

# TodoInfo

Revista HNV



## 40 AÑOS UCI NEONATAL

*Hacia el cuidado integral del recién nacido. Pág. 11-19*

## EN LA MIRA

*Uso de las pantallas en los niños, peligro inminente. Pág. 31-34*



# Contenido

## Revista TodoInfo 4º Edición Enero 2024



3	Palabras del Director
4-10	Especial 96º Aniversario
11-19	En portada: 40 años UCI Neonatal
20-30	Noticias en acción HNV
31-34	En la mira: Uso de pantallas en los niños, un peligro inminente
35	En línea
36	Ven y conoce: Conozcamos la Unidad de Estadística
37-38	El especialista responde: Fractura del Quinto Metatarsiano
39-40	Nueva Mirada
41-46	Actividades en Navidad HNV
47	Salud y Bienestar
48-49	Informaciones
51-53	Historias
54-58	En línea Sanidad Naval
59-74	Noticias APS
75-78	Fundación “Blanca Estela”
79-81	Direbien Informa
82-83	Museo Marítimo
84	PRIZONA invita
85	DIRECTEMAR
86	Revista Marina

# 96<sup>o</sup> Aniversario HNV

## Recordamos al Vicealmirante Francisco Nef Jara

Diciembre, es el mes que el Hospital Naval está de aniversario; en efecto, han transcurrido 96 años en que fruto de la visión y perseverancia del Vicealmirante Francisco Nef Jara quien, tomando conciencia de la urgencia de un Hospital Naval para atender las necesidades de salud de los servidores de la Armada de Chile trabajó incansablemente para lograr el financiamiento de una nueva infraestructura, esfuerzo que se materializó finalmente el 14 de diciembre de 1927, con la inauguración de las modernas edificaciones ubicadas en el sector de Playa Ancha, en Valparaíso.



El Director General de la Armada, Vicealmirante Francisco Nef Jara junto a su ayudante visitan un buque de guerra. (Archivo histórico de la Armada)



La importante labor realizada por el Vicealmirante Nef logró, además, que la Armada de Chile en el segundo aniversario de su fallecimiento y como una forma de perpetuar su fundamental labor, reconociendo su gran esfuerzo e inquebrantable voluntad, designase al nuevo hospital con su nombre, concretándose a través de un Decreto Supremo, fechado el 9 de febrero de 1933.

Cumplimos orgullosos 96 años de historia, recuerden “Calidad con Calidez” y “Vocación con Pasión” son estas frases que nos deben caracterizar siempre y las cuales nunca debemos olvidar. Insto a toda la dotación a continuar trabajando por el bien común de nuestros pacientes, ya que de esta manera engrandecemos a nuestra Patria y a nuestra querida Armada de Chile.

**CN Fernando Reyes Carrasco**  
**Director Hospital Naval “Almirante Nef”**

*Calidad con Calidez*  
*Vocación con Pasión*





## Auditorio del Hospital Naval de Viña del Mar llevará nombre del Héroe Patrio “Cirujano Videla”

# EN 96° ANIVERSARIO

El pasado 14 de diciembre, en el patio principal del Hospital Naval “Almirante Nef” de Viña del Mar, se llevó a cabo la ceremonia que conmemora el 96° Aniversario de dicho recinto de salud, actividad que fue presidida por el Director de Sanidad, CA SN Alejandro Espinoza Bieschke acompañado del Director del Hospital Naval, CN Fernando Reyes Carrasco, además de los ex Directores del Hospital Naval, Oficiales Superiores, Jefes y Subalternos, autoridades de otras ramas de la Defensa Nacional, Policía de Investigaciones, personal civil e invitados especiales.

En esta ceremonia, también, se procedió a otorgar un reconocimiento al personal Fondos Propios que cumplió 10, 20, 30 y 40 años de servicio. Un momento muy emotivo se vivió en el reconocimiento por 30 años de servicio de la Matrona Margarita Rojas (Q.E.P.D), quien lamentablemente falleció a principios de este año y en representación su hija Carla Machuca recibió en su nombre esa distinción.

Posteriormente se procedió a la entrega de reconocimiento al Oficial y al personal Gente de Mar que se acoge a retiro de la Institución. También, y como ya es tradición se hizo entrega del premio “Cirujano Videla”, reconocimiento al servicio clínico que ha destacado durante el presente año, recayendo en Esterilización.





## HNV bautiza su Auditorio en honor al “Cirujano Videla”

En este nuevo aniversario y como un gesto especial se procedió a bautizar el auditorio con el nombre de “Cirujano Videla”, en homenaje al primer mártir de sanidad naval, ejemplo de generaciones pasadas y futuras, quienes en su figura ven reflejados los mismos valores que llevaron a Prat y sus subordinados a cumplir el juramento sagrado del servicio a la Patria rindiendo la vida cuando fuese necesario. “...por este motivo hemos considerado como justo homenaje que pueda ser reconocida su hazaña histórica sellando su nombre en nuestro auditorio”, destacó el Director del Hospital Naval, CN Fernando Reyes, quien, acompañado por el Director de Sanidad de la Armada, CA SN Alejandro Espinoza, los ex Directores de este centro de salud e invitados especiales procedieron a descubrir la placa que bautiza al auditorio con el nombre de dicho héroe patrio.











## Actividades especiales para la dotación se realizaron en el mes del **96° Aniversario** del Hospital Naval

Con motivo de conmemorarse el 96° Aniversario del Hospital Naval “Almirante Nef” el 14 de diciembre, se llevaron a cabo los días previos una serie de actividades para la dotación, sus familias y también para el público en general, quienes participaron y disfrutaron entusiastas de esta iniciativa.

Es así como desde el lunes 11 hasta el miércoles 13 de diciembre durante el mediodía y sin afectar las tareas diarias se desarrollaron las siguientes actividades: Grupo de “Bailaoras Españolas”; Violinistas “Cuarteto de Cuerdas Las 4 Estaciones”, Banda de Conciertos de Valparaíso “Corporación de Orfeón Patrimonial” y la visita del Escuadrón de Adiestramiento Canino de Carabineros de Chile, respectivamente.

Es así como la dotación, familiares y pacientes pudieron disfrutar de manera especial y distinta este nuevo aniversario.





## 40 AÑOS UCI NEONATAL HN

### *Hacia el cuidado integral del recién nacido*

Cada uno de los Servicios que forman parte de un centro hospitalario juegan un rol específico que permite brindar la mejor atención a los pacientes.

El Hospital Naval “Almirante Nef”, cuenta con la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales, equipada para atender a todo recién nacido que lo requiera, ya sea prematuros o nacidos a término, esto da tranquilidad a los padres a la hora de su nacimiento.



# LOS AÑOS 80

## *El inicio de la UCI Neonatal en la V Región*



En esa época se inició el cuidado intensivo neonatal en los hospitales Gustavo Fricke y Van Buren, algunos pocos años después se implementó este, en el Hospital Naval Almirante Nef.

El Jefe de la UCI Neonatal de nuestro hospital, es el Dr. Nelson Rivera Garay, quien se especializó en Pediatría y Neonatología en la Región Metropolitana. Posteriormente es contratado en el Hospital Gustavo Fricke, en donde participó de la implementación de la UCI Neonatal. En el año 1984 comenzó a trabajar en el Hospital Naval de Valparaíso donde, con su experiencia, formó la misma unidad para atender hijos de servidores navales y de las otras ramas de la Defensa y Orden. Desde que estudió medicina siempre le llamó la atención el área de neonatología ya que el recién nacido, especialmente el manejo del prematuro trae consigo enormes desafíos *“...el trabajo intensivo neonatal es muy similar al de otras unidades pediátricas o de adultos, contando siempre con un equipo de profesionales altamente calificados e instalaciones adecuadas para otorgar cuidados críticos”*.

# El COVID19 nos golpeó, pero continuamos luchando por salvar vidas

Sin duda, el Coronavirus nos sorprendió a todos y los profesionales de la salud estuvieron constantemente sometidos al estrés y a la sobre exigencia para proteger a los enfermos. Han pasado algunos años y este virus dejó mucho dolor para algunas familias. Así lo recordó el Dr. Rivera *“...cuando recibimos la primera madre embarazada contagiada de COVID19, llegó grave para atención en cuidado intensivo con ventilación mecánica, debido a su gravedad se le practicó cesárea de urgencia, para salvar a su hija prematura de 26 semanas de edad gestacional la cual fue manejada por nuestra unidad”*. *“...este episodio fue muy duro para todos, se trabajó en equipo arduamente, logrando salvar a esta guagua”*.

La Matrona Supervisora Johana Valderas, recuerda esos difíciles momentos, pero también aquellos que le generaron esperanza y alegría al poder ayudar tanto a los padres como a los recién llegados a este mundo, especialmente prematuros,

en la primera etapa de sus vidas *“...la UCI Neonatal es muy especial, formamos un equipo exclusivamente dedicado al cuidado de nuestros pacientes y, también, apoyamos a sus padres para que mantengan siempre la esperanza”*.

La C1° SN Anyela Burgos, lleva 3 años en la UCI Neonatal, y la TENS Madeleine Pérez, está comenzando su trabajo en la Neonatología. Ambas provienen de la UCI Adultos, por lo que consideran este cambio como una experiencia única y de continuo aprendizaje.

**Es así como con dedicación y cariño la UCI Neonatal del Hospital Naval cumplió 40 años de existencia, perfeccionándose continuamente para atender de la mejor manera, de tal forma de lograr una sobrevida con buena evolución en su desarrollo, de todos nuestros pequeños pacientes en la V región.**





# Historias de

# Esperanza



*“...para nosotros como familia fue bastante difícil, era nuestra primera hija, tuve que estar en la UCI los primeros días y también tomar conocimiento junto a mi esposo de la situación crítica por la que pasaba Emilia, quien tenía un 20% de sobrevivencia”*

# Emilia Gajardo Cea

El 15 de marzo de 2020, a las 8:47 de la mañana, pesando 510 g. y midiendo 30 cm., nació la prematura Emilia Gajardo Cea, siendo ingresada de inmediato a la UCI Neonatal. Su madre Aileen solo tenía 24 semanas de gestación, pero en sus controles médicos rutinarios comenzó a sufrir problemas con la presión, lo que la llevó a una preclamsia, que puso en riesgo su vida y la de su pequeña. *“...Recuerdo comenzar a sentirme muy mal alrededor de la semana 22 de mi embarazo, sufriendo bruscos cambios de presión, lo que me llevó a una hospitalización de urgencia. Para nosotros como familia fue bastante difícil, era nuestra primera hija, tuve que estar en la UCI los primeros días y también tomar conocimiento junto a mi esposo de la situación crítica por la que pasaba Emilia, quien tenía un 20% de sobrevivencia”,* puntualizó.

Gracias a la rápida atención y apoyo incondicional de todo el equipo multidisciplinario perteneciente a la UCI Neonatal, compuesto de Neonatólogo, Pediatra, Matrona y TENS, la pequeña Emilia dio la pelea junto a sus padres Aileen y Felipe durante 135 días logrando salir adelante.





