

# Prevención & Salud

Nº3 · 2017

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Sepa cómo abordar  
esta enfermedad de  
carácter mundial

### ► ASESORÍA BANMÉDICA

Lo que necesitas saber en caso de embarazo

### ► PLANES DE SALUD

Por 3º año consecutivo no tendrás alza en tu plan



Isapre  
**Banmédica**  
Usted no está solo



**Ahora con  
Banmédica,  
pasa directo  
a tu consulta  
en Vidaintegra.**

**Ahora puedes agendar las horas de atenciones médicas en **Vidaintegra** desde donde te encuentres, sin llamadas, sin visitar otros sitios web y lo más importante, sin pasar por caja.**

Pide tu hora y pasa directo a la consulta de tu especialista, así de simple y rápido es este práctico servicio que te ofrece la **Sucursal Virtual Banmédica**.

**Sigue estos simples pasos:**

- 1** Ingresa con tu RUT y clave a la Sucursal Virtual.
- 2** Realiza la búsqueda de la consulta médica en Vidaintegra, accediendo al menú Bonos y Reembolsos.
- 3** Elige el médico y selecciona el icono del calendario para agendar tu hora.
- 4** Continúa con la compra del bono.
- 5** En la consulta, valida tu bono en el módulo de autoatención seleccionando la opción "Recepción de pacientes Banmédica - Bono Web".



[www.banmedica.cl](http://www.banmedica.cl)



sucursales



app móvil



banmedica



600 600 3600



Isapre  
**Banmédica**  
Usted no está solo

Porque el bienestar de nuestros afiliados es lo más importante, en esta nueva edición de **“Prevención & Salud”** hemos incorporado temas que apuntan a alcanzar una mejor calidad de vida.

En materia de salud, profundizamos en una enfermedad de alcance mundial que, en la mayoría de los pacientes, se presenta de forma asintomática. Se trata del alza de la presión sanguínea o hipertensión arterial, la que puedes aprender a prevenir conociendo sus primeros indicios y los factores de riesgo.

Además, compartimos interesantes artículos sobre los peligros de la automedicación y la obesidad infantil, siendo este último, un cuadro que en Chile resulta particularmente alarmante debido a que nuestro país presenta el mayor número de casos en América Latina, además de posicionarse en el sexto lugar a nivel mundial, según el INTA.

En nuestra sección Testimonial, podrás conocer el ejemplo de José Mardones, reconocido académico de la Universi-

dad Austral de Valdivia, quien después de sufrir un coma diabético cambió radicalmente sus hábitos y hoy disfruta de una vida más saludable.

A las futuras mamás les brindamos importante información sobre embarazo y parto, indicándoles cómo hacer buen uso de la Licencia Médica Maternal. Si eres trabajadora dependiente, te explicamos cómo se calcula el pago de tu subsidio.


Por último, te damos a conocer atractivos y variados beneficios gratuitos, como descuentos en medicamentos en farmacias Cruz Verde, ópticas y centros dentales, chequeos preventivos sin costo y convenientes ofertas por ser miembro del Club Banmédica.

Esperamos que disfrutes de este nuevo ejemplar y que sigas siendo parte de **“Prevención & Salud”**. 🍷

**Afectuosamente,  
Equipo Editorial Banmédica**



## Índice

 **4**  
**ASESORÍA BANMÉDICA**  
Todo lo que necesitas saber en caso de embarazo

 **12**  
**TESTIMONIAL**  
José Mardones

 **6**  
**REPORTAJE**  
Obesidad infantil, una epidemia del siglo XXI

 **14**  
**REPORTAJE**  
Riesgos de la automedicación

 **10**  
**REPORTAJE**  
Hipertensión arterial, un mal universal

**EDICIÓN N°3 / 2017**  
**EDICIÓN GENERAL:** Cristián Palacios.  
**PRODUCCIÓN Y DISEÑO:** SSP Comunicaciones / www.ssp.cl

## Infórmate sobre tus licencias médicas maternas

# QUE LA DULCE ESPERA NO SEA MOTIVO DE INCERTIDUMBRE



*Numerosas interrogantes surgen con la noticia de la llegada de un hijo (a). Aquí te orientaremos sobre cómo hacer un buen uso del subsidio maternal desde el minuto en que dejas de trabajar y hasta que cumples los días legales de descanso.*



