



Salud *al día*



Diario Informativo del SISAE

Asesoría Comunicacional COSAE

Comando de Salud del Ejército - Boletín Informativo Nº 4 - 2013

Gamma Knife: Moderna tecnología de cirugía de cerebro no invasiva

Desde marzo de 2011 los beneficiarios del Sistema de Salud del Ejército (SISAE) cuentan con esta moderna tecnología, capaz de realizar cirugías de cerebro no invasivas a través de 201 rayos gamma, concentrados en un punto específico del cerebro con una alta precisión quirúrgica y sin los riesgos de una cirugía o de una incisión.

Este equipo Leksell Gamma Knife, modelo 4C, a la vanguardia



mundial para patologías cerebrales, está instalado en dependencias del Hospital Militar de Santiago y cumple con los requisitos de infraestructura, ubicación y funcionamiento.

La cirugía Gamma Knife es un procedimiento directo, eficaz, sencillo, seguro y sin dolor. Puede ser utilizada para tratar lesiones que antes eran inaccesibles, o que se trataban sin éxito con la cirugía convencional.

Beneficios de la cirugía Gamma Knife

- Cirugía no invasiva
- Rápida recuperación
- Breve hospitalización
- No requiere UCI/UTI
- Menos complicaciones
- Menor trauma psicológico
- Menos riesgos que una cirugía abierta
- Menor costo que una cirugía abierta
- Mejor calidad de vida para el paciente
- En el HMS se han tratado 150 pacientes con este tipo de cirugía.

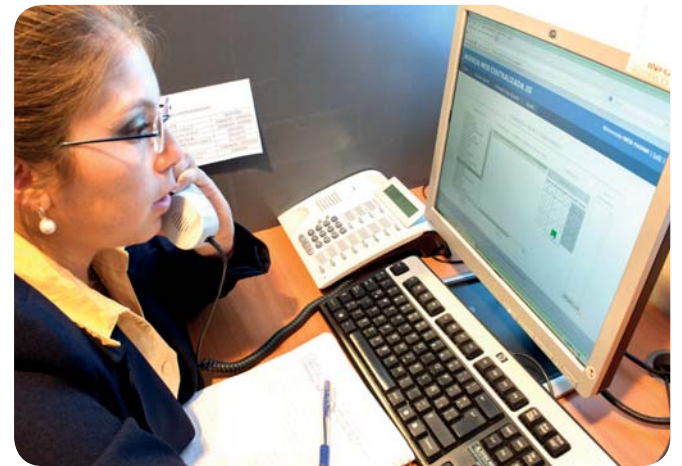
Patologías posibles de ser tratadas con Gamma Knife:

Vasculares	Tumores benignos	Tumores malignos	Funcional
Malformación arterio-venosa (MAV.)	Meningioma	Metástasis	Neuralgia trigeminal
Angioma cavernoso	Adenoma de hipófisis	Tumores gliales malignos	Síndrome obsesivo compulsivo
Fístula dural	Neurinoma acústico	Condrosarcoma	Otros trastornos psiquiátricos
	Otros - Schwannomas	Carcinoma nasofaríngeo	Movimientos anormales (Enf. Parkinson, temblor esencia, otros)
	Tumores gliales benignos	Otros	Dolor intratable
	Pineal		Epilepsia
	Craneofaringioma		
	Cordoma		
	Tumores glómicos		
	Hemangioblastoma		
	Hemangiopericitona		
	Otros		

Para mayor información ingrese al sitio web www.gammaknife.cl, teléfono 23316119

Beneficios

Módulo de call center agenda horas médicas para Centros Médicos Militares



Comenzó a funcionar un módulo de call center dependiente de la Jefatura de Instalaciones de Salud (JIS), que agenda horas médicas en los Centros Médicos Militares, ubicados en la Región Metropolitana.

Este servicio de agenda de horas médicas funciona a través de la llamada que hace el beneficiario al call center del HMS solicitando una hora; las operadoras registran en pantalla esta hora y si no hay disponibilidad o si existe una demanda demasiado alta, derivan la llamada a la agenda electrónica de la JIS, donde las operadoras de la red revisan si tienen

disponibilidad de la especialidad en un centro médico, quedando inmediatamente agendada la hora.

El módulo del call center de la red de salud funciona en dependencias del HMS., cuenta con dos operadoras que están ubicadas en el hospital y en el Centro Médico Militar "Santiago Centro".