***“Si tenemos que vivir somos las dos, si no ninguna”***

# Rachel Mery Salinas Salgado

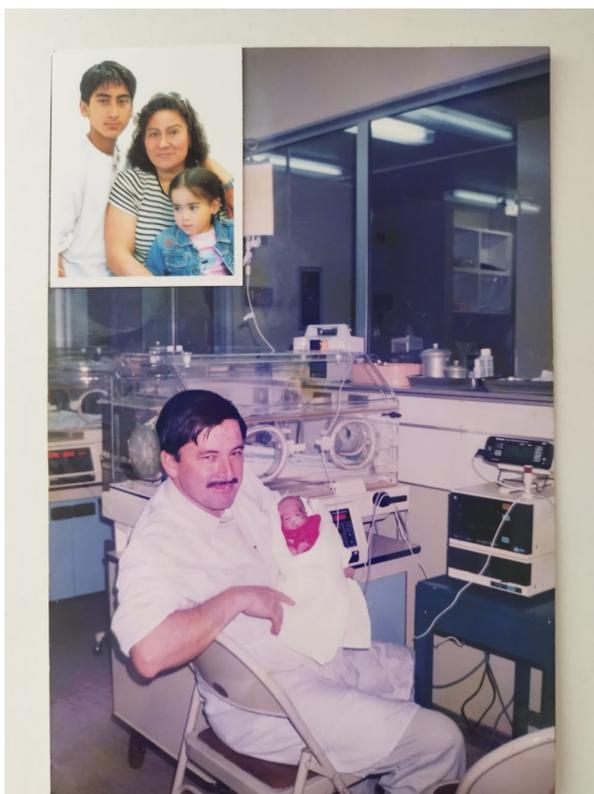


*“Si tenemos que vivir somos las dos, si no ninguna”, con estas estremecedoras palabras Raquel le dijo a su esposo Luis, su deseo mientras el equipo médico de la UCI intentaba salvar su vida y la de su hija prematura.*

*Han pasado 23 años para la familia Salinas Salgado desde esa traumática experiencia, pero gracias a la ayuda en el hospital naval lograron salvar la vida de ambas. Raquel señaló “...recuerdo como si fuera ayer el difícil nacimiento de Rachel, pero me quedo con lo positivo y es el profundo cariño y esperanza que siempre nos entregaron los médicos, matronas y auxiliares, que permitieron que me mantuviera fuerte y que mi hija saliera adelante”, señaló.*

*La prematura Rachel llegó a la vida el 24 de mayo del 2000, llegando a pesar 620 g, midiendo 32 cm. Internada por meses en la UCI Neonatal debatiéndose entre la vida y la muerte, logró superar los obstáculos y hoy se ha convertido en una linda joven próxima a titularse de Tecnóloga Médica. “...la UCI Neonatal es mi segunda familia, me vieron luchar, crecer y salir adelante, un lugar que vio las lágrimas de mi madre, donde mi hermano tenía que hacer sus deberes escolares hasta altas horas de la noche, esperando que mi madre se tranquilizara si observaba que abría mis ojos, ya que un día más significaba tener que rezar para que sobreviviera”.*

*Rachel realizó su práctica profesional en el Hospital Naval este 2023 “...toda la amabilidad que me enseñaron los profesionales de este centro de salud y que me han atendido a lo largo de mi vida, traté de expresarla en mi tiempo de práctica como forma de retribuir todo el agradecimiento que con mi familia tenemos por años por las personas de este lugar”, puntualizó.*



# Cuidado Integral

El jefe del Servicio de la UCI Neonatal Dr. Nelson Rivera señaló la importancia de mantener un cuidado integral, partiendo por involucrar desde el primer día a los padres, haciéndolos partícipes, permitiendo que acompañen lo más posible a su hijo. Junto con lo anterior este médico especialista destaca los consejos y apoyo permanente que con su equipo presta para lograr salvar vidas “...contamos con tecnología capaz de brindar una atención integral, de calidad y centrada en la familia”, señaló.

Así como Emilia y Rachel lograron salir adelante, también los trillizos Milagros, Ventura y Felicita Maturana, Maximiliano, Bianca Arlet, Exequiel Isahias, Simón Valentín, Gaspar Gael, entre otros, pueden disfrutar del abrazo y amor incondicional de sus familias y, también, el recibido por el equipo de este Servicio, que incluso traspasa los años, ya que muchos de ellos en distintas etapas de sus vidas regresan a visitarlos agradeciendo los cuidados que les entregaron para salir adelante.



ACADEMIA

POLITECNICA

NAVAL



**Grumete de Tierra  
del Fuego fue el  
DONANTE  
1000  
en Campaña del  
Banco de Sangre**



Grumete Pablo Órdenez



El Grumete Pablo Órdenez proveniente de Isla Grande en Tierra del Fuego fue el "Donante 1000" en esta nueva campaña anual organizada por el Banco de Sangre del Hospital Naval "Almirante Nef", apoyada por la Comandancia en Jefe de la Primera Zona Naval, que permite abastecer y satisfacer las necesidades siempre crecientes de este centro de salud.

Es así como en noviembre el equipo del Banco de Sangre se dirigió a la Academia Politécnica Naval con el objeto de conseguir donantes de sangre voluntarios, lo que consiguió con creces. La Jefe del Banco de Sangre, Dra. María Soledad Urquieta agradeció el importante gesto solidario que quedó demostrado por la cantidad de Grumetes y personal que aportó *"quedamos muy contentos por el apoyo y entusiasmo que tuvieron para colaborar salvando vidas"*, puntualizó.

Palabras de orgullo también expresó el "Donante 1000", Grumete Pablo Órdenez, quien señaló que era su primera vez y que decidió donar sangre porque recuerda que su madre Jéssica Torres es donante voluntario. *"Para mí es una alegría inmensa poder donar, ya que con este pequeño aporte ayudamos a otros"*.

La Grumete Stephanie Carreño destacó que donar es una buena causa y que lo ha realizado en otras ocasiones *"este es mi segundo año en la APOLINAV y me gusta apoyar a los demás y qué mejor que hacerlo de esta manera"*.

Esta Campaña de Donación Voluntaria continúa, por lo tanto, los invitamos a seguir colaborando con esta noble causa, acercándose al Banco de Sangre del Hospital Naval "Almirante Nef" o coordinando a través de su Unidad o Repartición para que la Unidad Móvil los pueda visitar. Recuerde que **"Donar sangre es donar vida"**.



## PRIMERA “FERIA DE SALUD MENTAL” Realizó Servicio de Psiquiatría HNV



Cada 10 de octubre se conmemora el “Día Mundial de la Salud Mental”, que tiene como objetivo concientizar acerca de los problemas de salud mental en todo el mundo. Por este motivo, el Servicio de Psiquiatría perteneciente al HNV organizó, por primera vez, una actividad que consistió en la realización de una Feria que contó con la participación de pacientes acompañados de sus familias, quienes expusieron las distintas actividades que llevan a cabo como terapia las que incluyeron manualidades como tejido, pintura, cuadros y diseño, así como venta de pan, cupcakes y pasteles, entre otros, los cuales han servido como una herramienta motivadora que les ha permitido llevar de mejor manera su enfermedad.

# Nueva oportunidad

Con un stand de cupcakes, Daniela Pulgar estuvo presente y agradeció esta oportunidad que le permite una motivación especial *"...y con la ayuda del personal de salud me encuentro enfocada en salir adelante"*.

También considera como una nueva oportunidad de vida para ella y sus hijas, Sandra Díaz, quien comentó que pese a pasar dificultades y años difíciles siente que gracias a la ayuda de los profesionales de salud ha podido salir adelante y tener la fuerza para confeccionar con sus propias manos distintos tejidos lo que le ha dado aliento para continuar luchando junto a sus hijas.





A esta actividad fueron invitadas entidades internas y externas como el Centro de Rehabilitación “Dalegría”, la Fundación “Blanca Estela”, la Oficina local de la niñez perteneciente a la Ilustre Municipalidad de Viña del Mar, el Sanatorio Marítimo y la Universidad “Andrés Bello” con su programa inclusivo. También estuvo amenizada con la presencia de la Banda perteneciente a la Academia Politécnica Naval, además de un dúo femenino que mostró un clásico baile de flamenco, la presencia de un violinista y los cantantes Manuel y Diego, lo que permitió entretener a todos los presentes en esta primera versión de la “Feria de Salud Mental 2023”.

## ENTREGA FORMAL REGLAMENTO INTERNO DE ORDEN, HIGIENE Y SEGURIDAD DEL HNV



El Director del HNV, CN Fernando Reyes, realizó la entrega simbólica del “Reglamento Interno de Orden, Higiene y Seguridad”, RIOHS, al personal de Fondos Propios más antiguo, la Sra. Elsa Vidal, con 46 años de servicio y a la Tecnóloga Médica recién contratada como Fondos Propios, Camila Duek. En esta actividad, además, participó el Subdirector de Finanzas, CN AB Claudio Pimentel; el Sub Director de Desarrollo Humano, CN SD Juan Antonio Corvalán y la Jefa de Contrato y Prestaciones Servicio Honorario, Pamela Bugueño.

El objetivo que cumple este Reglamento Interno es regular las obligaciones, deberes, derechos, prohibiciones, condiciones de trabajo, higiene y seguridad a la cual deben ceñirse los trabajadores que se encuentran contratados conforme con las normas del Código del Trabajo, en relación con sus labores, permanencia y vida en sus recintos e instalaciones, sin perjuicio de lo que al respecto dispongan las disposiciones legales actualmente vigentes o las que rijan a futuro.

## PERSONAL DE ABASTECIMIENTO DEL HNV REALIZÓ PROGRAMA DE AUTO LIDERAZGO

Organizado por la Psicóloga Bernardita Munizaga perteneciente a la Subdirección de Desarrollo Humano y por el CF Alberto Adriazola del Centro de Liderazgo se realizó el Programa de Auto Liderazgo

En esta ocasión participó la dotación perteneciente al área de Abastecimiento del Hospital Naval “Almirante Nef”. Este Programa, como señaló la Psicóloga Bernardita Munizaga busca impartir conocimiento, experiencias y habilidades que hoy son requeridas para ser líderes eficaces con capacidad de autoconocimiento, comunicación asertiva y ser capaces de adaptarse a entornos complejos convirtiéndose en personas motivadoras y con visión de futuro.



# OFICIAL DEL HNV PARTICIPÓ EN DESAFÍO “TREK SUBARU 2023” - CATEGORÍA PARACICLISMO



Con un tiempo de 2:02:16 el Subteniente Martín Pulgar de dotación del Hospital Naval “Almirante Nef” participó en el “Desafío Trek Subaru” realizado en la región Metropolitana reuniendo a más de 1.500 ciclistas, divididos en las categorías 16K, 25K, 33K y 45K.

El Subteniente Pulgar participó, por primera vez, en la Categoría Paraciclismo, destacando su perseverancia y resiliencia al momento de enfrentar este desafío 16K, ya que mantiene una condición de movilidad reducida producto de un accidente ocurrido el año 2022 *“... es la segunda vez que ocupo este tipo de bicicletas y la primera en participar de esta competencia que me enfrentó a distancias que presentaban dificultad debido a la inclinación de la ruta, ya que el trayecto empleado fue camino a Farellones”*, puntualizó.

Es así como, con energía y optimismo, logró completar el recorrido, el que espera volver a realizar este 2024 y con menor tiempo. *“No tenía mucho conocimiento a lo que me sometía, pero sí estaba consciente de que al momento de aceptar no había vuelta atrás, ya que me enseñaron que lo que uno empieza siempre lo debe terminar, como sea; incluso, estuve a punto de abandonar, pero el apoyo de los otros competidores me alentaron y apoyaron logrando terminar en uno de los momentos más duros que me han tocado vivir en una actividad deportiva durante mis 26 años de vida”*, señaló.





## Segundo Curso “Cuidados Intensivos Fundamentales en Pediatría”



En noviembre se realizó el Segundo Curso “Cuidados Intensivos Fundamentales en Pediatría” (PFCCS), dirigido a médicos no intensivistas, médicos pediatras y de urgencia, enfermeras y kinesiólogos. El objetivo fue preparar al profesional no-intensivista para el reconocimiento y manejo inicial de paciente pediátrico críticamente enfermo, en ausencia de un intensivista.



Esta actividad se completó exitosamente con la participación de 24 profesionales y un equipo docente dirigido por los doctores Mauricio Yunge y Sergio Pesutic, quienes destacaron este tipo de actividades prometiendo realizar una tercera versión durante el 2024.

# ALGUNAS DE LAS VISITAS QUE TUVO LA CÁMARA HIPERBÁRICA HNV EL 2023



Foto arriba derecha: Unidad de Baromedicina del Hospital de Ancud.

Foto centro derecha: Alumnos de la Escuela de Buceo "Silencio Azul" .



Foto abajo: Departamento de Investigaciones Subacuáticas de la Policía de Investigaciones de Chile, PDI.





# CURSOS DE EVALUADORES del Sistema Nacional de Acreditación

Con el objetivo de continuar preparando a los profesionales de salud en el proceso de re acreditación del Hospital Naval “Almirante Nef”, se llevaron a cabo dos Cursos de Evaluadores del Sistema Nacional de Acreditación, a cargo de profesionales pertenecientes a la Empresa AGS y a la Universidad Andrés Bello, respectivamente.

La importancia de estas capacitaciones permitió que los participantes obtuvieran los conocimientos necesarios para comprender en su totalidad el sistema de calidad instaurado a través del proceso de acreditación de salud del país, logrando coordinar de excelente manera el proceso de re acreditación del cual fue parte el HNV.



