Salud al día

División de Salud del Ejército - Diario Informativo Nº 35 - Enero 2025

Asesoría Comunicacional DIVSAL

Olas de Calor:
Revisa estos consejos preventivos

Comenzó la época estival a pleno y los especialistas pronostican que las altas temperaturas subirán a topes excepcionales este año, especialmente en la zona central y sur del país. Lo anterior, puede ser causante de estrés por calor, pudiendo perjudicar el desempeño laboral y el bienestar general, existiendo tres etapas en el que este problema se puede manifestar:

FATIGA:
Falta de concentración o dificultades para memorizar, dificultad en las habilidades motrices.

NÁUSEAS:
Mayor agotamiento, dolores de cabeza, mareos y/o calambres.

CONFUSIÓN:
Colapso o pérdida de consciencia frente a un golpe de calor, la sangre se va a las extremidades y el cerebro sufre una falta de oxigenación.
En situaciones extremas, se puede llegar a la muerte.

¿Cómo enfrentar una ola de calor?

Protégete

- **Evita salir a la calle** en las horas más calurosas del día.
- **Reduce el esfuerzo** cuando esté haciendo mucho calor.
- Si tienes que salir, **permanece en lo posible a la sombra.**
- Cubre la cabeza con un sombrero o gorro y **vístete con ropa ligera** de colores claros.
- Cierra las persianas y cortinas de las ventanas expuestas al sol.

Pide ayuda e información

- En caso de que estés tomando algún medicamento, o **si notas síntomas no habituales** o que te hagan preocuparte, **consulta a un médico** o enfermera.
- **Pide ayuda** a un pariente, vecino o compañero de trabajo **si te sientes mal** por el calor.
- Si **tienes** más de **65 años** y vives solo/a es importante que **alguien te contacte** al menos **dos veces al día.**

Recuerda

- Existen situaciones de agotamiento por calor y/o aparición de calambres que requieren también de cuidados de rehidratación.
- En estos casos es necesario cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo.
- Y si los síntomas se agravan, consulta con tu Servicio de Salud.

Refréscate

- Bebe bastante agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios) aunque no sientas sed, e ingiere alimentos con frecuencia.
- Dúchate frecuentemente durante el día si fuera necesario o refréscate con paños húmedos.
- Evita el alcohol, las bebidas con cafeína o muy azucaradas y las comidas calientes.
- Consume preferentemente frutas y verduras y no abuses de la sal. Evita las grasas.
- Permanece durante el mayor tiempo posible dentro de la casa o en la oficina, en el lugar más fresco.
- El refrigerador debe estar en perfecto estado de funcionamiento.
- Si en tu casa, departamento u oficina no hay un sitio fresco o con aire acondicionado, acércate si puedes durante unas horas a un centro refrigerado (mall comercial, etc).

Diario Informativo - División de Salud
2025 - Año 13 - Nº 35

Salud al día

Instalaciones de salud del Ejército renuevan desfibriladores externos automáticos

Las **enfermedades cardiovasculares** son un importante problema de salud pública, constituyendo una de las **principales causas de muerte** a nivel nacional y mundial. A raíz de esto, a partir del 2019 la **Ley 21.156** dispone la **obligatoriedad** a ciertos recintos de disponer de **Desfibriladores Externos Automáticos (DEAs).**
Los **DEAs** por sus características de **funcionamiento y seguridad en su uso**, posibilitan que personas con una **formación y entrenamiento mínimos** puedan realizar la desfibrilación, acción que, complementada con maniobras básicas de reanimación cardiopulmonar, **permite salvar vidas.**

En ese contexto, el **Programa Cardiovascular,** perteneciente al **Depto. III "Programas Preventivos"** de la Jefatura de Planificación y Gestión de Salud, (JEPLANGES), hizo entrega de **08 desfibriladores externos automáticos** junto con un **gabinete contenedor y señalética** ajustada a la norma internacional.

Las Instalaciones que recibieron estos equipos, entre noviembre y diciembre del año 2024, fueron:

CMM "Rosa O'Higgins"

CMM "Cordillera"

EM "Cerro Chena" (Esc. Infantería)

CMM "Maipú"

SCM "Quillota"

CMM "Rancagua"

SCM "Los Ángeles"

CCM "Valdivia"

DIVSAL realiza por primera vez evaluaciones sanitarias de puestos de trabajo en la Base Antártica