Para agendar una hora de atención, el usuario tiene que llamar al call center del HMS al teléfono 23317000 de lunes a viernes de 08:00 a 17:00 horas en horario continuado.

Tecnología

Incorporación de sistema de radiografía digital

Con el fin de mejorar el acceso a exámenes y procedimientos que apoyan el proceso de atención odontológica, principalmente en la etapa de diagnóstico y planificación de tratamientos, la Central Odontológica del Ejército implementó en el Servicio de Radiología, un equipo de radiografías digitales de última generación.

La versatilidad de este equipo permite tomar, con el mismo aparato, radiografías panorámicas, telerradiografía de perfil, radiografías

de senos maxilares y articulación temporomandibular, entre otras. Dentro de las ventajas de este equipo se encuentra una mejor calidad de la imagen radiográfica, lo que permite disminuir la probabilidad de error en el diagnóstico, además de reducir la espera del paciente porque la imagen se consigue en forma instantánea.

Al obtener imágenes digitales, se logra realizar un estudio con gran detalle, se elimina el proceso de revelado, el paciente puede optar por retirar sus imágenes en forma

impresa, en cd o, si lo prefiere, recibirlas vía correo electrónico.

En la COE ya existen tres clínicas conectadas en red (ortodoncia, pabellón de cirugía y pabellón de implantes) habilitadas con computador para acceder a las imágenes en tiempo real y se trabaja en la actualidad para implementar el resto de las clínicas.

El horario de atención es de lunes a viernes de 8:30 a 16:00 hrs. y sábado de 8:30 a 11:00 hrs.



Beneficios

Seguro de salud para personal en misión militar en el extranjero

A partir del 1 de marzo del presente año, se renovó el seguro de salud para el personal comisionado en el extranjero y su grupo familiar, con la Compañía de Seguros "CHUBB", a través de

la corredora de seguros "BUKER SEGUROS", cuyas coberturas son las que se detallan a continuación:

JEAFO SALE
Sr. Cristian Acosta Gajardo
Fono: 244 66 479
Email: cacosta@cosale.cl
Sra. Rosa Varela Gantes
Fono: 244 66 454
Email: rvarela@cosale.cl

Cía. de Seguros CHUBB
Fono: 239 87 000

Sra. Paulina Allen
Fono: 239 87 035
Email: paulinaallen@chubb.com

Sr. Sergio Carmona
Fono: 239 87 035
Email: scarmona@chubb.com
Sra. Viviana Buker
Fono: 224 37 722/
Cel.: 57807513
Email: vbuker@bukerseguros.cl

Tipo asegurado	Gastos ambulatorios y hospitalario	Atención dental	Atención oftalmológica	Preexistencias	Deducible	Procedimiento de reembolso	Tope Plan
Titulares	100%	100% hasta US\$250/evento (urgencias)	100% hasta US\$250/evento, incluye lentes y excluye cirugía Lasik	Hasta US\$10.000 /asegurado	US\$50/ año por asegurado (año comienza desde fecha de ingreso al seguro)	Local (Chile), documentos escaneados para reembolso con plazo hasta 60 días para presentar originales; servicio telefónico 24 hrs. para coordinar atención médica, teléfono servicio internacional: 56 2 23407908	Hasta US\$100.000 /asegurado
Cargas	80%	80% hasta US\$200/evento (urgencias)	80% hasta US\$200/evento, incluye lentes y excluye cirugía Lasik				

Se renuevan pólizas de seguro hijos entre 18 y 28 años no beneficiarios del SISAE



Foto: Internet

El COSALE logró ampliar notablemente las coberturas y topes de aquellas prestaciones médicas que presentaron la mayor demanda por los asegurados durante el año 2012, tales como: Consulta médica (general, especializada y domiciliaria), exámenes radiológicos y de laboratorio, procedimientos, kinesioterapia y fonoaudiología, cirugía ambulatoria, medicamentos de marca y genéricos, día cama, servicios hospitalarios, honorarios médico quirúrgicos, psiquiatría y psicología, óptica y consulta nutricionista. Asimismo, se amplió el tope anual del Plan de Salud de

250 a 300 UF, lo que sumado al adicional catastrófico de 500 UF (el que comienza a operar una vez utilizadas las 300 UF), el asegurado podrá obtener una cobertura total anual de hasta 800 UF. Para mayor información, contactarse con: JEAFO SALE: (02) 24466479 - (02) 24466454 Corredora de Seguros Buker: (02) 2247179 0 Correos: cacosta@cosale.cl; rvarela@cosale.cl; vbuker@bukerseguros.cl Sitio Web: www.jeafosale.cl