# HNV CELEBRÓ EL MES DEL con distintas actividades

NOTICIAS EN ACCIÓN HNV

El 30 de agosto se realizó la finalización de actividades del mes del corazón con una jornada de exposiciones dictadas por las Enfermeras Universitarias Natalie Carrasco “Conecta tu Corazón” y Daniela Cifuentes “Enfermedades Cardiovasculares en la Mujer”; la Dra. Paulina Ferreira “Ejercicio y Corazón ¿Amigos o Enemigos?”, todos profesionales de este centro de salud y, además contó con una invitada, la Enfermera Matrona Beatriz Arteaga, Directora Ejecutiva de Post Grado de la Sociedad Chilena Interdisciplinaria de Humanización Socio Sanitaria, quien presentó el tema ¿Qué es humanización? Y ¿Por qué Humanizar?, en el cual destacó la importancia de que los trabajadores del área de salud cuenten con distintas herramientas, tanto teóricas y prácticas para comenzar a vivir el proceso de humanización de manera más profunda y así proyectarse positivamente hacia los pacientes.

Esta actividad que organizó durante el mes de agosto el equipo de la UCI Cardiovascular finalizó con la entrega de premios a los equipos ganadores del campeonato de fútbol que recayó en “Cámara Hiperbárica” y en el campeonato de quemadas las ganadoras pertenecen al Laboratorio.



**USO DE LAS  
PANTALLAS EN  
LOS NIÑOS/AS,  
PELIGRO  
INMINENTE**





*Dra. Margarita Riquelme*

El uso excesivo de las pantallas, sin duda, trae consecuencias negativas para los niños/as las cuales pueden incluir problemas en la concentración, en el aprendizaje, la memoria, sus emociones y por supuesto en la salud física, entre otros.

Sin duda, la pandemia generó cambios importantes en la aparición de estas patologías. Por este motivo, entrevistamos a la Oftalmóloga, Dra. Margarita Riquelme, quien nos comentó sobre los problemas que se pueden generar a través del uso excesivo de las pantallas en los niños/as y estas son sus respuestas.

### **¿Qué problemas visuales puede provocar el uso excesivo de las pantallas en los niños/as?**

Existen dos problemas principales: En primer lugar, ojo seco, que se caracteriza por visión borrosa, picazón ocular, sensación arenilla, ojo rojo, y cuyo riesgo aumenta mientras más tiempo usemos las pantallas. Esto se debe a una disminución en la frecuencia del pestañeo por mayor concentración. Además, si la pantalla está más arriba del eje visual, estos síntomas empeoran.

En segundo lugar, la miopía, cuyo riesgo de aparición está asociado al trabajo de cerca y a la baja exposición a luz solar.



### ¿Qué es la miopía y qué consecuencias puede tener?

La miopía es el vicio de refracción más común a nivel mundial. Las personas con miopía ven bien de cerca pero mal de lejos. El riesgo de aparición de miopía aumenta con el trabajo de cerca, el uso de celulares y tablets y disminuye mientras más tiempo pasemos al aire libre. Tener miopía no solo significa que usaremos lentes o que necesitaremos una cirugía para ver bien, sino que también, aumenta el riesgo de presentar problemas oculares que causen pérdida permanente de la visión tales como lesiones en la mácula, desprendimiento de retina, glaucoma y cataratas, lo que puede llevar a la ceguera.

Mientras la miopía aparezca a menor edad, mayor es el riesgo de estas consecuencias a futuro, por eso la importancia de cuidar a nuestros niños; que no sean miopes hoy para que no sean personas limitadas visualmente el día de mañana.

### ¿Los filtros de luz azul sirven para evitar estos problemas?

No, la luz azul está presente en las pantallas, así como también en la luz solar. Luz azul mejora el ánimo, nos permite estar más alerta, con mayor cognición y mejora la memoria. Si ponemos un filtro de luz azul a los lentes perdemos todos estos beneficios. Además, el daño por el uso de pantallas está asociado a la cercanía con la que se utilizan y no a la intensidad de la luz.

Los filtros de luz azul generan una falsa sensación de seguridad y no se recomienda su uso en niños. La forma de proteger a nuestros niños es limitando el tiempo de uso de pantallas, y no prescribiendo filtros a lentes para que las usen.

### ¿Las pantallas pueden afectar el comportamiento de los niños y adolescentes?

Si, puede generar problemas graves a corto y largo plazo como:

- Aumento en el riesgo de conductas autistas: mayor riesgo a menor edad, mayor riesgo si el uso de pantallas es mayor a 2 horas al día, mayor riesgo si pasan menos tiempo al aire libre.
- Alteraciones en el lenguaje, en la memoria y el aprendizaje.
- Alteraciones en el sueño.
- Síntomas depresivos y ansiosos.
- Mayor riesgo de adicción.
- Mayor riesgo de desarrollar pubertad precoz.

**¿El uso de televisor genera el mismo daño?**

No. En relación a la miopía, lo que afecta principalmente es el trabajo de cerca a menos de 20 cm. Esto quiere decir que los celulares generan más daño que los tablets y éstos más daño que los computadores y estos más daños que el televisor.

**¿La pandemia generó algún cambio en la aparición o desarrollo de estas enfermedades?**

Si, después de la pandemia aumentó la prevalencia de miopía en todo el mundo, lo que está asociado al mayor tiempo de uso de pantallas y al menor tiempo al aire libre.

**¿Qué recomendaciones entregaría a los padres en relación al uso de pantallas en niños?**

- Limitar tiempos de uso de pantalla según edad (tabla).
- El ejemplo que demos los padres en casa respecto al uso de pantallas es el ejemplo que seguirán nuestros hijos.
- Evitar pantallas 2 horas antes de ir a dormir y jamás en su cama con luz apagada
- Mínimo 2 horas al día al aire libre o 14 horas semanales
- No se recomiendan los filtros de luz azul

**¿A qué edad es aconsejable llevar a los niños al oftalmólogo y por qué es necesario realizar este control?**

Entre los 4 y 5 años se debe realizar un control oftalmológico a todos los niños, a esa edad pueden necesitar lentes y no tener síntomas, ya que los niños no se dan cuenta que ven mal. Si existe algún problema visual antes de los 4 años, debe ser evaluado antes.



Tabla de tiempo de uso de la tablet según la edad

EDAD	TIEMPO	CONSECUENCIAS
Menos de 2 años	Nunca	Falta de capacidad de aprendizaje
De 2-5 años	30 minutos	Falta de control de sentimientos y emociones
De 5-12 años	60 minutos	Sedentarismo y obesidad
Más de 12 años	2 horas	Afecta a las tareas escolares y a la habilidad social



guiainfantil.com

# ESCALERA “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

Les presentamos nuestra escalera con mensajes de “Estilos de Vida Saludable” en el Hospital Naval, como una forma de acercar e invitar a nuestros pacientes a cuidar de su salud y la de su familia.

**HNV siempre con usted.**

CALIDAD CON CALIDEZ

AYÚDANOS A CUIDAR TU SALUD

HAZ UN PASO HACIA TU SALUD

PRIVILEGIO DE CUIDAR TU SALUD

DALE UN DESCANSO A TU MENTE

SIEMPRE QUE PUEDAS ELIGE LAS ESCALERAS



## UNIDAD DE ESTADÍSTICA HNV

A cargo de la Ingeniero Estadístico, Sra. Andrea Fernández se encuentra la “Unidad de Estadística” del Hospital Naval “Almirante Nef”, dependiente de la Subdirección de Gestión Hospitalaria, cuya función principal es supervisar y controlar la obtención oportuna y completa de la actividad clínica para proporcionar información estadística clara y confiable de acuerdo a formatos, frecuencias y plazos establecidos.

### ¿Por qué es importante contar con una Unidad de Estadística?

Porque es la entidad encargada de gestionar y monitorear el proceso de recolección, análisis, difusión y uso de la información en salud, que permite al equipo directivo tomar decisiones acordes a las necesidades existentes. También, es responsable de obtener información confiable que permita contar con los indicadores trazadores para observar las tendencias de coberturas alcanzadas a nivel del Ministerio de Salud y Dirección de Sanidad.

La Estadística es necesaria para un mejor aprovechamiento de los recursos y así determinar las necesidades presupuestarias y evaluar programas de salud.



# Fractura Quinto Metatarsiano

*Doctor Julio Lagos, Médico Traumatólogo*

La fractura del quinto metatarsiano es una de las más frecuentes que afecta a los huesos del pie ya que, habitualmente, se relaciona con la práctica deportiva y ocurre por caídas o por golpes de inversión del pie.

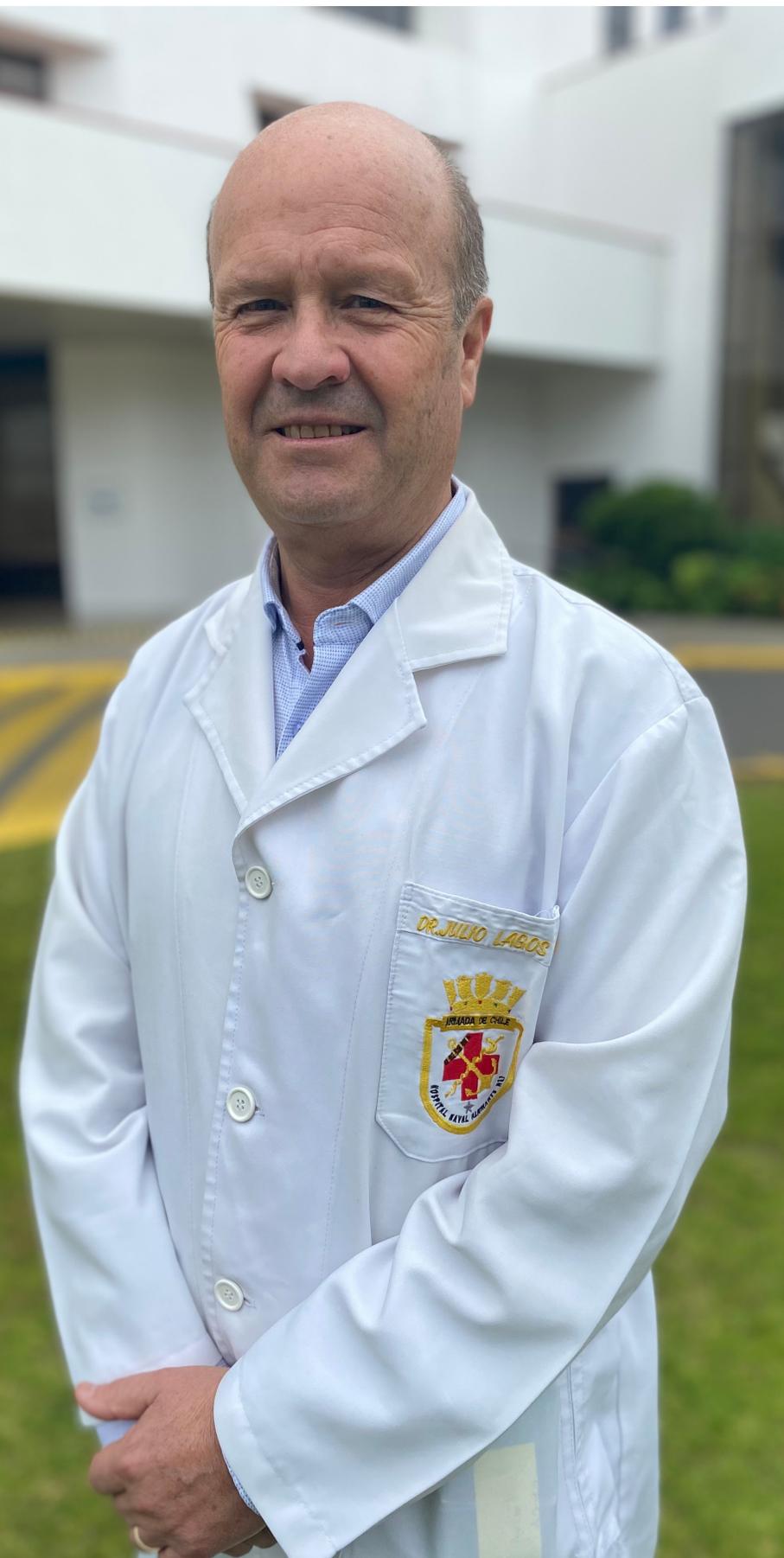
Conversamos con el Doctor Julio Lagos, Médico Traumatólogo quien nos comentó sobre este tipo de fractura que se produce, normalmente, entre la segunda y quinta década de la vida.

## **¿QUÉ ES EL METATARSIANO?**

El metatarsiano son cinco huesos que unen los dedos de los pies, la falange de los pies con el tarso que son los huesos que están prácticamente en el talón y en el medio pie.

## **¿EN QUÉ CONSISTE LA FRACTURA DEL QUINTO METATARSIANO?**

La fractura del quinto metatarsiano es una de las más frecuentes, cualquiera de los cinco metatarsianos se pueden fracturar, pero el más frecuente es el quinto metatarsiano ya que, habitualmente, ocurre por caídas o por golpes de inversión del pie.