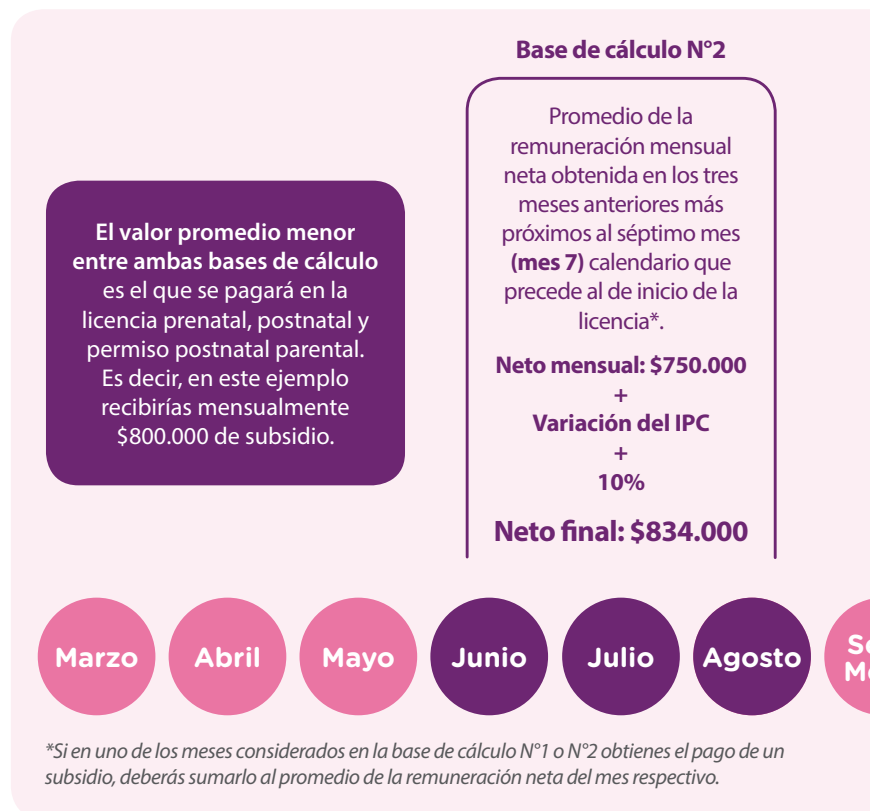
Estás embarazada y no sabes desde cuándo puedes hacer uso del beneficio de pre y postnatal, con qué especialista atenderte, qué exámenes realizar o el tipo de cobertura que te ofrece tu plan de salud?

A continuación, te entregamos algunos consejos, donde la primera recomendación es revisar detenidamente tu plan y después hacer lo siguiente:

- Solicita un presupuesto en la clínica que elijas y luego envíalo a Banmédica para conocer el copago estimado que tendrás que pagar por tu parto. Puedes presentarlo en la Isapre a través de tu Sucursal Virtual (menú Hospitalizaciones) o en cualquier oficina de nuestra Isapre.
- Inscribe a tu hijo (a) en Banmédica a partir del séptimo mes de gestación, presentando un certificado médico en la Isapre. Una vez que haya nacido, actualiza su información llevando el documento de nacimiento a nuestras sucursales.
- **No olvides lo siguiente:** con el Plan Preventivo de Isapres (PPI) puedes realizarte un primer control de embarazo gratuito, antes de cumplir 13 semanas. Además, tu hijo (a) tiene derecho a controles desde su nacimiento y hasta cumplir 10 años. Consulta por el PPI en nuestras sucursales.

### ¿CÓMO SE CALCULA EL PAGO DE TU LICENCIA?

Lo primero que debes saber, es que el monto de un subsidio maternal se obtiene sobre la base de dos períodos distintos de remuneraciones o rentas. Revisa este ejemplo para trabajadoras dependientes:



## LICENCIAS MÉDICAS MATERNALES

Lo importante es tener claro desde cuándo puedes hacer uso del beneficio. Para eso, en Banmédica te entregamos orientación y te invitamos a conocer detalles de tu pre y postnatal:

**PRENATAL:** esta licencia maternal considera los **42 días (6 semanas)** antes del parto y debe ser otorgada por un médico o matrona a contar de las **34 semanas de gestación**. Como futura mamá, dejas de trabajar y, para eso, debes presentar esta licencia a tu empleador dentro de los plazos legales, quien a su vez debe tramitarla ante la Isapre para el posterior pago del subsidio.