Recientemente, personal perteneciente al **Programa de Medicina Preventiva "Salud Ocupacional" de la Jefatura de Planificación y Gestión de Salud (JEPLANGES),** efectuó una comisión de servicio en el marco de la **"Campaña Antártica 2024-2025"** con la finalidad de efectuar evaluaciones de puestos de trabajos.
En esa línea, profesionales en **tecnología médica otorrinolaringóloga y de prevención de riesgos**, se trasladaron al continente blanco, en donde **efectuaron las evaluaciones de puestos de trabajo** cuantificando **agentes de riesgos** presentes tales como niveles de ruido y gases de combustión, junto a **índices de confortabilidad** como iluminación, temperatura y ventilación.
Adicionalmente, en dependencias del buque Aquiles **se evaluó al personal de la Dotación N° 76 saliente de la base**, realizándoles **audiometrías de control y encuestas de bienestar y autopercepción del dolor.**
Esta comisión de servicio en la BAE constituye **un hito de gran relevancia**, ya que, en los más de 70 años de presencia militar en territorio antártico, **nunca se habían evaluado los puestos de trabajo y las condiciones de habitabilidad** a las que se enfrentan las dotaciones, considerando las desafiantes condiciones climáticas y el aislamiento en el que permanecen gran parte del año.

Centro Clínico Militar "Concepción" se acredita en calidad asistencial

En dependencias del CCM "Concepción", se efectuó la ceremonia de **acreditación en calidad de los procesos de atención en salud** que obtuvo esta instalación para los **próximos tres años**, por parte de la **Superintendencia de Salud**.

En la oportunidad, y ante diversas autoridades militares, la Agente Regional de la Superintendencia de Salud, Sra. Paola Arriagada Delgado, **destacó el nivel de acreditación que obtuvo este Centro Clínico**, ya que cumplió en un 100% con las características obligatorias y con un 98% de las características aplicadas, lo que es motivo de orgullo para todos quienes fueron parte del proceso.
El **Comandante de la Macrozona de Salud**, dijo que "el proceso de acreditación que culmina se debe aceptar con humildad y mucha responsabilidad, ya que es una invitación a seguir trabajando para mantener y mejorar la calidad de nuestra instalación de salud".

Diario Informativo - División de Salud
2025 - Año 13 - Nº 35

Salud al día

División de Salud desarrolló con éxito el Curso de Tripulación Aerosanitaria 2024

Durante el mes de noviembre, se ejecutó el ejercicio práctico final del **Curso de Tripulación Aerosanitaria (TAS) 2024**, el cual tiene por propósito capacitar a **personal de sanidad** en evacuaciones aeromédicas, utilizando para tal fin aeronaves de ala fija y rotatoria de la **Brigada de Aviación Ejército (BAVE).**

Se trató de la **segunda versión** de este curso, el cual contempló instrucción y entrenamiento **diurno y nocturno** en el Campo Militar Cachapoal, para los 55 alumnos participantes entre **oficiales de línea, oficiales de sanidad** (médicos, dentistas, enfermeras de guerra) y principalmente **enfermeros militares de combate**.
En la capacitación tomó parte a su vez personal del **SAMU región de O'Higgins,** en el marco del convenio de cooperación existente entre este servicio y la **Macro Zona de Salud "Rancagua"**, que busca acrecentar conocimientos en manejo de pacientes de manera recíproca.

El **Comandante de la BAVE, GDB Juan Solari Valdés**, destacó que "este curso va en directo beneficio de todos los integrantes del **Servicio de Sanidad**, lo que nos permitirá estar mejor preparados para atender una evacuación médica en una situación real, facilitándose además el conocimiento mutuo que tiene que haber entre las **tripulaciones de vuelo y el personal sanitario**".

En tanto el **Jefe de Instalaciones de Salud, CRL Pedro Tichauer Junginger**, resaltó que "este curso beneficia a **personal de la División de Salud en su totalidad,** con alumnos pertenecientes al Hospital Militar de Santiago, al Hospital Militar del Norte, y una mayoría de alumnos perteneciente a la Jefatura de Instalaciones de Salud".

Detalló que "esta capacitación constó **de más de 40 horas** con una **fase teórica inicial** de tres jornadas, que también contempló una evaluación y posteriormente estos dos días de **ejercicio práctico**".