## ¿ES FRECUENTE ESTE TIPO DE FRACTURA?

Esta fractura es frecuente y principalmente ocurre en personas que se encuentran entre la segunda y quinta década de la vida, en tanto en las personas más jóvenes se da en deportistas de alto rendimiento, quienes realizan mucho impacto repetitivo produciendo lo que se denomina fractura por estrés, en la cual no hay un traumatismo agudo y fuerte sino que por repetición de traumatismos menores. También, existen las fracturas que son por trauma que es cuando la persona se cae y apoya mal el pie y eso es en la base del metatarsiano.



## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA FRACTURA DEL QUINTO METATARSIANO?

Esta fractura y como todos los traumatismos o caídas que la persona puede sufrir debe ser consultada en el Servicio de Urgencia donde será visto, preferentemente, por un traumatólogo para que lo examine ya que a veces puede confundirse con lesiones de tobillo, debido a que están relativamente cerca. Además, las lesiones de la base del quinto metatarsiano no dan una sintomatología muy florida, por lo tanto el médico debe dirigirse a examinar esa parte del pie y si encuentra que existe dolor y aumento de volumen en el borde externo del pie deberá pedir radiografías y con ella confirmar o descartar el diagnóstico.



## ¿QUÉ TIPO DE TRATAMIENTO DEBE REALIZAR UNA PERSONA QUE TIENE FRACTURA DEL QUINTO METATARSIANO?

Existen dos posibilidades de tratamiento, uno es el ortopédico en la cual se realiza una inmovilización con yeso, que puede partir de 4 a 6 semanas aproximadamente. En algunos casos cuando la fractura es más complicada se hace un tratamiento quirúrgico donde se le inserta un tornillo dentro del hueso, esto se denomina "endomedular".



## ¿DESPUÉS DE CUÁNTO TIEMPO LA PERSONA PUEDE REALIZAR SUS ACTIVIDADES NORMALES?

Habitualmente, las fracturas de la base del quinto metatarsiano demoran un poco porque existe una lesión del ligamento y del tendón entonces la rehabilitación es de unos tres a cuatro meses en que el paciente puede recuperar toda su actividad diaria, además recordar que siempre es necesario acudir a kinesiología para ayudar en el proceso de recuperación.

## RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON FRACTURA DEL METATARSIANO

En general les recomiendo que sigan todas las indicaciones del médico tratante, no adelanten su recuperación ya que muchas veces son pacientes jóvenes deportistas que quieren rápidamente volver a su rutina diaria, pero lo único que van a lograr es retrasar su reintegración completa a la actividad que realizan.



# AÑO NUEVO Y PROPÓSITOS

*Por Claudio Herrera  
Kinesiólogo y Life Coach  
Jefe de Kinesiología HNV*

Un nuevo año se apresta a concluir. Es el momento en que generalmente nos empezamos a detener un rato, bajamos un par de cambios, nos volvemos a conectar con nuestros recursos, con aquello que es importante para nosotros (familia, amigos, red de apoyo), y comenzamos a pensar en aquellas cosas que dejamos pendiente en el año y lo que queremos lograr en este nuevo ciclo que se inicia, pero también repasamos aquellas cosas que queremos dejar definitivamente atrás (sedentarismo, mala alimentación, cigarrillo, incertidumbre, deudas, relaciones insatisfactorias etc.). Por lo tanto, es tiempo de balance y despedida.

Por lo mismo se inicia una época propicia para reflexionar, para empezar a conectar con lo que es importante para ti, y las preguntas que surgen espontáneamente son: ¿Cómo quiero vivir este 2024?, ¿Qué es lo que quiero conseguir?, ¿Qué es lo que quiero hacer distinto?, ¿Qué nuevos hábitos deseo adquirir y que me ayuden a lograr mis propósitos?

Para comenzar a responder esas interrogantes te propongo un par de intervenciones, que aprendí de mi profesor Andrés Freudenberg en mi formación como lifecoach y que realizo en esta época del año con mis clientes y conmigo, como una guía que me acompañará el resto del año, como una gran señalética luminosa que me ayuda para no perder el foco y desviarme en mis propósitos.



Las comparto contigo por si te hacen sentido.

Lo primero que te voy a pedir es que te apoderes del año que empieza. Así tal cual. Te vas a apropiarse de él. Por todo lo ancho. Para eso la sugerencia es que vayas a un lugar tranquilo y estando solo te conectes con tu respiración y tus emociones y lo que surja. A continuación, vas a visualizar este 2024 y lo vas a personalizar poniéndole un nombre. Piensa **d-e-t-e-n-i-d-a-m-e-n-t-e** en este 2024 que viene, ¿Cómo te gustaría comenzar a llamarlo?, ¿El año de la Abundancia? ¿El año de los Viajes? ¿El año del Crecimiento Personal? o tal vez quieres que sea el año de la ¿Concreción?, o ¿del Amor? o ¿el de la Felicidad? o el del ¿Despegue?, o tal vez el año ¿del Riesgo, de la Valentía, del Coraje?

Lo bueno y poderoso de este ejercicio es que tú desde ya comienzas a visualizar tu futuro y desde una conciencia plena. Cuando encuentres dentro de ti la palabra que más te resuene escríbela con mayúsculas en tu bloc de notas y que tendrás siempre a mano para consultarlo. **2024 será EL AÑO DE... (?)**

Luego, y siempre conectado con esa palabra establece ahora en forma inequívoca: ¿Quién quieres ser tú este año 2024? ¿Cómo te vas a llamar a ti mismo cuando te veas cada mañana frente al espejo? Para esto busca en internet adjetivos y elige uno, el que más te resuene y te vas a auto designar así. Recuerda que el adjetivo que elijas será imprescindible para que logres tu objetivo. Serás entonces la Srta. Determinación o el Sr. Valiente, o tal vez necesites ser la Sra. Decisión o el Sr. Estudioso o la Srta. Organización o el Sr. Amable. Busca reflexivamente aquella palabra que te va representar y escríbela también en tu bloc. **YO SOY EL Sr(a)...**

Nuevamente tú decides conscientemente.

Finalmente, y siempre enfocado en tus decisiones anteriores y en absoluta sintonía quiero que elijas sólo 2 ámbitos de tu vida que realmente quieras potenciar, mejorar o cambiar y que dependa solo de ti el hacerlo. Tan solo 2. Puede ser respecto al ambiente donde vives, tu profesión o la forma en que te ganas la vida, el estado de tus finanzas, tu salud tanto física como mental, la calidad de tus amistades o red de apoyo, la pasión con la que haces las cosas, o tu espiritualidad o crecimiento personal... ¿Los tienes? Pues bien, establece un compromiso - contigo - de que este año te enfocarás en aquellas 2 áreas principalmente (escríbelas también) y harás todo lo que tengas que hacer para que las cosas ocurran en la dirección que tu desees.

Muy bien. ¿Qué te pareció todo el ejercicio? ¿Te hizo sentido? ¿Crees que te harás el tiempo y lo podrás hacer?

Como veo una señal de aprobación te regalaré entonces un bonus track.

Para cada uno de tus 2 ámbitos elige ahora una meta concreta, precisa y realista y que además cuente con un indicador claro de tiempo (en qué fecha) y a la cual te comprometes sí o sí a cumplir. Es muy importante que sea una meta realista pues eso te dará el impulso para ir por más cuando la concretes.

**Ahora que ya bautizaste el 2024, que agregaste valor a tu persona, que tienes 2 áreas identificadas de tu vida en la cuales quieres trabajar y además tienes metas concretas para cada una de ellas y con fechas límites para lograrlas, no te interrumpo más pues creo que llegó el tiempo de que pases a la acción.**

**Te deseo que tengas un muy feliz 2024. Desde el amor, desde la sabiduría y desde la ecología contigo y para con los demás.**





*Una serie de actividades realizó el HNV para recibir la Navidad 2023, que incluyeron una bendición, saludo y visita del "viejito pascuero" a la dotación y a nuestros pacientes, además de un concurso de ornamentación navideña. Este último premió a los Servicios de Psiquiatría (Policlínico - Hospitalización), Farmacia de Hospitalizados y Dirección de Finanzas y Abastecimiento.*













# ¿QUÉ BENEFICIOS PARA MI SALUD CONLLEVA EL DEJAR DE FUMAR?



- DISMINUYE EL RIESGO DE 12 TIPOS DE CÁNCER
- SE REDUCE EL RIESGO DE MUERTE PREMATURA.
- LA EXPECTATIVA DE VIDA PODRÍA AUMENTAR HASTA 10 AÑOS.
- DISMINUYE EL RIESGO DE ENFERMAR Y DE MORIR A CAUSA DE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR.
- SE REDUCE EL RIESGO DE TENER UN ATAQUE CARDIACO POR PRIMERA VEZ U OTRO ATAQUE CARDIACO.
- FAVORECE EL AUMENTO DE COLESTEROL BUENO (HDL), EL CUAL EVITA QUE PLACAS DE COLESTEROL Y OTRAS SUSTANCIAS GRASOSAS SE ADHIERAN A LAS PAREDES DE TUS VASOS SANGUÍNEOS.
- SE REDUCEN LOS SÍNTOMAS RESPIRATORIOS COMO: TOS, PRODUCCIÓN DE ESPUTO (FLEMA) Y SIBILANCIAS (“SILBIDOS” AL RESPIRAR).
- DISMINUYE EL RIESGO DE ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC).
- BENEFICIA LA SALUD DE LAS MUJERES EMBARAZADAS, EL FETO Y EL BEBÉ.

**EL DEJAR DE FUMAR BENEFICIA A PERSONAS DE CUALQUIER EDAD;  
INCLUSO LAS PERSONAS QUE HAN FUMADO POR AÑOS.**



# CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DE LA DIRECCIÓN DE SANIDAD DE LA ARMADA

El Departamento de Prevención de Riesgos de la Dirección de Sanidad de la Armada, te invita a considerar las siguientes medidas de seguridad frente a un sismo o terremoto de gran intensidad.

Los sismos son impredecibles y pueden suceder mientras estés en el trabajo, en tu hogar, en el comercio o incluso sobre un vehículo particular o del transporte público, en estos casos, es importante que tengas en cuenta algunos consejos preventivos para enfrentar la emergencia y en lo posible, puedas ayudar a quienes más lo necesiten en ese momento.



## CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS DE LA DIRECCIÓN DE SANIDAD DE LA ARMADA

### SISMO

Un sismo es un proceso mediante el cual se libera, de manera súbita, una gran cantidad de energía, la que se expresa mediante ondas que viajan al interior de la Tierra. Dicha energía es medida a través de la Escala de Richter, la que aumenta exponencialmente.

El impacto que puede generar un sismo en el territorio, va a depender de diversos factores, como son el tipo de suelo, profundidad y distancia de zona de ruptura de las placas y materialidad de las construcciones entre otros.

Así, la medición de este impacto, produce una **intensidad sísmica** y se clasifica según la **Escala de Mercalli**, basada principalmente en la observación de los efectos que el paso de las ondas sísmicas producen sobre la infraestructura, las personas, los servicios básicos y el terreno.



### TERREMOTO

En Chile llamamos terremoto a los sismos que producen intensidades altas en una región determinada y que ocasionan daños en la infraestructura y/o pérdidas de vidas humanas.



## NUEVO HORARIO DE ATENCIÓN PRESENCIAL

### SERVICIO DE ASISTENCIA AL PACIENTE (SAP) HNV

Estimado/a Usuario/a informamos que a partir de hoy y hasta nuevo aviso el Servicio de Asistencia al Paciente (SAP) del Hospital Naval "Almirante Nef", contará con el siguiente horario de ATENCIÓN AL PÚBLICO PRESENCIAL:

**Lunes a viernes de 08:00 a 13:00 horas.**

En horario PM puede consultar a los teléfonos:  
32 2573844 - 32 2573843 - 32 2573842

**¡Se agradece su comprensión!**

COMUNICACIONES Y RR.PP. DIRECSAN - HNV | comunicaciones@sanidadnaval.cl



## NUEVO RÉGIMEN DE VISITAS PARA PACIENTES HOSPITALIZADOS



### VISITAS:

- Las visitas son de lunes a domingo.
- 2 familiares por paciente, salvo en Servicios en los que se contraindique y se restrinja a 1 o ningún familiar debido a la condición médica.
- Deben ser mayores de 14 años y acompañados de un adulto en todo momento.
- Deben ser asintomáticos respiratorios.