- Si por algún motivo sufres una enfermedad durante tu embarazo, esa licencia deberá ser emitida estrictamente por un médico (no matrona).

### PLAZOS DE PRESENTACIÓN

- **Afiliadas dependientes del sector público:** tres días hábiles, desde la fecha de inicio del reposo (al empleador).

- **Afiliadas dependientes del sector privado:** dos días hábiles, desde la fecha de inicio del reposo (al empleador).

- **Afiliadas independientes:** dos días hábiles, desde la fecha de emisión de la licencia médica (directamente en la Isapre).

**Importante:** el prenatal finaliza el día en que nace tu bebé, pero si esto ocurre antes de la fecha probable de parto, la subvención queda sin efecto y automáticamente se inicia el periodo de postnatal.

**PRÓRROGA DE PRENATAL:** si tu hijo (a) nace después del término del prenatal, tu médico o matrona debe extender una licencia médica con diagnóstico de "Prórroga de Prenatal", hasta el día anterior al parto. Esta licencia médica, al igual que la licencia postnatal, no está afecta a plazos legales de tramitación.

**POSTNATAL:** es el derecho irrenunciable que tienes como mamá a per-

manecer con tu hijo (a) los siguientes **84 días después del parto**. Este beneficio se extiende en casos de nacimiento múltiple o nacimiento prematuro (7 días adicionales por cada hijo (a) nacido vivo a partir del segundo y **42 días adicionales** en caso de parto prematuro, parto previo a las **32 semanas** de gestación o peso inferior a 1.500 grs). La cantidad de días debe estar incluida en una sola licencia médica.

**Importante:** al momento de solicitar a tu médico la licencia postnatal, fijate que haya sido extendida por el total de los días que correspondan.

### PERMISO POSTNATAL PARENTAL (PPP)

**(PPP):** se trata de una extensión de la licencia médica maternal, posterior a los **84 días legales**, y se activa de forma automática, es decir, no se necesita presentar una nueva licencia. Se puede elegir entre dos opciones:

- **PPP jornada total:** 12 semanas adicionales (**84 días**), donde se mantienen los mismos derechos que en el postnatal.
- **PPP jornada parcial:** 18 semanas adicionales (**126 días**), con reintegro en media jornada al trabajo, donde recibirás el 50% del subsidio que tenías durante el postnatal. Además, tendrás derecho al pago de la mitad de tu sueldo fijo y al pago de tus remuneraciones correspondientes a la jornada trabajada.

**Importante:** antes del último mes de postnatal, tienes que informar al empleador la opción que escogiste a través de una carta. De lo contrario, se da por hecho que elegiste las **12 semanas** con permiso completo.

Durante este tiempo, el padre también tiene derecho a acceder al PPP. Esto debe ocurrir después de las 6 primeras semanas en periodos de semanas completas, dependiendo de la opción que elegiste. 📌



## Obesidad infantil

# UNA EPIDEMIA DE LA MODERNIDAD



*Este problema, que se ha agravado en los últimos años, responde principalmente a factores socioambientales y culturales, a patrones de consumo y al advenimiento de nuevos estilos de vida. ¿Qué hacer como sociedad frente a este escenario? La educación sigue siendo la herramienta más eficaz para instalar y consolidar hábitos saludables desde los primeros años y así prevenir esta enfermedad.*

**L**a Dra. Mercedes Guevara, pediatra y nutrióloga de Clínica Santa María, define el concepto de obesidad de la siguiente forma: *"Se trata de una enfermedad en que el peso sobrepasa por mucho los rangos normales. En el caso de los niños, se determina en función de su altura y edad. Si un menor excede los niveles adecuados de peso para la talla o Índice de Masa Corporal (IMC) esperables para su edad, significa que tiene en su cuerpo más grasa de lo saludable y presenta sobrepeso u obesidad"*.