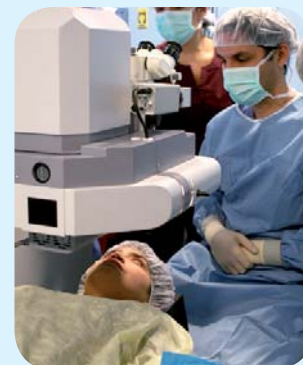
Para mayor información, visite nuestro portal web www.cosale.cl menú, Nuevos convenios.

Beneficios

Flexibilización de beneficio óptico

El COSALE entrega la posibilidad a cada beneficiario para que pueda optar por la cobertura del beneficio óptico (adquisición de cristales y marcos) de UF 3,5 para titulares y UF 3,3 para las cargas familiares, o bien, reemplazar esta cobertura por la cirugía oftalmológica Lasik, bajo la modalidad de reembolso. Este beneficio será

reembolsable por la JEAFO SALE para aquellos que opten por la intervención Lasik, solo para los beneficiarios en servicio activo y sus correspondientes cargas familiares adscritas al Fondo de Salud Familiar del Ejército (FOSAFE), misma condición exigida para el personal en condición de retiro y sus respectivas cargas familiares.



Ampliación del beneficio óptico

Se ha ampliado el acceso al beneficio de óptica para los beneficiarios adscritos al Fondo de Salud Familiar del Ejército (Personal en Servicio Activo) y al Fondo Complementario de Salud (Personal en Condición de Retiro), en cuanto a la adquisición de lentes ópticos, cristales y/o marcos, audífonos y reparación de

estos, bajo la modalidad de pago al contado, en ópticas sin convenio con el COSALE para posteriormente solicitar el reembolso correspondiente en la JEAFO SALE, de acuerdo a las coberturas establecidas para este efecto.



Foto: Internet

Para mayor información de estos beneficios, visite nuestro portal web www.cosale.cl, menú Nuevos Convenios.

Actualice sus datos



Si desea recibir más información de coberturas, beneficios, convenios o temas de salud, envíenos su correo electrónico a través del sitio web www.cosale.cl, link actualice sus datos.

Actualice sus datos

ENVIAR

El COSALE responde sus dudas



¿Qué debo hacer si necesito atención de salud en la Región Metropolitana?

Usted debe dirigirse a una Enfermería Regimentaria o al Centro Médico Militar más cercano a su domicilio, presentar su TIM, TIFA o CREDENCIAL DE SALUD.

¿Por qué debo elegir un Centro Médico?

Porque es más cercano a su domicilio, reduce los tiempos de espera, tiene las especialidades básicas (Pediatría, Ginecología, Medicina y Cirugía) y es más económico. Además, al atenderse en el 1^{er} nivel de atención, descongestionamos el Hospital Militar de Santiago. Si es necesario derivar al paciente, el CMM mediante interconsulta lo enviará al 3^{er} nivel (HMS).

Si necesito atención de salud en provincia ¿adónde me dirijo?

Debe dirigirse a la Enfermería Regimentaria o al Centro Clínico Militar donde presentando su TIM, TIFA o CREDENCIAL DE SALUD, recibirá atención médica u odontológica y, de ser necesario, será derivado al tratamiento o atención especializada.

En caso de que usted se encuentre en algún lugar donde no existan instalaciones de salud institucionales, la atención de salud puede solicitarla en organismos de salud de las Fuerzas Armadas, o bien en instalaciones de organismos públicos con los que exista un convenio y en última instancia y previa carta orden, en las instalaciones de salud privadas.

Prevención de la Influenza

Prevención

Abrigarse

Al acercarse la temporada invernal, se recomiendan las siguientes medidas de prevención y control para evitar las enfermedades respiratorias agudas e influenza:

Medidas generales:

- ✓ Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura.
- ✓ Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña, entre otros.
- ✓ Lavarse las manos con frecuencia, en especial después de tener contacto con personas enfermas.
- ✓ Cúbrase boca y nariz: al toser y estornudar, cúbrase la boca y nariz



con un pañuelo. Esto evitará que las personas a su alrededor se enfermen.