Durante la tarde del martes 20 de noviembre, los **ejercicios prácticos** culminaron con una **evacuación simulada** de un paciente desde **Rancagua** al **helipuerto** del **Hospital Militar de Santiago** a bordo de un helicóptero de asalto **AS- 532 Cougar,** junto al traslado de un paciente crítico en avión **C-208 Caravan** hasta el aeródromo **Eulogio Sánchez de Tobalaba.**

Diario Informativo - División de Salud
2025 - Año 13 - Nº 35

Salud al día

CRIE celebró gran fiesta navideña con juegos, sorpresas y magia

El **Centro de Rehabilitación Infantil del Ejército (CRIE)**, realizó una **celebración de Navidad** para todos los **niños y niñas que asisten a diario a esta Instalación de Salud,** encuentro que congregó además a las familias y a distintos colaboradores que aportan en la **noble tarea que este instituto cumple,** apoyando a los menores que acuden a seguir tratamientos relacionados con **alguna dificultad motora, alteraciones del desarrollo o trastornos de tipo neurológico.**

Durante la jornada se desarrollaron **diferentes actividades para los niños y sus padres,** las que fueron animadas por interpretaciones musicales y baile con zumba kids, donde los niños simultáneamente, pudieron retirar en los **stands de alimentación** bebidas, completos y helados, para luego seguir jugando con energía en los **módulos interactivos.**
El momento cúlmine de la jornada fue la espectacular llegada del **Viejito Pascuero** desde un carro de la **3era Compañía del Cuerpo de Bomberos de Santiago**, quien entregó regalos con mucho cariño a los niños como **premio al esfuerzo diario y constancia en sus terapias de rehabilitación.**

Hospital Militar de Santiago recibe equipo de fantoma para instrucción de Enfermeros Militares

Con el propósito de apoyar la constante capacitación en el área sanitaria, la **División de Salud,** a través del **Programa Preventivo Cardiovascular de JEPLANGES,** entregó al **Departamento de Docencia del Hospital Militar de Santiago (HMS)**, un novedoso maniquí de resucitación que permitirá capacitar a los enfermeros militares de combate de esta instalación de salud.
El fantoma simula a un adulto con fisiología y anatomía promedio y **está diseñado para realizar ejercicios realistas de las técnicas de primeros auxilios,** de acuerdo a las recomendaciones internacionales.
En el detalle, **el equipo cuenta con lo siguiente:** obstrucción natural de la vía aérea, mandíbula movible, levantamiento de tórax por insuflación, simulación manual de pulso carotideo y marcas realistas para la ubicación del punto de comprensión.

El SG2° Juan Valenzuela, Enfermero Militar de Combate y encargado de las capacitaciones del Depto. de Docencia, sostuvo que esta entrega les permite aumentar las capacidades, adoctrinamiento y operatividad, principalmente a lo que refiere a la atención sanitaria y entrenamiento.
"También nos permite dar apoyo a nuestros enfermeros que requieran entrenarse principalmente en la atención de especialidades, puede ser en un PAME o evacuación aeromédica y también en otras instancias de entrenamiento relacionadas con la atención de heridos en combate o en situaciones de paz", destacó.

Enfermeros Militares reciben importante certificación de pasantías realizadas en el SAMU "O'Higgins"

En la ceremonia del 23° aniversario del Servicio de Atención Médica de Urgencia (SAMU) región de O'Higgins, una **delegación del Ejército** encabezada por el **Jefe de Instalaciones de Salud, CRL Pedro Tichauer Junginger,** participó de la entrega de certificados a personal de ambas entidades, fruto de diversas actividades conjuntas realizadas el año 2024.

Dichas iniciativas son el resultado concreto del **acuerdo de cooperación** vigente, entre las cuales se destaca la participación de funcionarios SAMU en el **Curso de Tripulación Aerosanitaria (TAS)** efectuado durante el mes de noviembre, y las capacitaciones efectuadas a **Enfermeros Militares de Combate (EMC)** por parte de este Servicio, personal que realizó pasantías en las **bases** de las ciudades de **Rancagua y San Fernando.**
En ese sentido, el **Jefe de Instalaciones de Salud, CRL Tichauer,** explicó que esta alianza "es la punta de lanza para lograr lo mismo en otras regiones. Para nosotros es **relevante realizar capacitaciones** en que participen nuestros **Enfermeros Militares**, más aún si son con los que más saben del trabajo prehospitalario del manejo de trauma, por lo que esperamos **extender esta iniciativa hacia el resto de nuestras Macrozonas de Salud"**.
Por su parte el **Comandante de la Macrozona de Salud "Rancagua",TCL Pizarro,** detalló que "la capacitación de nuestros EMC constó de una **pasantía de cuatro semanas,** la cual tuvo por finalidad acrecentar los conocimientos y **manejo de pacientes en atención pre hospitalaria**, además del **equipamiento** y **medicamentos** de uso habitual".
Finalmente, el **director de SAMU O'Higgins, Sr. Osvaldo Pontigo**, expresó que **"esta alianza va en directo beneficio de la comunidad**. El realizar **acciones en conjunto con el Ejército de Chile ante situaciones de emergencia y desastre**, contribuye a que los tiempos de respuesta disminuyan y haya una atención de mejor calidad".