



Salud *al día*



Asesoría Comunicacional COSALE

Comando de Salud del Ejército - Diario Informativo SISAE N° 17 - Septiembre 2019

¿Conoces las principales condiciones de salud de los beneficiarios del SISAE?

Comprendiendo la importancia de conocer la situación de salud de los beneficiarios del Sistema de Salud del Ejército (SISAE) y, en su compromiso por mantener actualizadas las estadísticas de morbilidad y mortalidad, se realiza una publicación anual llamada "Análisis de Situación de Salud" (ASIS), a cargo del área de Bioestadística del COSALE.

Uno de los aspectos determinantes de las condiciones de salud de los beneficiarios, observado en el ASIS, es la existencia de una importante proporción de beneficiarios mayores de 65 años, siendo este un desafío para el sistema de salud, pues este grupo tiene mayor probabilidad de padecer enfermedades no transmisibles como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

El informe revela que las enfermedades del sistema osteomuscular ocupan el primer lugar de causas de consulta ambulatoria, seguido por las enfermedades respiratorias y los traumatismos. En el personal activo, las atenciones más frecuentes de consulta coinciden con las principales causas de incapacidad laboral temporal, siendo estas las enfermedades osteomusculares, como el lumbago y las dorsalgias, así como los traumatismos por causas externas,

los que afectan principalmente al tobillo, pie y rodilla.



Norte, la mayor proporción de beneficiarios hospitalizados son los pasivos (42%), seguido por el personal activo (21,5%), siendo las causas de enfermedad que más frecuentemente requieren hospitalización las del sistema digestivo, seguido por los tumores y las enfermedades respiratorias.

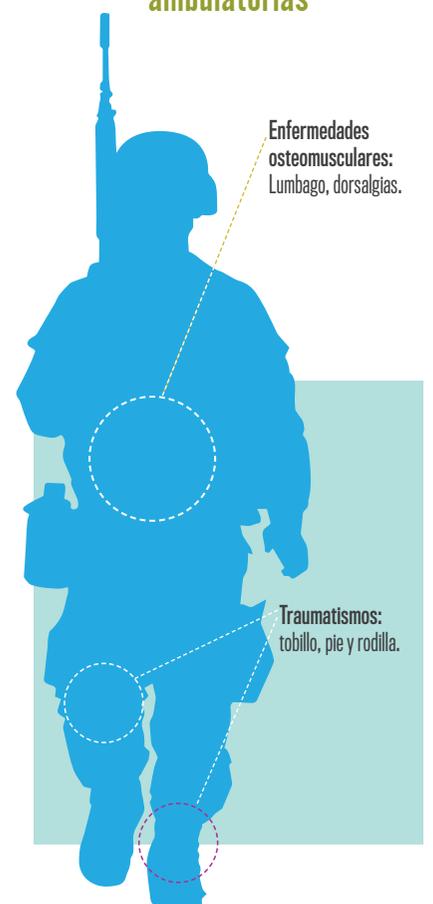
En relación con la mortalidad, durante el año 2017, se registraron 487 muertes, de las cuales el 62,8% correspondieron a hombres, concentrándose principalmente en beneficiarios mayores de 70 años. Si bien actualmente no existe un registro sistemático de las causas de muerte de beneficiarios, es posible analizar los fallecimientos ocurridos en los hospitales militares, los cuales representan solo un 30% del total de muertes. De acuerdo con este análisis, las principales causas de muerte registradas se asocian a enfermedades del sistema respiratorio, seguido por tumores y enfermedades del sistema circulatorio.



Por otro lado, de acuerdo con información del Hospital Militar de Santiago y el Hospital Militar del

Otra fuente importante de información, la representan las licencias médicas del personal activo, que para el 2017 fueron 13.838. La tasa de licencias tramitadas fue de 47,1, lo que quiere decir que, en promedio, por cada 100 titulares activos, se presentan 47,1 licencias en el año, cifra que está por debajo de la tasa nacional, en donde se presentaron en promedio 88 licencias por cada 100 cotizantes.