- ✓ Evite tocarse ojos, boca y nariz: los gérmenes se diseminan cuando una persona toca algún objeto contaminado y luego se toca los ojos, boca o nariz.
- ✓ Evitar exposición a contaminantes ambientales y no fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas.

Ante la presencia de enfermedad respiratoria aguda:

- ✓ No automedicarse y evitar el uso de aspirinas o medicamentos similares que contengan ácido acetil salicílico.
- ✓ Controle la fiebre con medios físicos. Si persisten las molestias consulte a su médico.
- ✓ Permanecer en completo reposo en casa, tomar líquidos abundantes e ingerir alimentación habitual. En caso de niños pequeños, mantener la alimentación de pecho materno.
- ✓ Evitar lugares de alta concentración de personas como cines, teatros, bares, autobuses, metro, etc.
- ✓ Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos



para proteger a las demás personas.

- ✓ No saludar de forma directa (de beso o mano) para no contagiar a otras personas.
- ✓ Los niños enfermos deben evitar contacto con ancianos o personas con enfermedades crónicas.
- ✓ Lavar los utensilios de las personas enfermas después de comer con agua caliente y jabón para matar los microbios.

Acuda a su Unidad de Salud más cercana o consulte a su médico, especialmente niños y ancianos con fiebre alta, debilidad generalizada, dificultad al respirar, tos seca persistente y dolores musculares.



Beneficiarios acceden a audífonos de última tecnología

El Comando de Salud firmó un convenio comercial con la empresa WIDEX SpA, que tiene la representación en el país de audífonos digitales de alta tecnología procedentes de Dinamarca, únicos para solucionar la dolencia denominada Tinnitus que, dado su crecimiento, obligó al Policlínico de Otorrinolaringología del Hospital Militar de

Santiago a formar una unidad para el estudio y manejo de esta patología, que hasta ahora, no había presentado alternativas de tratamiento en el mercado.

El convenio permitirá tratar a los beneficiarios que presenten problemas como Tinnitus; hipoacusias leves, moderadas, severas y profundas, accediendo

de esta forma, a una mayor tecnología por parte de la totalidad de la población del SISAE. Los beneficiarios de provincias podrán acceder a este convenio por medio de una red de prestadores con profesionales del área.

Para mayor información, visite nuestro portal web www.cosale.cl, menú nuevos convenios.



CMM. "Maipú" Adquirió moderno sillón dental

El Centro Médico Militar "Maipú" en su permanente interés por incrementar y modernizar el equipamiento médico y dental, renovó el sillón dental por un sillón Syncrus GLX con paneles de comando digital, además renovó el equipo de rayos por un Rx dental digital marca "X-mind AC", permitiendo así optimizar y mejorar la calidad de la atención dirigida a los usuarios del SISAE y sus cargas familiares.



Nuevo psicólogo clínico

Con un nuevo psicólogo clínico cuenta el Centro Médico Militar "Maipú": el Sr. Eduardo Cornejo Cornejo, quien atiende a pacientes adultos en los siguientes horarios: lunes, miércoles y jueves de 08:30 a 17:00 hrs. y los martes de 08.30 a 13:00 hrs.



Tecnología

CCM "Valdivia" utiliza tecnología LED en sus dependencias

El Centro Clínico Militar "Valdivia" ha incorporado un nuevo sistema de iluminación que usa tecnología LED, con la finalidad de reemplazar efectivamente la totalidad de los tubos fluorescentes, actualmente en uso en las dependencias de esa instalación de Salud.

Esta iniciativa se puso en marcha con el cambio total de la luminaria de la unidad de Imagenología, continuando posteriormente con el resto de las dependencias.

Esta nueva tecnología no contiene mercurio, es de muy baja mantención y no genera radiación ultravioleta. Este hecho fue destacado por las autoridades medioambientales de la Región de Los Ríos, quienes recientemente visitaron el Centro, agregando que este tipo de energía tiene una



vida útil de 50.000 horas, lo que equivale a 5 años funcionando ininterrumpidamente. Este tipo de iniciativa e inversión permite no solo ahorrar energía, si no que también mejora la calidad ambiental y beneficia a los pacientes, ya que son tecnologías limpias y ecológicas.

Salud y prevención

Odontología preventiva
Higiene bucal en niños

Dado que las dos enfermedades bucales más frecuentes, las caries y la enfermedad periodontal, comienzan durante la niñez y a menudo tienen secuelas para toda la vida, la prevención debe comenzar tempranamente.