### UNIDAD DEL PACIENTE CRÍTICO (UPC):

- **UCIM:** DE 16:00 a 18:00 horas. 2 visitas por paciente, con recambio el mismo día.
- **UCI CAR:** de 16:00 a 18:00 horas. 2 visitas por paciente, con recambio el mismo día.
- **UCI GEN:** de 12:00 a 18:00 horas. 2 visitas por paciente con recambio el mismo día.

### HORARIOS DE VISITA EN LOS SERVICIOS:

**SERVICIO DE PENSIONADO:** de 12:00 a 19:30 horas. 2 familiares por paciente.

**SERVICIOS DE TORRE MÉDICO QUIRÚRGICO (TMQ) - (MEDICINA, CIRUGÍA GINECO-OBSTETRICIA Y ESPECIALIDADES QUIRÚRGICAS):** de 15:00 a 18:30 horas. 2 familiares por paciente. Cuidados Especiales con recambio de visita.

**SERVICIO DE ONCOLOGÍA (7°NORTE):** de 16:00 a 17:00 horas, previa autorización de médico tratante y 1 solo familiar por paciente.

**SERVICIO DE PSIQUIATRÍA (ZÓCALO B):** de 15:00 a 17:00 horas, previa autorización por médico tratante. 1 adulto por paciente. Menores de 18 años, permanentemente acompañados por uno o ambos padres (Ley Mila).

**SERVICIO DE PEDIATRÍA:** Paciente se hospitaliza con 1 padre en forma permanente. Puede estar con ambos padres en el día hasta las 20:00 horas. Puede recibir 2 visitas en horario establecido de 15:00 a 17:00 horas.

**OBSERVACIÓN Y REPOSO:** de 15:00 a 18:30 horas. 2 visitas por paciente, con recambio.

**SERVICIO DE NEONATOLOGÍA:** de 09:00 a 19:00 horas. Solo padres de recién nacido.

# TodoInfo

Revista HNV

*...y más*

MUSEO NAVAL

PRIZONA

APS

FUNDACIÓN  
BLANCA ESTELA

BIENESTAR

REVISTA

ARMADA

MARINA



# ¿Cómo estamos “MI CHIPORRO”?

## *Sanidad Naval, calidad con calidez*

Hace algún tiempo y a solo algunos meses antes del inicio de la Pandemia Covid - 19 en el país, debí someterme en el Hospital Naval de Viña del Mar a un procedimiento menor a la columna a fin de sopesar unos dolores que estaba padeciendo. Así, llegado el día de experimentar el quirófano y encontrándome previamente en la sala pre-operatoria y sintiendo el natural nerviosismo e incertidumbre de quien se enfrenta a este tipo de situaciones, se acercó un joven médico, a mi entender, quien llevando un colorido gorro sobre su cabeza y tenida ligera para operar, con mucha naturalidad me preguntó:

—¿Cómo estamos “mi chiporro”? —Y agregó diciendo sin darme tiempo a que le contestara:

—No se preocupe, todo va a salir bien, yo estaré con usted en todo momento y lo estaré observando siempre. Es un procedimiento simple y no hay nada de qué temer. Tenemos un tremendo equipo de profesionales y ni se va a dar ni cuenta cuando ya estará fuera del quirófano y en un día, a lo más, se va para su casa. Así que “mi chiporro”, relax. Nos vemos adentro.

Efectivamente, se fue el joven y realmente me sentí bien acogido y confiado de este doctor ayudante, seguramente, quien habiéndose “navalizado” con dichos marineros, trataba de calmar mi natural ansiedad antes de entrar al quirófano.

Ya encontrándome en la sala de operaciones, por supuesto se inició rápidamente la faena de conectarme a varios cables, indicadores e intravenosas para ingresar líquidos de todo tipo, pero con agrado pude observar que el joven doctor efectivamente se colocó al lado mío, quien sentado en una silla, y portando una gran carpeta del tipo “check list” verificaba una serie de detalles: si los signos vitales estaban siendo leídos correctamente, si me encontraba en la posición adecuada, si estaban todos los elementos, etc.

Todo bien, me sentí realmente en confianza, acogido y que todo pasaría muy rápido.

Ya encontrándome en posición boca abajo, minutos antes que se produjera el procedimiento, ingresó mi médico tratante, varios ayudantes y entre éstos, un suboficial retirado quien reconociéndome me dijo:

—¡Qué lo trae por acá mi Almirante y qué gusto de verlo, tanto tiempo! estamos casi listos, pero no se preocupe, al lado suyo está sentado un marinero que lo va a estar monitoreando siempre y si siente algo en particular o un mayor dolor por si tenemos que sedarlo con mayor fuerza, le avisa inmediatamente a él...

En ese momento abrí los ojos y miré al supuesto joven “doctor” sentado a mi lado, quien, a partir de ese momento, cubrió su cara con la tremenda carpeta que portaba, sin decir nada, gesticulando muchos “ticket” en su lista de chequeo, mientras un líquido penetraba por mis venas y el sueño se apoderó de mí profundamente...

Al poco rato, desperté en la sala de recuperación; dentro del día me dieron de alta, pero del marinero, jamás supe de él...

Pero las cuadernas de este bajel todavía se mantenían medio flojas, así que necesariamente debí someterme a un nuevo periodo corto de dique en el Hospital Naval, pero esta vez, el procedimiento sería un poco más complejo.

Así, ya en plena Pandemia, volví al quirófano y al término de la operación, dado la envergadura del “trabajo en taller” efectuado, me llevaron a la Unidad de Cuidados Intermedios.

Allí me encontré en una pieza común de monitoreo con pacientes que venían saliendo de operaciones o Unidades de Cuidado Intensivo. Apenas podía moverme, pero de reojo observé mucho movimiento: médicos, enfermeras y técnicos que entraban y salían sin cesar.

Al lado mío había varias señoras, muy delicadas en realidad y que necesitaban especial atención y dedicación, pero grande fue mi sorpresa al observar que el personal médico y de enfermería hacía mucho más que procedimientos técnicos para constatar, por ejemplo, la presión arterial, administrar remedios o tomar temperatura. Esos profesionales, además de la calidad precisa de sus atenciones, estaban dando algo más, estaban trabajando con el corazón y brindando *calidez*.

Efectivamente, una señora en su cama cercana a la mía, se puso a llorar; la habían operado recientemente y no tenía como comunicarse con su hija a quien no podía verla producto de las medidas sanitarias por la Pandemia; pues bien, allí se acercó un Cabo, proveniente de la Escuadra y que estaba en comisión en el Hospital. El joven sacó su celular y él mismo llamó a la hija de la señora, diciéndole que no se preocupara y que hablara tranquilamente. La prostrada señora quedó tremendamente agradecida y en calma.

No pasó un minuto, y un sargento quien había sido transbordado de las Fuerzas Especiales y que a la sazón tenía varias campañas y despliegues operativos en su carrera, detectó cierta molestia en otra señora; quien, al consultarla, a pesar que ella no podía responder correctamente producto de una traqueotomía, solo pedía que la pudieran peinar. El sargento, tomó un cepillo y junto a otra enfermera, con mucho cuidado la ayudaron con su peinado e inclusive el Sargento le esparcía perfume con unas de las botellitas que la señora había portado previamente.

Ya más tarde, otros profesionales de sanidad, incluido algunos de Infantería de Marina por su natural vestimenta, atendían la alimentación de las señoras, dándoles de comer, pero además poniéndoles sus novelas favoritas en la televisión, comentando a su lado cada capítulo y conversándoles inclusive sobre aquellas escenas que habían dejado de ver producto del tiempo que llevaban en el Hospital.

Las señoras se veían alegres, a pesar de la gravedad de sus intervenciones y seguramente debiendo enfrentar una larga y difícil recuperación futura, pero estoy cierto que la especial dedicación del personal de sanidad, que iba más a allá de lo procedimental, les calmaba el alma, se sentían acogidas, placaba su incertidumbre y se sentían nuevamente vivas e importantes.

Tras cada uno de esos hombres y mujeres que vi servir con tanta calidez, vi a mi presunto “joven doctor”, a “mi chiporro”. El joven lo tenía muy claro; quería otorgar calidez, calma y acogida, tal vez de una manera distinta, pero ya con el sentido, desde muy temprano grado, que sanar va más allá del procedimiento bien hecho sino de hacer sentir al paciente grato en su alma y sentimientos y estoy seguro, que el Marinero con su actitud positiva solo daba cuenta de su notable formación y del valor profesional y personal de nuestros especialistas en Sanidad Naval, quienes actuando con calidad y calidez prestigian a nuestra Institución, sobre todo en estos momentos de Pandemia y de extremo cuidado y atención a la familia naval.

*Por: CA Andrés Rodrigo.*



## TERCER COMITÉ DE GESTIÓN DIRECTIVO DE LA SANIDAD NAVAL (COMGES)

El Director de Sanidad de la Armada, Contraalmirante SN Alejandro Espinoza Bieschke se reunió con los Directores y Jefes de las Unidades Ejecutoras dependientes técnicamente de la DIRECSAN, en Viña del Mar para participar en el 3er. Comité de Gestión Directivo de la Sanidad Naval (COMGES) el cual, permite evaluar el estado de avance clínico financiero de las acciones proyectadas para el año 2023.

El propósito de esta reunión se enmarca en el control de la gestión, bajo el modelo de gobernanza adoptado por la Institución (Armada), el cual busca realizar una adecuada utilización de los recursos con los cuales se sustenta cada Unidad Ejecutora del Sistema de Salud Naval. De esta forma se busca visualizar los cumplimientos y mejoras realizadas durante el segundo semestre del presente año con miras a los desafíos propuestos este 2024.

## DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS DE LA DGPA REALIZÓ EXPOSICIÓN A EMPLEADOS CIVILES – PERSONAL FONDOS PROPIOS Y PERSONAL A CONTRATA

En el auditorio del Hospital Naval “Almirante Nef”, la Dirección de Recursos Humanos de la Dirección General del Personal de la Armada se hizo presente con su Departamento de Empleados Civiles para ofrecer una exposición sobre reglamentación, condiciones de contrato, derechos y deberes, entre otros temas relevantes para los Empleados Civiles, personal Fondos Propios y Personal a Contrata pertenecientes a las distintas unidades y reparticiones de la Primera Zona Naval.





## ENFERMEROS NAVALES PARTICIPARON DE CURSO ATOM

Con la participación de enfermeros navales especialistas en pabellón y anestesia, dependientes de la Dirección de Sanidad y Unidades de la Escuadra, se desarrolló una nueva versión del Curso ATOM (Advanced Trauma Operative Management) en el Campus Occidente de la Universidad de Chile en Santiago, instancia académica organizada por el Capítulo Chileno del American College of Surgeons, ACS Chile.

Cabe señalar que este Curso, único en Chile, entrega herramientas fundamentales en las áreas de la Cirugía de Control de Daños, y capacita a equipos quirúrgicos en el manejo en equipo de pacientes politraumatizados.

## SERVIDORES DE LA DIRECCIÓN DE SANIDAD COMENZARON “PAUSA ACTIVA”

Dos veces al día (AM y PM), entre 05 y 10 minutos, la dotación de la Dirección de Sanidad deja un instante sus labores diarias para participar de una “Pausa Activa” o “Pausa Saludable”.

Los ejercicios son guiados por monitores de la misma Dirección Técnica y de distintos departamentos, quienes previamente y en forma voluntaria se capacitaron en la Asociación Chilena de Seguridad, ACHS (año 2018).

Lo anterior se enmarca dentro del Plan de Promoción de la Salud y busca fomentar hábitos de vida saludable en el personal y la prevención de trastornos músculo esqueléticos.





## CON ÉXITO FINALIZÓ DIPLOMADO EN GESTIÓN DE SALUD NAVAL - DGSAN 2023

En el Salón Hyatt de la Academia Politécnica Naval, tuvo lugar la ceremonia de graduación de la primera versión del Diplomado en Gestión de Salud Naval – DGSAN - 2023, el que comenzó el 10 de agosto y se desarrolló en un total de 252 horas pedagógicas, teniendo como propósito formar a los oficiales que serán directivos en las distintas unidades ejecutoras del Sistema de Salud Naval; en esta primera versión, participaron dieciséis oficiales alumnos, pertenecientes a los escalafones Ejecutivo, Sanidad Naval, Abastecimiento y Sanidad Dental.

Uno de los objetivos principales de este Diplomado, fue la comprensión de la legislación vigente dentro de la cual se enmarca el Sistema de Salud en Chile y en particular el relacionado al ámbito naval, observándolo como un sistema institucional complejo; con una estructura presupuestaria que lo rige; además de la adquisición de herramientas y conceptos para lograr las metas en gestión y lo más importante de todo, trabajar para cumplir la Misión operativa y para los beneficiarios del SISAN.