En Chile, las cifras son preocupantes: somos el país con mayores índices de obesidad en América Latina y el sexto a nivel mundial, según datos entregados por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). *"En primero básico, la mitad de los niños tienen sobrepeso u obesidad"*, insiste la especialista, haciendo el siguiente análisis: *"El niño que nace con sobrepeso tiene más probabilidades de ser obeso a futuro, al igual que aquellos menores que llegan al primer año de vida con un mayor nivel de masa corporal, quienes ven duplicada esta posibilidad. Desde el punto de vista médico, la obesidad se inicia antes de nacer, ya que el feto se verá influenciado por el estado nutricional de la madre, y en Chile, un porcentaje alto de mujeres embarazadas presentan sobrepeso"*.

de compañeros, amigos e incluso la familia. *"Esto afecta seriamente a los chicos que a los 12 ó 13 años ya no quieren sacarse la polera por temor a mostrar su sobrepeso. Se provoca un estado de encierro, y la proliferación de consolas de juego en los hogares y el propio celular, favorecen este aislamiento social"*, dice la facultativa.

¿Qué hacer como sociedad para detener este círculo vicioso? La Dra. Guevara enfatiza en la importancia de modificar factores ambientales. *"Puede existir una genética que favorezca el desarrollo de obesidad. Sin embargo, si no hacemos un cambio profundo en el estilo de vida, en las costumbres poco saludables que se mantienen dentro de un alto porcentaje de hogares y en la cantidad de tiempo que se dedica a la actividad física, difícilmente se podrá evitar la expresión de ese factor genético"*.

Sumado a lo anterior, la doctora agrega la necesidad de trabajar este problema a nivel de sociedad, *"entendiendo que la obesidad infantil es responsabilidad de la familia, pero también de la comunidad"*.

### HISTORIA NATURAL DE UNA ENFERMEDAD: ¿CÓMO DETENERLA?

El 95% de la obesidad infantil es primaria, es decir, no se debe a ninguna otra patología de base y, generalmente, se produce por un desequilibrio entre la ingesta de alimento y la energía gastada. *"Comemos más de lo que necesitamos"*, afirma la Dra. Guevara.

### BULLYING Y AMBIENTE

El enfoque psicosocial y psicológico, señala que la obesidad infantil genera trastornos tanto en la imagen del niño como en su rendimiento escolar. Además, ocasiona problemas del sueño y una baja en la autoestima producto de las bromas, sobrenombres y descalificaciones por parte

## CAMBIO DE HÁBITOS

El niño aprende a comer de acuerdo a los estándares culturales, psicosociales y familiares en que se desarrolla. A continuación, la profesional menciona algunas conductas de la vida diaria que pueden ayudar a revertir esta epidemia:

- **Comer en familia al menos 1 vez al día:** los niños aprenden lo que ven, y si sus padres comen de forma saludable, ellos también lo harán.
- **Cocinar en casa,** disminuir la comida envasada y evitar las salidas a consumir "chatarra".
- **Restringir la televisión y el uso de celulares** a la hora de la comida favorece la conversación.
- **Reincorporar la cena,** ya que es la única oportunidad para que nuestros niños vean a sus padres consumir un plato de comida y ensalada junto a ellos; en la semana, el almuerzo será en el colegio, muchas veces incompleto, rápido y sin supervisión.
- Los padres no podemos consumir aquellos productos que, de acuerdo a lo que hemos enseñado a nuestros hijos, forman parte de la **alimentación no saludable.**
- **Para que nuestros hijos realicen actividad física necesitan de nuestra ayuda;** hay que sacarlos a jugar, no sólo apagarles la TV.

A juicio de la Dra. Guevara, la herramienta para cambiar estos hábitos es la educación. *"Creo que ya llegamos al límite. Sin embargo, me siento optimista porque veo que hay una tendencia a retomar ciertas costumbres, como cocinar en casa, sentarse a conversar y volver al ritual de la cena como único momento en el día en que las familias pueden comunicarse después de una extensa jornada de trabajo y estudio"*, concluye. 🍷

**Dra. Mercedes Guevara**  
Pediatra y Nutrióloga  
de Clínica Santa María





¡Tenemos más y mejores beneficios!

