que permiten que una persona pueda vivir, de lo contrario, el organismo se resiente.

Irritabilidad, fatiga, bajo rendimiento físico e intelectual, dolor de cabeza y calambres son algunas de las consecuencias de consumir el vital elemento en bajas cantidades. En los casos más extremos, la deshidratación puede causar problemas renales, cardiacos y alteraciones de conciencia.

¿Cómo saber si necesito tomar más agua?

No solo la sed es un indicador de que se debe beber más agua, también existen otras señales como presentar resequedad en las mucosas, secretar orina muy concentrada, tener dolores de cabeza y sensación de fatiga, entre otros indicios.

Beneficios de hidratarse bien

- ✓ Aumenta la energía y vitalidad.
- ✓ Previene el estreñimiento, facilitando la digestión.
- ✓ Mantiene un aspecto saludable de la piel.
- ✓ Ayuda a desintoxicar el organismo.
- ✓ Disminuye la sensación de hambre.
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

"Tomar abundante agua tiene un impacto positivo transversal en los diferentes órganos del cuerpo. La cantidad ideal dependerá del gasto energético que cada uno tenga, aunque la recomendación general consiste en beber 2 litros diarios. Esto permite mantener el equilibrio electrolítico en el organismo, generando que las personas se sientan con energía y vitalidad".

Capitán Natalia Freig, oficial de Sanidad, médico del CCM "Santiago Centro"



El Servicio de Telemedicina se expandirá el año 2016

Evitar traslados, disminuir tiempos de espera y acercar diferentes especialidades a los beneficiarios que residen en zonas extremas son algunas de las múltiples ventajas del Servicio de Telemedicina, modalidad de atención que ha tenido una exitosa implementación en los centros clínicos militares de Coyhaique, Valdivia e Iquique, donde se realizan interconsultas en psiquiatría y dermatología dirigidas por un profesional desde el Hospital Militar de Santiago.

A partir del primer trimestre de 2016, este servicio se expandirá a otras instalaciones de salud, que podrán realizar atenciones remotas en dermatología. Para



esto serán provistas con un moderno dermatoscopio que permite realizar diagnósticos certeros y de toda la tecnología necesaria para este tipo de atenciones, que estarán disponibles en los siguientes lugares:

- ER del RR Nº 24 "Huamachuco" - Arica.
- ER de la 2ª BRIACO "Cazadores" - Pozo Almonte.
- HMN - Antofagasta.
- ER del RR Nº 11 "Caupolicán" - Porvenir.

En un futuro cercano, serán incluidas en este formato de consultas las especialidades de otorrinolaringología, cardiología y bronco pulmonar, iniciativa que beneficiará a miles de usuarios en el país.

Guía para prevenir el **Hanta**

Síntomas

Los síntomas del hantavirus se asemejan a una gripe o influenza. La persona presenta fiebre alta, dolores musculares y articulares, dolor de cabeza, problemas gastrointestinales y dificultad respiratoria, cuadro que se agudiza rápidamente, pudiendo provocar la muerte.



Si usted presenta síntomas de gripe fuerte y repentina, diríjase a la urgencia más cercana y comuníquelo al personal de salud si ha estado en contacto con roedores o en lugares de riesgo.



Un diagnóstico a tiempo puede salvar su vida.

Formas de contagio

El contagio de este virus puede ocurrir cuando se entra en contacto con las fecas, orina u otras secreciones del ratón, algo que, por lo general, sucede al inhalar partículas contaminadas en suspensión. También se puede contraer esta enfermedad ingiriendo alimentos que hayan estado en contacto con estas sustancias del animal o por la mordedura directa del roedor.



Zonas de riesgo

El mayor riesgo se encuentra en los sectores rurales, especialmente en pastizales, pantanos, arbustos y en sitios poco ventilados donde se puedan esconder y refugiarse estos roedores, como bodegas, graneros y cabañas en desuso, entre otros.

Medidas preventivas

En viviendas

- ✓ Sellar con materiales resistentes todas las aberturas por donde puedan ingresar roedores.
- ✓ Eliminar elementos en desuso que puedan servir como refugio de roedores.
- ✓ Botar la basura en tarros cerrados con tapa.
- ✓ Mantener los alimentos almacenados en envases herméticos.
- ✓ No mantener restos de alimentos, incluidos los de mascotas, al alcance de los roedores.
- ✓ Antes de ingresar a lugares que han permanecido cerrados, se recomienda ventilarlos por 30 minutos, abriendo puertas y ventanas. Posterior a esto, rociar con solución de cloro para evitar la formación de aerosoles.
- ✓ Mantener protegidas las fuentes de abastecimiento de agua.
- ✓ Mantener bodegas (granos, leña, paja, herramientas, etc.), a no menos de 30 metros de la vivienda y bien ventiladas.

En el campo y en el camping

- ✓ Transitar por senderos o caminos habilitados.
- ✓ No internarse en lugares con vegetación abundante.
- ✓ Evitar recolectar frutas silvestres o leña.
- ✓ Acampar en lugares abiertos y autorizados, donde no existan evidencias de roedores.
- ✓ Utilizar carpas con piso y completamente selladas.
- ✓ Limpiar el área donde se va a acampar y rociar con cloro.
- ✓ Lavarse las manos antes de comer.
- ✓ Mantener los alimentos en potes sellados, lejos del alcance de roedores.
- ✓ Lavar y guardar inmediatamente los utensilios después de usarlos.
- ✓ Beber solo agua potable.

Comando de Salud equipa a las enfermerías regimentarias

El COSALE finalizó con éxito la entrega de equipos básicos para realizar atenciones en salud, proceso que comenzó en septiembre de 2015 en 13 recintos de este tipo distribuidos a lo largo del país y que formarán parte de la red del primer nivel de atención, junto a los subcentros médicos y centros médicos militares.

De esta forma, se cumple con una de las tareas establecidas en el Plan del COSALE subsidiario al Plan de Acción 2015-2018 "ORCA-1", que considera en una primera fase la renovación del equipo obsoleto de 13 enfermerías regimentarias.