Aunque se cree que las causas de caries y enfermedad periodontal corresponden a muchos factores (multifactorial), se acepta que el denominador común de ambas es la placa bacteriana.

El mecanismo de formación de la placa bacteriana es muy complejo, pero se puede

decir que son restos alimentarios no removidos con el cepillo, que se depositan en capas sobre la superficie de dientes, encía y lengua, a los que se adhieren bacterias y gérmenes.

Por tanto, es necesario incentivar el AUTOCUIDADO desde muy pequeños, para que cuando sean adultos puedan contar con una dentadura completa que favorezca la alimentación, la dicción y el estado de ánimo (sonrisa).

Cuando la dentadura no está completa, las personas se



acomplejan y evitan sonreír, por tanto, son más infelices.

Elementos necesarios para controlar la placa bacteriana: Cepillo dental, hilo dental, agentes reveladores de placa bacteriana, un trozo de gasa, etc.

¡La salud bucal es imprescindible para la salud total!

Al Día en Salud - Al Día en Salud - Al Día en Salud

Colación saludable

Con el comienzo de las clases volvió la preocupación por entregar a nuestros hijos una **alimentación saludable** durante la jornada de colegio. No debemos olvidar que la alimentación sana juega un rol fundamental en su buen desarrollo y que las **colaciones saludables** son parte fundamental de esta.

La colación saludable es una pequeña porción de alimento que equivale a un 15% o 20% de la alimentación total del día, la que debe ser ingerida a media mañana, aproximadamente 3 horas después del desayuno. La cantidad de alimento debe ser suficiente para disminuir el hambre, pero no saciarlo completamente, ya que los niños deben ser capaces de comer todo el almuerzo; esta aporta nutrientes para mantener

el adecuado crecimiento y favorecer el desempeño escolar y la concentración.

Se deben preferir alimentos de origen natural como fruta, frutos secos, huevo duro, quesos o quesillos, pan integral fresco, queques hechos en casa, yogur natural o miel. Los alimentos naturales son más nutritivos en proteínas, vitaminas y minerales que los envasados o procesados. Optar por alimentos integrales en vez de los blancos: pan integral o fruta entera en vez de harinas blancas o jugo envasado, especialmente si tu hijo(a) tiene sobrepeso.

Evitar las comidas envasadas como papas fritas, galletas, caramelos, chocolates, queques, nachos, leches saborizadas,

pan de molde los alimentos con exceso de sal y con grasas trans. Los aditivos, colorantes y preservantes que poseen estos alimentos, no son utilizados como nutrientes por nuestro organismo, es decir, deben ser eliminados como sustancias tóxicas por el hígado y el riñón. Los niños toleran una cantidad menor de estas sustancias que los adultos, por lo tanto, cuando se consumen en exceso se van acumulando en el tejido graso, además de entorpecer la función hepática.

Si tu hijo tiene problemas de concentración y/o de hiperactividad, se debe ser más estricto en restringir los colorantes y el azúcar de los alimentos.

Dra. Ana M. Bañales Ch.
Médico Asesor - Programas Preventivos
Depto. II Gestión y Planificación COSALE

Ciclo anual de charlas en el HMS

Con la exposición de la charla "Pánico y Obsesiones" el día jueves 28 de marzo, el Hospital Militar de Santiago dio inicio a su ciclo de Charlas Informativas año 2013. Al igual que en años anteriores, la actividad está abierta a toda la comunidad y su objetivo

fundamental es el de educar a nuestros pacientes y darles la oportunidad de compartir con los facultativos especialistas en cada uno de los temas, de manera de aclarar todas sus dudas y ser una ayuda en sus diversos tratamientos.

Fechas	Horario	Temas
28 mayo	11:00 - 13:00 hrs.	Fibromialgia
12 junio	11:00 - 13:00 hrs.	Cáncer prostático
Julio: Desarrollo emocional en hijos de padres separados		
Agosto: Lactancia materna		
Agosto: Mes del corazón		
9 octubre	11.00 - 13.00 hrs.	Envejecimiento saludable
Noviembre: Cómo enfrentar un duelo		
Diciembre: Lactancia materna y cuidados del recién nacido		

Para inscripciones y mayor información, comunicarse a los teléfonos 23316949 - 23316951 o enviar un correo electrónico a comunicaciones@hosmil.cl