## SORPRÉNDETE CON LOS DESCUENTOS Y CONVENIOS QUE BANMÉDICA TIENE PARA TI

### Farmacias Cruz Verde:



Hasta un **25%** de descuento permanente en medicamentos; **10%** de rebaja en todos los productos no farma; y un **18%** de bonificación en productos naturales de la línea Vive Más.

### Descuentos en ópticas:



Te entregamos cobertura para la compra de lentes en cualquier sucursal de Ópticas Schilling y Place Vendôme en todo el país. Accede hasta un **20%** de descuento en lentes de sol, ópticos y de contacto, aprovechando tus excedentes y comprando con bono electrónico.

### Cobertura dental:



Hemos realizado convenios con centros dentales y profesionales de primer nivel en todo Chile, los cuales permiten acceder a descuentos de hasta un **70%**. ¡Aprovéchalos!

### Club Banmédica:



Obtén variados descuentos, beneficios y convenios en deporte, salud dental, mamá y bebé, gastronomía, panoramas y turismo, además de atractivas ofertas online. Hay más de **127** cupones esperando por ti.

### Plan Preventivo de Isapres:



Previene cualquier enfermedad o condición de salud gracias al PPI, un beneficio gratuito que se encuentra disponible para todos los afiliados a Banmédica.

Mayor información y detalles en  
[www.banmedica.cl](http://www.banmedica.cl)









# PACK ASISTENCIAS Y PACK PROTECCIÓN TOTAL

Más beneficios que complementan tu Plan de Salud, aprovéchalos y siéntete protegido siempre.

 <b>Pack Protección Total</b>	 <b>Pack Asistencias</b>	<b>BENEFICIOS</b>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orientación Médica Telefónica:</b> Podrás acceder a Orientación Médica Telefónica las 24 horas del día, los 365 días del año.</li> </ul>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Asistencia en Viaje:</b> Si viajas al extranjero, podrás obtener cobertura en asistencia médica, odontología, medicamentos y urgencias, entre otros servicios.</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cobertura de Cesantía 4 meses:</b> Si quedas sin trabajo, la Isapre cubrirá tus cotizaciones por un periodo de 4 meses (tope de 12 UF mensuales).</li> </ul>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rescate de Urgencia:</b> Si sufres una urgencia de riesgo vital dentro del país, tendrás derecho a traslado en ambulancia de alta complejidad, avión o helicóptero.</li> </ul>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Familia Protegida:</b> En caso de fallecimiento del titular, la Isapre mantendrá el plan de salud y los beneficios vigentes a todos los beneficiarios incorporados en el plan durante 3 años.</li> </ul>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cobertura de Cesantía 6 meses:</b> Si quedas sin trabajo, la Isapre cubrirá tus cotizaciones por un periodo de 6 meses (sin tope de cotización).</li> </ul>

Infórmate de las condiciones de cada beneficio en [www.banmedica.cl](http://www.banmedica.cl)

## Hipertensión arterial

# SEPA CÓMO CONTROLAR ESTA ENFERMEDAD DE ALCANCE MUNDIAL



Debido a que en sus inicios es asintomática, habitualmente los pacientes no tienen consciencia de que padecen esta patología. Lo importante es saber que su detección temprana y oportuna, reduce considerablemente los riesgos de sufrir problemas al corazón, vasos sanguíneos, riñones, ojos y cerebro.

**E**l médico internista de VidalIntegra Ñuñoa, Dr. Humberto Otárola, define la hipertensión como *“una situación de alza de presión fuera de los parámetros normales. Se trata de un problema epidemiológico universal, que se ha visto incrementado producto del aumento de las expectativas de vida, a lo que se suma que comemos más, incorporamos mayor cantidad de grasas saturadas y sal a nuestra dieta, y existe un menor gasto energético”*.

### SÍNTOMAS ASOCIADOS

En la mayoría de los pacientes, se da el caso que la hipertensión arterial es asintomática. Cuando surgen síntomas, la situación se agrava y la persona puede hacer su primera crisis con:



**Compromiso de consciencia.**



**Infarto cerebral.**



**Dificultad para respirar (falta de aire).**

### FACTORES DE RIESGO

El Dr. Otárola menciona otras enfermedades que están emparentadas con la hipertensión, como diabetes, obesidad y dislipidemia. *“Por ejemplo, el paciente con sobrepeso generalmente es resistente a la insulina, condición que contribuye a generar hipertensión”*.