El Director del Diplomado, CN Miguel Berríos, fue el encargado de entregar unas palabras destacando que *“hemos llevado a cabo esta primera versión, constatando que poseemos la capacidad institucional para diseñar, organizar y materializar un programa de diplomado que nos asegure contar con oficiales de distintos escalafones que, junto con adquirir conocimientos en gestión en salud, puedan trazar una trayectoria en puestos relevantes y que desarrollen el interés personal en ejercer los puestos de más alta responsabilidad en el SISAN”*.



Posteriormente, se procedió a la entrega de diplomas a los oficiales alumnos: CN Gonzalo Téllez, CF Elías Tramón, CF Fernando Blanco, CF AB Francisco Uribe, CC Andrés Zamora, CC Felipe Fierro, CC AB Carlos Vidal, CC SD Felipe Nenen, CC SN Margarita Riquelme, CC SN Javier Cotroneo, T1° AB Paul Miguras, T1° AB Carla Espinoza, T1° SD Giuliana Chiappini, T1° SD Mauricio Lastra, T1° SN Wladimir Cruces y T1° SN María Francisca Correa. Finalmente, se hizo entrega del reconocimiento al “Espíritu Académico”, siendo merecedor de esta distinción el CC SD Felipe Nenen.



Agradecimientos especiales, también, tuvieron los docentes a cargo de este Diplomado, CN AB Jaime Ortega, CN Rodrigo Pérez de Arce, CN Humberto Senarega, CN Miguel Berríos, CF Luis Clavel, CF Eduardo Hoffmann, Dra. María Teresa Caballero, Dr. Carlos Escobar, EC Carolina Kral, EC Victoria Hedrick y Enf. Univ. Ximena Reyes.

Asimismo, el Director (S) de la Academia Politécnica Naval, CN Francisco Mackay, recordó el significativo esfuerzo de años para llevar a cabo este Diplomado “...y que han llegado finalmente a puerto, el cual representa una oportunidad única que, a partir de hoy, pasa a formar parte de nuestra Academia Politécnica Naval”, señaló.



## Testimonios de algunos oficiales alumnos

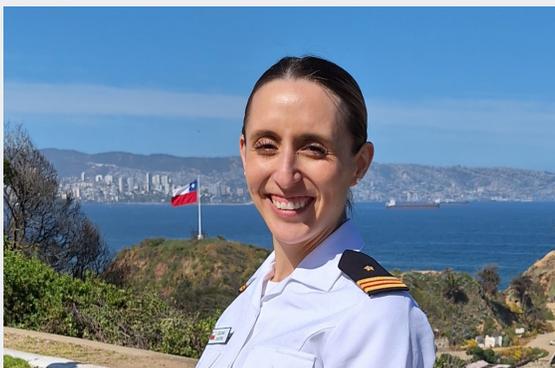
La CC SN Margarita Riquelme, Oftalmóloga del Hospital Naval “Almirante Nef”, agradeció haber participado de esta instancia, la que consideró una excelente experiencia de aprendizaje “...ya que está basado en una combinación de clases teóricas con talleres y casos aplicados, realizados por docentes que trabajan en el área de la salud, lo que ha permitido obtener un conocimiento íntegro del Sistema de Salud Naval, además se combinan trabajos prácticos grupales, los cuales nos permiten conocer y aportar lo que vivimos diariamente en nuestros respectivos trabajos”.



Asimismo, el Oficial alumno CC AB Carlos Vidal, Jefe de Abastecimiento y Finanzas del Hospital de las FF.AA de Punta Arenas señaló: “...Soy un convencido que la gestión de salud en cualquier organización, es una de las más complejas que se pueden afrontar sin las herramientas adecuadas, por este motivo haber tenido la oportunidad de realizar este curso ha sido fundamental, ya que todos los conocimientos adquiridos van en directo beneficio de nuestros beneficiarios”, destacó.



La T1° SD Giuliana Chiappini, Sub Jefe del Policlínico Médico Dental de Puerto Montt y próxima en asumir la Jefatura 2024, clasificó como excelente la experiencia “... este Diplomado me va ayudar, ya que me entregó las herramientas e información necesarias para sentirme más segura y empoderada para asumir nuevos desafíos, contribuyendo a mejorar la gestión de salud de nuestro sistema”.



Finalmente, el CC Felipe Fierro, Ingeniero Naval Electrónico, perteneciente a la Sub Dirección Logística del Hospital Naval “Almirante Nef” y al proyecto REMES4, destacó el desafío y responsabilidad que implicó pertenecer al primer Diplomado en Gestión de Salud Naval, “...debemos centrar nuestros esfuerzos y gestión en los pacientes, donde existan procesos sólidos con equipos altamente calificados y comprometidos, también como futuros directivos de salud, debemos siempre mantener un justo equilibrio entre el ámbito clínico y financiero, lo anterior lo sustento con una frase que manejamos en el Diplomado que es: la vida no tiene precio y mantenerla tiene un costo”.



# CAPS Villa Alemana

Con actividad en Peñablanca finalizaron actividades en el Mes del Corazón



Con la asistencia de un equipo multidisciplinario compuesto por Enfermera, Matrona, Nutricionista y Psicóloga pertenecientes al Centro de Atención Primaria de Salud de Villa Alemana, se llevó a cabo en la comuna de Peñablanca una actividad de promoción de vida saludable con motivo del “Mes de Corazón”.

Es así como a través de la Monitora de Salud de dicha comuna, Sra. Carmen Duque, se reunió un grupo de personas en la Parroquia Asunción de Peñablanca, las cuales participaron con entusiasmo de las distintas actividades organizadas por este centro de salud, que incluyeron entrega de folletería acompañada de las charlas sobre alimentación saludable, beneficios de la actividad física, manejo del estrés y beneficios de la hidratación.



# CAPSAPRIM

## capacitó a personal de DIRECTEMAR Y PRIZONA

La Central de Atención Primaria de Salud de la Primera Zona Naval, CAPSAPRIM, realizó una Capacitación en Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCP) y manejo del Desfibrilador Externo Automático para la dotación de Oficiales y personal Gente de Mar perteneciente a la DIRECTEMAR y Primera Zona Naval.

Estas actividades que contaron con alta concurrencia de personal, fueron impartidas por las Instructoras de Sanidad SO PROF. (SN. Tec. Quir.) Fanny Caamaño y la SO PROF. (SN. Tec. Med.) Patricia Pedrero.



# CAPSVALPO

## Celebración del “Mes del Corazón”

El CAPS de Valparaíso conmemoró el Mes del Corazón con diversas actividades para los pacientes, como juegos para niños en Pediatría, Stand con alimentos saludables en Medicina y pausa saludable en Kinesiología entre otros. Lo anterior fue muy bien recibido por los pacientes quienes de forma entusiasta pudieron participar de las actividades preparadas por los Profesionales del CAPS.

El objetivo principal de la actividad era motivar a los pacientes con pequeñas técnicas y tips que pueden favorecer su salud e impactar de manera positiva en su estilo de vida, reduciendo los factores de riesgo conductuales de las enfermedades crónicas.





## Operativo de Fomento de Salud del CAPSVALPO en la Planta ASMAR (v.)

El CAPS de Valparaíso, en el marco de actividades de fomento de la salud y en coordinación con el Departamento de Recursos Humanos de la Planta ASMAR (V.), efectuó un operativo de exámenes de salud preventiva el personal beneficiario del SISAN.

El objetivo principal de la actividad consistió en la realización de exámenes de pesquisa preventiva de morbilidades EFOS y de Salud del Adulto Mayor ESAM, enfocado en el personal en retiro de la Institución pero que sigue prestando sus servicios en reparticiones de la Armada, en la que participó internas de enfermería.



## Con divertidas actividades Servicio de Pediatría del CAPS de Viña del Mar celebró Día de la Infancia

El equipo del Servicio de Pediatría del Centro de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar conmemoró el Día de la Infancia con una entretenida semana en la cual invitó a los menores a venir disfrazados y pasar un grato momento con música, entrega de globos y además regalos especiales como bloqueadores solares para el cuidado de la piel.

Es así como el personal de sanidad perteneciente al Servicio de Pediatría y organizador de este evento se comprometió, también, usando disfraces para recibir a los pequeños/as, quienes felices participaron de este día especial y además los incentivaron a venir siempre disfrazados a sus controles.





## Día mundial del médico en la APS y entrega del trofeo

# “FLORENCE NIGHTINGALE”

En dependencias de la Central de Atención Primaria de Salud de la Primera Zona Naval, una ceremonia en conmemoración del día mundial del médico, que se celebra el 03 de diciembre. Además, se entregó el trofeo “Florence Nightingale” al Centro de

Salud dependiente que haya obtenido los mejores rendimientos en relación a la prevención de conductas saludables, la prevención de enfermedades y la recuperación de la salud de sus pacientes, premio que recayó en el CAPS de Viña del Mar.



# Exitosa Feria de la Salud realizó CAPS Viña del Mar en el marco del “Mes del Corazón”

Decenas de personas entre pacientes, párvulos del Jardín Infantil “Los Delfines” y alumnos del Colegio Capellán Pascal visitaron la Feria de la Salud “Mes del Corazón”, organizada por el Centro de Atención Primaria de Salud de Viña del Mar.

En el frontis de este centro de salud se instalaron stands con personal clínico y administrativo de los distintos servicios que ofrece el CAPS de Viña del Mar, relacionados con la atención primaria como pediatría, ginecología, medicina general, nutrición, prestaciones domiciliarias, entre otros. Además, un stand se dedicó exclusivamente a enseñar sobre estilos de vida saludable a través de la entrega de fruta y agua, lo que fue muy bien recibido por el público visitante entre adultos y niños.

Ursula Pulgar, médico referente del Programa Adulto destacó que “...en el Mes del Corazón quisimos, por primera vez, realizar una feria que abarcara todos nuestros servicios, de manera de acercar más al público con los profesionales y lograr que éstos les entregaran algunas herramientas básicas para el cuidado de la salud”, puntualizó.

Por su parte, el Jefe del CAPS de Viña del Mar, CF José Antonio Arancibia señaló que gracias al trabajo en equipo y cariño que su dotación tiene con los pacientes se pudo realizar esta muestra con el fin de promover una mirada integral de la salud.

Cabe destacar que participó con un stand la Fundación “Blanca Estela” para dar a conocer su labor, además de captar socios para continuar brindando ayuda a quien lo necesita. La Presidenta de la Fundación, Sra. María Teresa Vergara agradeció la invitación “ya que nos permite acercarnos a las personas y poder contarles nuestra labor solidaria, además de invitarlos a formar parte de esta obra con la adhesión como socios”, resaltó.



## Positivas Reacciones

Fernando junto a su esposa Sandra aprovecharon la instancia de acudir a consulta médica para visitar los stands, de los cuales incluso recibieron regalos y también se pudieron tomar la presión *“ha sido emocionante y muy entretenido observar a todos los servicios en acción, mostrando todo lo que hacen por nosotros que somos sus pacientes”*.

Por su parte los pequeños del Jardín Infantil “Los Delfines” como Francisca, Constanza, Pedro y Gabriel bailaron al ritmo de distintas canciones con las coreografías que presentaron los entrenadores físicos de dotación del hospital naval.

La Enfermera Jefe del CAPS de Viña del Mar, Jocelyn Pradenas, una de las gestoras de esta Feria de la Salud señaló como todo un éxito esta iniciativa, la que se llevó a cabo gracias al trabajo en equipo de todos los integrantes del CAPS de Viña del Mar, quienes con dedicación lograron cumplir con esta iniciativa, la cual se espera realizar nuevamente este 2024.

Finalmente, el Jefe de la Atención Primaria de Salud de la Primera Zona Naval, CN Luis Enrique Clavel destacó que la Atención Primaria de Salud se destaca por su constante interés en cuidar la salud de las personas generando conceptos más allá de lo físico, entregando herramientas acordes a nuestros tiempos que permitan por ejemplo los beneficios de la alimentación saludable, los cuales deben comenzar desde el propio hogar.







## Dirección General de Movilización Nacional recibió visita de Profesionales del POLISAN

Dotación de la Dirección General de Movilización Nacional recibió la visita de personal de salud del Policlínico Médico Dental de Santiago y de personal administrativo perteneciente al Administrador de los Fondos de Salud de la Armada, AFISAN, quienes llevaron a cabo una exposición relacionada con los temas de estilos de vida saludable y utilización de recursos, reembolsos, cartas órdenes, entre otros, respectivamente.