Causas de consultas ambulatorias



Hospital Militar del Norte recibe equipamiento médico adquirido con recursos FORA



El Hospital Militar del Norte cuenta con un nuevo equipamiento médico recientemente adquirido a través de recursos asignados por el Fondo Rotativo de Abastecimiento de las Fuerzas Armadas (FORA) del Ministerio de Defensa.

Los equipos e instrumental médico adquiridos e incorporados al Servicio de Pabellón Quirúrgico fueron una Torre de LPC y Artroscopia, una Caja de Laparoscopia, una Caja de Artroscopia, una Máquina de Anestesia, dos Shaver y un Ureteroscopio semirígido.

El director médico de esta instalación de salud, TCL. Baldo Espinoza Cohen, expresó su satisfacción con la llegada de estos equipos, que permiten renovar y equipar con tecnología de punta ciertas áreas de pabellón, siendo el primer hospital de la zona norte en contar con una torre de laparoscopia con tecnología 4k. *“Este gran aporte institucional contribuye definitivamente a mejorar la calidad y seguridad en diversos procedimientos quirúrgicos debido a su renovada tecnología”*, indicó.

Beneficio en Implantología Dental

Para los cotizantes al Fondo de Salud Familiar del Ejército o al Fondo Complementario

de Salud, concurriendo a los prestadores médicos autorizados.

IMPLANTE DENTAL PARA BENEFICIARIOS DEL SISAE (Beneficio a través de reembolso, excluye laboratorio)	
Hospital Militar de Santiago u Hospital Militar del Norte Central Odontológica - COE COM. La Reina CCM. Arica CCM. Concepción	Bonificación con tope de 15 UF
	Cobertura de un implante cada 2 años. Etapas consideradas en las coberturas: planificación, cirugía y rehabilitación.

Convenio con óptica para afiliados a la Fundación de Señoras del Ejército

Con el objeto de entregar beneficios a la familia militar, la Fundación de Señoras del Ejército realizó un convenio con la óptica Hammersley que beneficia a los funcionarios, cargas familiares y afiliados a esta Fundación, los cuales podrán adquirir las siguientes mercaderías o servicios:

lentes ópticos (armazones y cristales), lentes de contacto, lentes de sol, accesorios y servicio postventa, todo ello en su local ubicado en Av. Manquehue Sur 31, local 292, Apumanque, comuna de Las Condes. Presentando la TIM o TIFA pueden hacer efectivo los

siguientes descuentos:

- 30% de descuento en cristales (sobre precio de lista).
- 25% de descuento en anteojos de sol (sobre precios de lista).
- 10% de descuento en lentes de contacto (sobre precios de lista).

Cabe destacar que a la Fundación pertenecen por derecho propio las señoras esposas de oficiales, del cuadro permanente y empleados civiles de planta, en servicio activo o en condición de retiro, como también aquellas personas que declaren su adhesión y colaboren en las actividades que desarrolla.

Si usted desea afiliarse a esta institución, debe acercarse al Departamento de Personal o de Recursos Humanos de su unidad y realizar el trámite correspondiente.



¿Ya descargaste la app COSALE en tu teléfono móvil?

Si aún no has descargado la aplicación telefónica del COSALE, te invitamos a hacerlo y así informarte de manera rápida, fácil y práctica, a través de tu smartphone, sobre nuestras instalaciones a lo largo del país, beneficios y noticias

del Sistema de Salud en general. Para contar con este servicio, debes descargar la aplicación desde PlayStore (para celulares con Android) o AppStore (para iPhone y Ipad), buscándola con el nombre "COSALE", de forma totalmente gratuita.

Conoce las coberturas para especialidades críticas a las que puedes acceder

A continuación se detallan las coberturas para especialidades críticas al que tienen acceso nuestros

beneficiarios adscritos al Fondo de Salud Familiar del Ejército (servicio activo) o al Fondo Complementario

de Salud (en retiro), con un tope anual de 2 UF por beneficiario.