El facultativo afirma que corregir factores de riesgo dependerá de un riguroso control médico, la adherencia al eventual tratamiento y, sobre todo, modificar hábitos de vida, lo que incluye evitar el tabaquismo, la ingesta de sal en exceso y el sedentarismo.



**Cefalea occipital.**



**Cansancio generalizado.**



**Angina o infarto al miocardio.**

### DIAGNÓSTICO

La hipertensión se detecta con la toma de presión, donde el valor arrojado debe ser igual o superior a 140/90 (sistólica/diastólica). En aquellos casos en que se presume que un determinado paciente es hipertenso, pero no existe convencimiento total de ese diagnóstico, se solicita un seguimiento dinámico durante 24 horas, también llamado mapa (monitorización ambulatoria de la presión arterial), que facilita la medicación en determinados momentos del día.

**Dr. Humberto Otárola**  
Médico internista  
VidalIntegra Ñuñoa



## PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

El objetivo es evitar la enfermedad o controlarla lo mejor posible cuando existe un diagnóstico. Lo fundamental es:

- Reducir considerablemente la ingesta de sal.
- Mantener un peso ideal.
- Realizar actividad física, al menos, media hora al día.
- Disminuir el consumo de grasas de origen animal y privilegiar lo vegetal con fibras.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol, y la exposición al humo.

Según el especialista, llevar una vida ordenada también reduce el riesgo de sufrir diabetes, infartos, insuficiencias cardíacas, enfermedad vascular periférica y renal, y algunos tipos de cáncer.

## FÁRMACOS

Existe una amplia variedad de terapias farmacológicas, divididas en 5 grupos reconocidos universalmente por su eficiencia:

- Diuréticos.
- Betabloqueadores, que actúan principalmente en el corazón y en los vasos sanguíneos, ayudando a reducir la presión arterial y la cantidad de trabajo que realiza el corazón.
- Antagonistas del calcio.
- Antagonistas de la enzima de conversión de la angiotensina (hormona peptídica que causa vasoconstricción y un posterior aumento de la presión arterial).
- Antagonistas de los receptores de la angiotensina.

El pronóstico de la hipertensión es muy bueno cuando se trata oportunamente. *“Se puede hacer una vida normal. Sin embargo, cuando el paciente tiene secuelas de la enfermedad, la predicción cambia, pero no debemos perder la esperanza porque todas las personas tienen posibilidad de tratamiento”*, concluye el Dr. Otárola. 🍷



José Mardones, ingeniero electrónico  
y Doctor en Ciencias de la Ingeniería

## “LA ISAPRE ME HA ATENDIDO CON MUCHO CARIÑO”

*Un coma diabético fue el susto de su vida. Así recuerda José Mardones, afiliado a Banmédica desde hace 10 años, el instante en que un endocrinólogo le confirmó su diagnóstico: Diabetes Mellitus 2 e Hipertensión Arterial. Transcurridos 3 años de ese episodio, este destacado académico de la Universidad Austral agradece el apoyo constante brindado por la Isapre y destaca el cariño con que lo atienden cada vez que visita la sucursal en su natal Valdivia.*



**U**n cuadro depresivo, acompañado de estrés, fue el detonante para que José Mardones Fernández (60), casado y padre de 4 hijos, sufriera un coma diabético. Fue en 2013 que, estando en su oficina de la Universidad Austral (UACH), lugar donde imparte cátedra a los alumnos de ingeniería, sobrevino la crisis: fuertes mareos, dificultad para respirar, sudoración excesiva y pérdida de conciencia incluida.