En el área de la salud esta actividad fue liderada por el Enfermero Carlos Leiva, quien junto a un equipo multidisciplinario realizaron distintas exposiciones en las cuales presentaron los temas alimentación saludable; actividad física; consumo de alcohol y drogas; relaciones interpersonales; manejo de estrés y hábitos de sueño, entre otros que permiten el cuidado de la salud.

# Taller “Un día para nosotras” en POLISAN

Parte de la dotación femenina del Policlínico Médico Dental de Santiago participó del Taller “Un día para nosotras”, que tuvo como objetivo entregarles un espacio recreativo y de entretenimiento sin perjuicio de su trabajo diario.

Esta actividad se llevó a cabo en el sector del quincho de la Estación Naval Metropolitana y las asistentes participaron de una sesión de maquillaje, coffe break saludable, sesión de reiki, además de sorteos con premios sorpresa donados por el laboratorio ABBOTT Y SILECIA.



## POLISAN se actualiza en uso de materiales Odontológicos

Los equipos de Cirujanos Dentistas del Policlínico Médico Dental de Santiago recibieron la visita del equipo de la empresa 3M, quienes efectuaron un curso relacionado con el uso y manejo de los sistemas adhesivos para restauraciones de caries, lo que permite mantener constantemente actualizados a los profesionales en los protocolos y buen manejo de material odontológico.



## POLISAN realizó Taller de Climaterio y Menopausia

Uno de los temas importantes en salud y que afectan a las mujeres es cómo enfrentar los cambios hormonales que se producen con el paso de los años. Por este motivo, el Policlínico Médico Dental de Santiago, POLISAN, llevó a cabo el Taller “Climaterio y Menopausia”.

Esta actividad estuvo a cargo de la Matrona Claudia Cárcamo, quien junto a un equipo multidisciplinario compuesto por la Dra. Claudia Gleisser, la Psicóloga Camila Barría y la Nutricionista Fernanda Arévalo expusieron a las invitadas diversos temas como la sexualidad, alimentación saludable, combatir la menopausia con diversos métodos y la importancia de mantener la salud mental en el ciclo de la vida.





## Taller Teórico - Práctico

# RCP

Con la asistencia de 134 alumnos pertenecientes a la Armada, Ejército y personal civil perteneciente al SISAN, el Policlínico Médico Dental de Santiago realizó un Taller Teórico Práctico de Reanimación Cardio Pulmonar, RCP, en la Dirección General de Movilización Nacional.

Como exitosa destacó la Enfermera Supervisora del POLISAN, Oriana Saavedra, la realización de este tipo de actividades que contó con una alta participación. "Nuestro interés es dar a conocer distintas temáticas relacionadas con el cuidado de la salud de nuestros pacientes y, también, cómo debemos actuar para salvar una vida y en ese sentido este tipo de talleres son muy útiles y de conocimiento personal", puntualizó.



# Jardín “Olitas de Mar”

## Participó en actividad organizada por el POLISAN



Como una excelente actividad, lúdica y entretenida para los niños, resaltó la Directora del Jardín “Olitas de Mar”, Sra. Ximena Muñoz, una de las organizadoras de este evento de promoción saludable junto a la Nutricionista María Fernanda Arévalo, perteneciente al Policlínico Médico Dental de Santiago DE CHILE

Es así como los párvulos entre 10 meses y 6 años emocionados participaron de esta entretenida jornada, que abordó diversos temas relacionados con la vida saludable, siendo algunos de ellos el uso correcto del lavado e higiene dental, estimulación del desarrollo psicomotor, actividad física y alimentación, en la cual pudieron participar cocinando unas deliciosas cocadas saludables.





## 21 años apoyando a la Familia Naval

Desde su creación el año 2002, son muchas las familias que la Fundación "Blanca Estela" ha apoyado. Por eso, hoy más que nunca es necesaria la colaboración de todos para continuar con esta gran tarea solidaria.

HAZTE SOCIO

# Fundación

# “BLANCA ESTELA”

## Estrenó nueva página web

*Esta actualización viene a potenciar la estrategia online de la entidad, basada en una mejora del posicionamiento y un impulso de todos sus canales digitales, que propicie la interacción y la transparencia.*



La Fundación Blanca Estela estrenó este 2023 un nuevo diseño de su sitio web, luego de un largo proceso llevado adelante durante el año 2022, asociado al cumplimiento de sus 21 años de vida.

Dentro de los principales objetivos establecidos para lograr esta renovación, destaca el aumentar la visibilidad de su labor social con los más desvalidos de la Familia Naval. Asimismo, busca resaltar todas aquellas iniciativas que van en directo beneficio de las cónyuges del personal naval, ya que contribuyen a su capacitación, bienestar y fomento del sano esparcimiento.

### Nueva imagen

Su diseño está adaptado a cualquier dispositivo, por lo que el usuario podrá acceder a ella en cualquier momento o lugar.



La estrenada página web es más visual, intuitiva, mejor estructurada y actualizada a los nuevos retos que la Fundación quiere abordar en materia de comunicación. Para eso busca generar cercanía y conexión entre el visitante y su misión mediante un menú de fácil acceso, con diferentes secciones e información detallada acerca de su historia, objetivos y cada uno de los proyectos que lleva a cabo desde hace más de veinte años.

En ese mismo sentido, a través de videos multimedia se comparten importantes testimonios reales, cercanos y tangibles, de personas quienes han recibido algún apoyo y que, movidos por el amor y la gratitud, han decidido regalar sus experiencias.

The screenshot shows a donation page for Fundación Blanca Estela. On the left, there's a header with the logo and text: 'Fundación Blanca Estela', 'Hazte Socio', and '¡Ayúdanos a ayudar!'. Below this, it says 'Agradecemos que nos acompañes en esta hermosa tarea de ayudar a los integrantes de la Familia Naval que están pasando por difíciles momentos.' and lists suggested amounts: '\$2.000, \$5.000, \$15.000, \$30.000'. There's a 'Frecuencia: Mensual' section with a note 'Escoge tú el monto: Mínimo CLP 2000 - Máximo CLP 500000'. A 'Pago seguro' section mentions 'Serás redirigido a Transbank, donde completará el resto del proceso de pago.' and shows the 'webpay oneclick' logo. On the right, a form titled 'Ingresa tus datos:' has fields for 'Monto a pagar', 'Nombre completo', 'Tu correo electrónico', 'RUT', 'Fecha de nacimiento', and 'Teléfono'. A 'Donar' button is at the bottom of the form. At the very bottom, it says 'Powered by Reveniu'.

Por otra parte, con el objetivo de ampliar las posibilidades de recaudar fondos, se habilitó la donación a través de medios electrónicos, pudiendo llegar a más personas con un menor coste y superando las barreras físicas, haciendo más sencillo para los usuarios realizar los aportes desde el teléfono o el computador.

Destaca el servicio de coronas de caridad digitales, que se puedes personalizar con un mensaje y enviar al correo electrónico del deudo. Un lindo símbolo de solidaridad y apoyo emocional a las personas que se encuentran en duelo y que permite ayudar a la Fundación a cumplir su misión.



## Sello propio

En palabras de su Presidenta María Teresa Vergara esta fue la manera de coronar la celebración de los 21 años de travesía de esta entidad.

“Queríamos construir una nueva página web, accesible, limpia y en constante evolución, para ofrecer a los visitantes una buena experiencia de navegación. Para eso hemos reorganizado los contenidos y actualizado la imagen para seguir avanzando junto a nuestros proyectos”.



El lanzamiento del nuevo sitio web es un hito muy importante para la Fundación Blanca Estela. Lo plantean como un punto de partida, donde esperan seguir adaptando y mejorando los contenidos y diseño de manera continua, de acuerdo a las necesidades del entorno.

“Seguiremos trabajando cada día para conseguir que todas las personas entiendan nuestra labor y acompañen nuestro trabajo en ayuda de la Familia Naval. Todos debemos ser parte de esta noble tarea, por eso los invitamos a conocernos y ayudarnos a continuar esta importante obra”, sentencia.

**Lo invitamos a visitar el nuevo sitio web en el link:**  
**[www.fundacionblancaestela.cl](http://www.fundacionblancaestela.cl)**



# IMPORTANTE DONACIÓN

## Realizó Fundación “Blanca Estela” al CAPS de Valparaíso



La Presidenta de la Fundación “Blanca Estela”, Sra. María Teresa Vergara, acompañada de la Directora Ejecutiva, Antonella Ciuffardi y la Tesorera, Paula Ampuero visitaron las dependencias del Centro de Atención Primaria de Salud de Valparaíso, con el objetivo de hacer la entrega oficial del nuevo equipo de Ultrasonido para el Servicio de Kinesiología de este centro de salud.

La Sra. María Teresa Vergara indicó que este tipo de donaciones son posibles gracias al aporte mensual que entregan los socios “... adquirir estos y otros equipos para el área de salud, han permitido beneficiar a una gran cantidad de usuarios/as”, puntualizó.

# NUESTRO PRINCIPAL COMPROMISO

## *La Familia Naval*

Las familias son el activo más importante que tiene la Armada, por eso el Servicio de Bienestar Social desarrolla diferentes iniciativas que contribuyen a su cuidado y protección. Es el caso del programa de comisiones que amplía geográficamente las prestaciones y beneficios de este servicio, con el propósito de llevar apoyo y atención a los grupos familiares que habitan en zonas aisladas.

A nivel institucional la familia es un bien muypreciado, porque produce un efecto multiplicador en la actitud con que el marino enfrenta las responsabilidades y tareas que le son encomendadas.

La Institución centra sus esfuerzos por contribuir en el cuidado y protección de las familias navales, ejecutando acciones concretas que permitan ayudarlas en forma eficiente y oportuna.

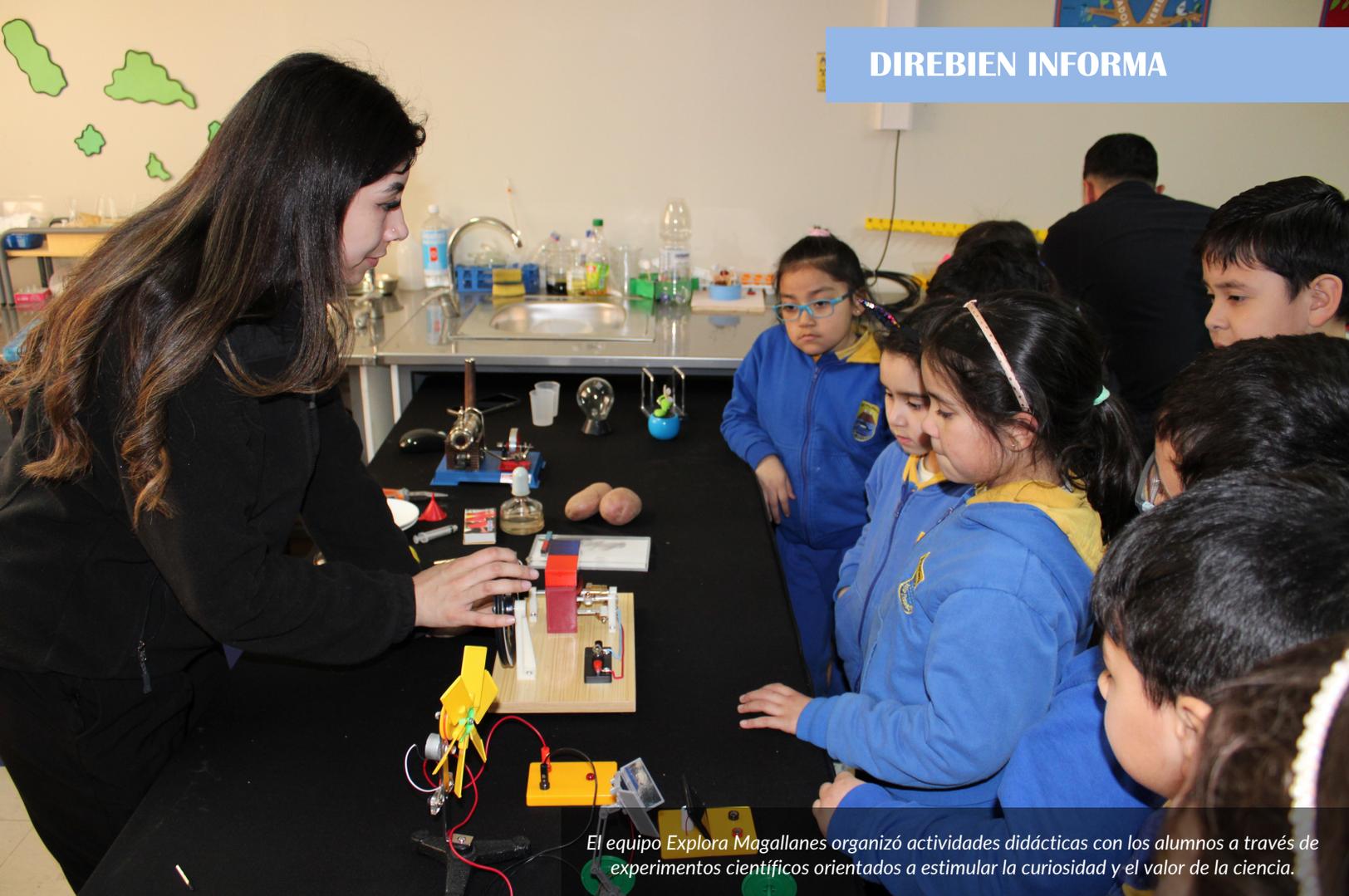
En el caso del Área Social, los Departamentos y Delegaciones de Bienestar Social desarrollan el programa de comisiones destinado a otorgar una mayor cobertura a las localidades más apartadas de las jurisdicciones de cada Zona Naval, de tal manera de permitir a los profesionales tener un acercamiento en terreno a la realidad del personal y a su vez favorecer la posibilidad que las familias puedan acceder a las prestaciones y/o asesorías.