COBERTURA	CATEGORÍA	TOPE DE COBERTURA	ESPECIALIDADES CRÍTICAS
50% Valor prestación	TITULARES	2 UF anuales por beneficiario	Dermatología
30% Valor prestación	CARGAS FAMILIARES		Endocrinología
			Oftalmología
			Reumatología
			Gastroenterología
			Neurología
			Traumatología

Personal que pasa a retiro mantiene vigencia mientras no reciba pensión

Desde mayo se han modificado los sistemas computacionales de la red institucional de salud, para que el personal que pasa a retiro con derecho a pensión pueda continuar atendiendo en los diversos prestadores sin tener que presentar el Certificado Provisorio.

Por lo tanto, desde ahora, tanto el titular como las cargas debidamente reconocidas podrán acceder



directamente –desde el primer día del mes siguiente al último pago de

remuneración por parte de la Tesorería del Ejército– a las coberturas que le

corresponde a la condición de Pasivo y solamente a través del Fondo de Medicina Curativa (FODEMECU). Lo anterior obedece a que el personal que se encontraba en trámite de retiro, al no recibir sus remuneraciones por parte de la Tesorería del Ejército ni la pensión por parte de CAPREDENA, no podía cotizar en la JEAFO SALE durante este periodo, lo que implicaba que no mantuviera su vigencia

en el sistema informático del SISAE, obligando a este personal a solicitar un Certificado de Atención Provisorio, cancelar al contado y tener que solicitar el reembolso posteriormente. Cabe destacar que este importante avance en el procedimiento indicado, simplifica el acceso a la prestación por parte del beneficiario, ahorrando molestias y trámites que ahora serán innecesarios.

Laboratorio del CCM “Coyhaique” aumenta cantidad y tipo de prestaciones



El laboratorio del Centro Clínico Militar “Coyhaique” inició su funcionamiento en febrero del año 2018, dedicado a la prestación de servicios de apoyo diagnóstico en las especialidades de hematología, bioquímica, hormonas, parasitología, inmunología, marcadores tumorales, virología, serología, microbiología, medicina transfusional y otros. Ubicado dentro del Centro Clínico Militar “Coyhaique”, en calle Ejército s/n, ofrece

atención de lunes a viernes en el siguiente horario:
Mañana de 8:30 a 10:00 horas: toma de exámenes.
Tarde de 14:30 a 18:00 horas: entrega de exámenes.
Sus servicios están dirigidos a los beneficiarios del Sistema de Salud del Ejército y al resto de la comunidad en modalidad particular y en convenios (Dipreca, Armada, Aeronáutica, Conaf, Isapre Consalud, Isapre Banmédica, Isapre Fundación e Isapre Vida Tres).

Primeros implantes de vía ósea en el HMS: una nueva solución audiológica

Si bien gran parte del sonido llega a nuestros oídos a través del aire (conducción aérea), también oímos mucho a través de las vibraciones en el hueso (conducción ósea). Ahora, cuando una persona con audición normal oye su propia voz, la mayor parte de lo que oye se transmite, en realidad, por conducción ósea. Lo anterior es base para que, por más de cuatro décadas, muchas personas en el mundo se hayan conectado al sonido a través de un implante de conducción ósea. La Dra. Barthi Tulsidas Mahtani, médico otorrino del Hospital Militar de Santiago, señala que existen muchas enfermedades que afectan la parte externa y media del



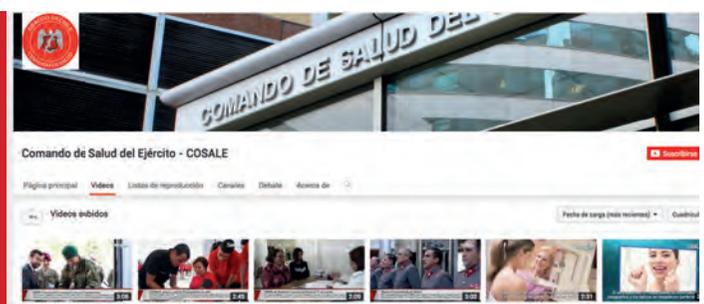
oído, lo que provoca una muy mala o nula audición. Por ello, señala que, si la parte interna está sana, los implantes de vía ósea son una óptima solución, ya que permiten transmitir el sonido directamente desde el cráneo hacia ella, saltando la parte enferma.