*“Estaba en mi trabajo cuando comencé a sentir todos esos síntomas. Me alcancé a dar cuenta por la sensación de mareo y llamé a la secretaria. Me sentía mal; cuando llegó más gente, ya estaba inconsciente. Al comienzo creyeron que se trataba de un problema cardíaco y los primeros auxilios apuntaron a eso, hasta que ingresé al hospital”, recuerda José Mardones.*

*“Yo venía con una historia anterior marcada por episodios de glucemia alta, pero el médico tratante me decía que podía trabajar este problema con un programa de autocuidado, aconsejándome hacer ejercicio y evitar, por ejemplo, el azúcar y las bebidas gaseosas, entre un largo listado de etcéteras”, explica el académico de la UACH.*

Pero las recomendaciones de su doctor no fueron suficientes. Mucha necesidad de orinar, sed en exceso, sudoración más de lo normal, comer en horas poco usuales, presión alta acompañada de un pito en el oído, mareos, coloración roja en el cuello, disfunción eréctil y picazón en las piernas, entre otros síntomas, confirmaron que José padecía una Diabetes Mellitus 2. *“Pensaba que podía controlar la enfermedad, pero en el momento en que me vino el coma, el médico dijo: ‘señor, desde ahora no más autocontrol, ahora va a tener que someterse a un tratamiento’”, relata.*

## PARTIR DE CERO

José Mardones tuvo que comenzar todo de nuevo. Hoy, su dieta no incluye azúcares, frituras, embutidos, miel, tortas, pasteles, bebidas gaseosas, frutas dulces como uva, melones y piña, y sal producto de la hipertensión. *“Me ha costado dejar algunas comidas, pero no ha sido una tragedia. Lo que más siento es el consumo de miel, porque era fanático, pero con el alcohol y el tabaco, no he tenido problema. Hace más de 35 años que dejé de fumar. El médico que actualmente me trata, siempre dice que tengo dos cosas muy importantes a favor: la primera, que no soy gordo, peso 62 kilos; y la otra, es que no fumo. Todos los días camino media hora y, cuando el clima en Valdivia es menos hostil, me voy al trabajo en bicicleta”.*

Otro aspecto que José Mardones valora es el permanente apoyo de su familia y en particular de Isabel, su

señora, quien jugó un rol importante para que superara la depresión que lo afectó en 2013. *“Además, ella ha sido un pilar fundamental en mi mejora y vuelta a la vida normal. Prueba las comidas antes que yo y me dice si están muy dulces o saladas. Así mantengo todo bajo control”.*

## EL ROL PROTAGÓNICO DE BANMÉDICA

*“La Isapre me ha atendido con mucho cariño”, afirma José. Desde que es diabético e hipertenso, siempre que visita la oficina de Valdivia para consultar sobre coberturas, especialistas, GES o reembolsos, recibe un excelente trato de parte de las ejecutivas, a quienes agradece por su aporte en todas las atenciones médicas que debe realizarse. “He escuchado a la gente quejarse del GES porque no los atienden a tiempo y deben esperar mucho para comenzar con sus tratamientos. En las tres enfermedades por las que estuve en el GES, Banmédica siempre me ofreció alternativas de atención inmediatas. El aporte de la Isapre ha sido fundamental para poder mantener la diabetes y la hipertensión a raya y haberme curado de la depresión”.*

*“¿Si no hubiese tenido el apoyo de la Isapre? Probablemente la recuperación habría sido lenta y el destino, tal vez, bastante sombrío o dramático”, confiesa el académico.*

José Mardones es un agradecido de Banmédica. Hoy continúa impartiendo cátedra en su querida Universidad Austral y disfruta de compartir conocimientos con sus alumnos, hacer actividad física con su señora y pedalear desde su casa hasta el Campus Miraflores, en la Facultad de Ciencias de la Ingeniería. 🍷



*José Mardones se desempeña como profesor de jornada completa en la Facultad de Ciencias de la Ingeniería en la Universidad Austral de Valdivia.*



## Riesgos de la automedicación

# EVITA EL AUTODIAGNÓSTICO Y LA AUTOPRESCRIPCIÓN

*Los remedios son sustancias que habitualmente ayudan a aliviar, controlar y curar enfermedades. Pero no hay que olvidar que se trata de productos químicos, cuyo consumo en forma inapropiada, excesiva o indiscriminada, puede causar serios problemas a la salud. Los analgésicos y antiinflamatorios no esteroideos lideran el ranking de mal uso.*



La automedicación se entiende como el consumo de fármacos sin una previa prescripción médica, una práctica que resulta sumamente preocupante si se considera el daño al que se exponen las personas.