## Operativo Cívico en Isla Dawson



A fines del mes de septiembre, una comisión del Departamento de Bienestar Social Magallanes, encabezada por el Jefe del Departamento Capitán de Fragata Cristhian Vega Reyes, se trasladó a Puerto Harris, a bordo del PSH “Cabrales”.

La comitiva estuvo conformada por civiles y servidores navales y desarrolló diversas actividades en la zona, dentro de las que destacan la atención profesional de las áreas social y jurídica, un operativo de atención a mascotas, la entrega de servicios de spa y podología para las cónyuges y un show infantil para niños y niñas.



*El equipo Explora Magallanes organizó actividades didácticas con los alumnos a través de experimentos científicos orientados a estimular la curiosidad y el valor de la ciencia.*

Asimismo, la asistencia comercial efectuó una exposición de convenios en el gimnasio de la Estación Naval Isla Dawson que contó con la participación de destacadas empresas locales como Patagonia Fischer, Aromas del Encanto, Librería Entrepáginas, Mega Store, entre otras.

Por otra parte, gracias a una gestión realizada con la Municipalidad de Punta Arenas fue posible que representantes de la Secretaría Regional de Desarrollo Social y Familia atendieran consultas y dudas sobre el Registro Social de Hogares y el acceso a beneficios sociales.

Junto a ello, las familias navales pudieron adquirir directamente la Tarjeta de Punta Arenas, que les permitirá acceder a una serie de beneficios y descuentos asociados en diferentes locales comerciales cada vez que viajen a la ciudad.

En tanto, un Equipo del Proyecto Asociativo Regional (PAR) Explora de la Universidad de Magallanes realizó capacitaciones y actividades en el área de investigación escolar y educación parvularia a la comunidad de la Escuela Puerto Harris, con el objetivo de acercar la ciencia y a tecnología, entregando conocimiento e incentivando a los y las escolares a desarrollar actividades científicas.

# Haciendo Patria

Para el Jefe del Departamento de Bienestar Social Capitán de Fragata Cristhian Vega Reyes, esta actividad representa la misión del Servicio de Bienestar Social en cuanto al desafío permanente de contribuir a mejorar la calidad de vida de los servidores y sus grupos familiares, “esperando que ellos perciban una mayor cercanía, preocupación y apoyo por parte del Bienestar Social, considerando las condiciones especiales en la que se encuentran”.

Por su parte, la Asistente Social del Departamento de Bienestar Social Magallanes, Empleada Civil Andrea Harris Gómez se refiere al impacto que genera el apoyo del Bienestar Institucional: “el acercamiento presencial es altamente valorado por las familias, ya que genera un vínculo inmediato”. “Las dotaciones aprecian el despliegue de recursos para cubrir una necesidad latente de asesoría y apoyo”, subraya.

El Sargento 2° Nelson Neira Velásquez, dotación de la Estación Naval de Isla Dawson, tiene 10 años de matrimonio, 2 hijos y vive en zona desde febrero del año 2018. Respecto a su experiencia en la isla describe “fue un cambio en 360 grados. Por el sólo hecho de estar aislado, la cercanía con la casa es diferente que cuando estás en otra ciudad o en otra repartición”, detalla. Respecto al compromiso Institucional de llevar atención a los grupos familiares que habitan en zonas aisladas destaca “es algo muy valorable. A mí como funcionario me permite trabajar de forma tranquila”.

Por su parte su esposa, Yessica Díaz Ulloa, subraya “hemos tenido el apoyo de nuestras familias, de las amistades y también de los Mandos. Todo ese soporte ha sido importante”.



*Sargento 2° Nelson Neira Velásquez, dotación de la Estación Naval de Isla Dawson junto a su esposa Yessica Díaz Ulloa.*



## EMBÁRCATE EN LA HISTORIA JUNTO AL

# *Museo Marítimo Nacional*

Parte del patrimonio histórico del Museo Marítimo Nacional (MMN) lo constituye la arquitectura de su edificio, sus 19 salas de exhibición y su colección de más de 5.000 objetos.

En las próximas ediciones iremos conociendo parte de los tesoros que resguarda esta Blanca Casona, que por más de 70 años formó a cientos de generaciones de oficiales de marina, y que hoy como centro histórico cultural de la institución; acoge, resguarda, conserva y difunde los más de 200 años de historia de nuestra Armada de Chile.

Comenzaremos este navegar conociendo la primera sala de su recorrido denominada “Sala de Bienvenida”. En ella, se exhiben elementos de la colección que normalmente se encuentran en sus depósitos, además se entrega información sobre la historia del MMN y del edificio que lo alberga desde su reinauguración en el año 1988, destacando su condición de Monumento Histórico, conferido en el año 2012.

## Objetos destacados

**Óleo de Álvaro Casanova “Rumbo al Abrazo del Estrecho”:** Para realizar conversaciones, durante tiempos de desacuerdo entre Argentina y Chile, el presidente de nuestro país, don Federico Errázuriz y el de Argentina, Julio A. Roca, se reunieron en Punta Arenas el 15 de febrero de 1899, a bordo del crucero chileno “O’Higgins”, en lo que se llamó “El abrazo del Estrecho”.



**Busto de Lautaro Rosas:** Capitán de Fragata, que el 1 de marzo de 1916 fue designado subdirector de la Escuela Naval. Durante su gestión, impulsó el Museo Naval para enseñar de manera más didáctica a los cadetes de la Escuela Naval y para esto obtuvo valiosas donaciones privadas, algunas de viudas de la Guerra del Pacífico. Fue también un proactivo alcalde de Valparaíso cumpliendo una destacada misión al llevar a la ciudad a un progreso pocas veces visto antes.



**Mascarón de Proa Fragata Lautaro:** El buque al que perteneció este mascarón, era un velero mercante construido en Hull, Inglaterra, puesto en servicio en 1875 y se llamaba Majestic. Chile lo compró en 1898 para uso como almacén de carbón en Magallanes, pero fue reactivado como sede de la Escuela de Grumetes y luego como velero de instrucción de la Escuela de pilotines, para la formación de marinos mercantes.

Con casi 70 años de servicio, viajó a Japón llevando 2.750 toneladas de salitre y a su retorno trajo armas y explosivos para el Ejército.



El Museo Marítimo Nacional está ubicado en el Paseo 21 de Mayo N°45, cerro Artillería, Valparaíso. Horarios de visitas: de lunes a domingo de 10:00 a 17:30 hrs. Para mayor información visita su página web: [www.museomaritimo.cl](http://www.museomaritimo.cl)



## Relevo de la Guardia de Honor en el Monumento a la Marina Nacional

Como una forma de integrar la Institución para que sea reconocida por la ciudadanía y recuperar nuestras tradiciones, cada miércoles del año se realiza el relevo de la Guardia de Honor que custodia el Monumento a la Marina Nacional y la cripta donde descansan los restos de nuestros Héroes.

La Guardia de Honor, reflejo de la marina del siglo 21, está conformada por un Oficial, dos personal Gente de Mar representados por un hombre y una mujer; junto con un Infante de Marina que representará al heroico Sargento 2° Juan De Dios Aldea, por su símbolo de lealtad, esfuerzo y valentía.

**Horario: Todos los miércoles a las 12.00 horas.**

### Tradicional Cañonazo

Para recordar la memoria de nuestros héroes navales; se cambió el tradicional cañonazo de las 12:00 a las 12:10 horas, momento que simboliza el hundimiento de la “Esmeralda” con su bandera a tope y recuerda la gesta heroica del Combate Naval de Iquique. De esta manera, la Institución le devuelve a Valparaíso, el regalo que hizo la ciudadanía al construir con fondos personales el Monumento “A los Héroes de Iquique”..



# Recomendaciones en PLAYAS



DIRECTEMAR



Cuando llegues a una playa, verifica el color de la bandera.  
Si es **VERDE**, es un lugar seguro para nadar.

Si la playa está señalizada con bandera **ROJA**, indica peligro.  
No ingreses a nadar en el mar.



Si estás en la playa y has consumido alimentos, espera **DOS HORAS** para nadar.  
Puedes sufrir calambres.

Si has consumido **ALCOHOL** o **DROGAS**, no ingreses al mar.



**NO** aprendas a nadar en el mar.

Dile **NO** a los piqueros.



Descarga la APP  
**PLAYAS CHILE**



**#RespetaelMAR**

Nº 997



# REVISTA DE MARINA

FUNDADA EN 1885

noviembre - diciembre 2023



CABLES SUBMARINOS

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



## SUSCRIPCIONES

### INCORPORACIÓN

Enviar un correo a [subscriptores@revistamarina.cl](mailto:subscriptores@revistamarina.cl), y el encargado de la oficina de subscriptores se pondrá en contacto con usted.

### VALORES

Subscripción personal Armada descuento mensual	<b>\$1.680</b>
Subscripción personal Capredena descuento mensual	<b>\$1.850</b>
Subscripción particular pago anual	<b>\$24.240</b>
Subscripción en el extranjero pago anual	<b>US\$ 79</b>
Subscripción digital (sólo para el extranjero) pago anual	<b>US\$ 19</b>



# AUDITORIO DEL HNV

“Cirujano Videla”



*“Muero feliz, pues la causa de Chile sigue incólume, en manos de chilenos que, al igual que yo, están dispuestos a dar la vida en defensa de su Patria”.* Palabras del Cirujano primero Pedro Videla Órdenes antes de morir en combate a bordo de Goleta Covadonga en la rada de Iquique el 21 de mayo 1879.



Diciembre 2023



*Con mucho cariño despedimos a  
nuestros queridos Suboficiales  
Mayores Ernesto Millán  
Echeverría y Cristina Romero  
Gatica por su compromiso,  
lealtad y entrega al servicio de  
nuestro querido HNV.*

**¡Viento a un Largo!**  
**¡Bravo Zulú!**



La SOM Cristina Romero y el SOM Ernesto Millán acompañan en la ceremonia de ascenso a la SOM Amarilis Arancibia de nuestro HNV.



Los SOM Ernesto Millán y Cristina Romero en compañía del Director HNV, CN Fernando Reyes.

# ¡Mantengámonos informados!

Estimados/as usuarios/as tenemos a su disposición distintos canales de comunicación con el objetivo de mantenerlos informados sobre el quehacer de nuestro Hospital Naval.

Asimismo, en nuestra revista **TODOINFO**, hemos podido dar cabida a reparticiones, asociaciones y servicios que contienen información que pueda ser útil y de conocimiento general.

Los invitamos a formar parte de nuestras informaciones.

**Para acceder debe enviar e-mail a [comunicacioneshnv@sanidadnava.cl](mailto:comunicacioneshnv@sanidadnava.cl) y solicitar el envío de informaciones del HNV. ¡Los esperamos!**

## Equipo Revista TodoInfo



Claudia Marambio Zulueta  
Edición Editorial y Contenido



Cynthia Flores Henríquez  
Diseño Editorial y Producción

## Colaboradores Revista TodoInfo



Carolina Lavín Tapia  
Dirección de Bienestar Social



Claudio Herrera González  
Columna Nueva Mirada



# Hospital Naval “Almirante Nef”

*Calidad con Calidez, Vocación con Pasión*



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