¿Cómo funciona...?

En términos generales y

básicos, el procedimiento consiste en adherir al hueso detrás de la oreja un pequeño implante de titanio, al cual se le conecta un imán que está oculto bajo la piel. Este tiene la finalidad de afirmar el procesador de sonido seleccionado que transmitirá las vibraciones a través del hueso, estimulando el oído interno.

Visite
nuestro canal de
noticias, Comando
de Salud del
Ejército COSALE,
en YouTube.



Temas de Salud

¿Cómo cuidarse en las Fiestas Patrias?

Con la llegada de septiembre y de las tradicionales Fiestas Patrias, se desarrollan diversas actividades chilenas, como las muestras folclóricas, los juegos típicos y las ramadas o fondas, entre otras, lo cual se transforma en el centro del entretenimiento para compartir y disfrutar en familia y amigos. Sin embargo, muchas veces también se presentan situaciones de riesgo frecuentes en estos eventos

que se pueden prevenir y controlar a través de sencillas consideraciones. Camila Izquierdo Salgado, enfermera del CMM "Santiago Centro", menciona algunas medidas preventivas: disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio. Para ello basta con hacer algunos cambios simples dentro de nuestro menú de Fiestas Patrias.



Privilegie ensaladas y frutas frescas.



Beba líquidos o bebidas sin azúcar.



Evite el consumo de alcohol en exceso



Prefiera las empanadas de horno en vez de las fritas



Evite el consumo de alimentos en lugares no autorizados



Programa Medicina Preventiva "Salud Mental"

¿Cómo se relaciona el clima con el estado de ánimo?

¿Cómo afecta la falta de luz solar durante la época de invierno en nuestra conducta?

Las estadísticas demuestran que en regiones y países de climas fríos se registran más casos de depresión y de ansiedad que en los lugares de temperaturas cálidas. Esto se relacionaría con la falta de luz solar, y explicaría la presencia elevada de estos trastornos en

países nórdicos. Si lo entendemos de esa manera, sería entonces normal sentirse más "triste" en los meses de invierno.

¿Qué explica esto?

Al haber menos luz, el cuerpo produce mayor cantidad de melatonina, hormona que interviene en el ciclo natural del sueño. Al producirse mayor cantidad de esta hormona,

también bajan los niveles de serotonina, un neurotransmisor encargado de generar

sensación de felicidad, respondiendo así a este mismo proceso.

Un trabajo de investigación realizado entre las universidades de Georgia y de Pittsburg (EE.UU.) y la Técnica de Queensland en Australia, mostró que la vitamina D podría tener una función reguladora en el desarrollo del Trastorno Afectivo Estacional (TAE). Las más necesarias para los humanos son las vitaminas D2 y D3. La primera es sintetizada por plantas y la segunda, en la piel al entrar en contacto directo con los rayos UVB del sol. Al respecto, se dice que con 10 minutos de exposición diaria es suficiente.

Proponemos algunas recomendaciones para afrontar esta

época de la mejor forma posible y encontrar todas las posibilidades que ofrece el invierno:

- Es importante aprender a controlar los sentimientos y pensamientos, evitando frases pesimistas. Tratar de ver el lado positivo del invierno pensando en imágenes reconfortantes.
- Hacer ejercicio produce dopamina, serotonina y endorfinas, las tres hormonas asociadas a la felicidad.

"Que el frío no te aisle": el consejo es relacionarse con familiares y amigos y no abandonar la vida social. Los momentos de ocio también contribuyen a sentirse más contento.