**¿Qué arriesgamos con la ingesta irresponsable de medicamentos?** El Dr. Arturo Schönfeldt, experto en medicina interna y toxicología de Clínica Santa María, levanta las siguientes alertas:

- Algunos fármacos utilizados sin prescripción pueden ocultar otras patologías. Por ejemplo, **los analgésicos y/o antibióticos** atenúan síntomas de apendicitis, lo que aumenta el riesgo de derivar en una peritonitis.
- El paciente puede sufrir efectos adversos, los que pueden ser agudos y violentos, o lentos y solapados. A modo de ejemplo, **un cuadro alérgico corresponde a una reacción que se presenta de forma rápida y grave**; por el contrario, un daño renal causado por el uso de antiinflamatorios se asocia a una reacción lenta, muchas veces no advertida por el paciente.
- Los medicamentos más usados son, precisamente, los **antiinflamatorios** no esteroideos que ayudan a enfrentar dolores, como el ácido acetilsalicílico (Aspirina), diclofenaco, ibuprofeno, paracetamol, metamizol y naproxeno, entre otros, los que pueden presentar efectos secundarios como gastritis y úlceras.
- Una mala automedicación también se asocia a la disminución arbitraria de la dosis diaria recomendada de un fármaco, no cumplir con el tratamiento completo, **hacer uso de antibióticos que sobraron de una enfermedad anterior** y no prestar atención a la fecha de vencimiento del medicamento.
- Sumado a lo anterior, otro punto importante a considerar, es que la mayoría de los pacientes no informa el **uso regular de medicinas de origen natural, como el Ginkgo Biloba**, un arbusto chino con propiedades medicinales que puede favorecer la aparición de hemorragia si la persona mantiene un tratamiento anticoagulante, advierte el profesional.

## AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE



Basado en los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud, el Dr. Schönfeldt sugiere educar al público sobre el consumo responsable de medicamentos. **“Sin conocimientos suficientes sobre sus riesgos y ventajas, y cómo y cuándo utilizarlos, las personas no obtendrán los resultados clínicos esperados, pudiendo sufrir efectos adversos”**, explica.

De esta forma, sostiene que los gobiernos son responsables de garantizar la calidad tanto del medicamento como de la información rotulada. Para ello, el especialista defiende las siguientes medidas:

- Asegurar que la venta de remedios sin receta sea con **etiquetado apropiado e instrucciones precisas**.
- **Supervisar y regular la publicidad** que pueda influenciar negativamente a los consumidores a automedicarse.
- **Gestionar campañas de educación** que consideren creencias culturales y las influencias de factores sociales.
- Introducir la educación sobre el **uso de medicamentos como parte de cualquier plan de estudio** o en programas educativos para adultos. 📌

**Dr. Arturo Schönfeldt**  
Médico internista  
y toxicólogo  
Clínica Santa María





**APP Banmédica**  
La sucursal al alcance de tu mano.

## Una sucursal a un clic de tus necesidades



### Cotizador de exámenes:

Cotiza tus exámenes de laboratorio e imagenología y elige las mejores opciones según tu plan de salud.



### Reembolso Web:

Solicita tus reembolsos en línea y obtén el pago en tu cuenta bancaria en tan solo 3 días hábiles.



### Bono Móvil:

Compra tus bonos de consulta médica con facilidad y preséntalos en la clínica (o en el prestador) desde tu celular.



### Búsqueda de sucursales:

Encuentra la sucursal más cercana y recibe la mejor asesoría por parte de nuestros ejecutivos.



### Contact Center Baninforma:

Llama a nuestro Contact Center y en un solo clic solucionas tus dudas rápidamente.

Descarga la aplicación en:



[www.banmedica.cl](http://www.banmedica.cl)



sucursales



app móvil



banmedica



600 600 3600



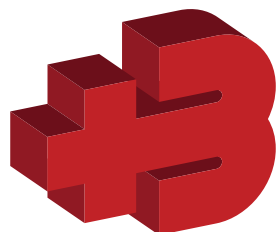
Isapre  
**Banmédica**

Usted no está solo

Nuestra prioridad  
**es tu salud**



El Alza Cero corresponde al precio base del Plan de Salud por el período julio 2017 a junio 2018.



Isapre  
**Banmédica**

Usted no está solo