



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E-MAIL N°1 Junio 2011



Editorial

Como Director de Sanidad de la Armada, les hago llegar un afectuoso saludo a cada uno de los servidores que conforman nuestra Armada, a través del primer ejemplar del Boletín "Embárcate en una Vida Saludable". Esta publicación nace en el marco del Plan 2011 de Fomento y Promoción de "Estilos de Vida Saludable" y tiene como objetivo establecer un canal de comunicación que nos permita mantenernos informados para motivarlos progresivamente a realizar cambios a nuestros hábitos de vida haciéndolos más saludables, en el convencimiento que los estilos de vida son los que tienen mayor impacto en el estado de salud de las personas.

Para llevar a cabo este plan se realizarán distintas estrategias educativas y comunicacionales.

Nuestro compromiso es apoyarlo a cuidar la salud de Usted y su familia. ¡Visite este sitio!



TIPS SALUDABLES

- Recuerda consumir a lo menos 3 productos lácteos al día, como leche, yogurt, quesillo o queso fresco, semidescremados o descremados, es importante para el sistema óseo.



- Ten presente que el calcio, tu organismo lo necesita para construir y mantener los huesos y dientes sanos, reduce el riesgo de osteoporosis y está presente además de los lácteos en los vegetales verdes oscuros.

Determinantes Sociales de la Salud

El conocimiento en salud ha demostrado que el "estado de salud" (o nivel de salud) de una población, depende de varios determinantes o factores, así la provisión de servicios de salud no es lo que más influye, sino los estilos de vida. A continuación se presentan los factores determinantes de la salud en las personas y su nivel de incidencia, expresado en porcentaje:

¿QUÉ BUSCA EL PLAN DE PROMOCIÓN DE SALUD?



Fuente: Informe Lalonde M. "A new Perspective on the Health of Canadians", 1974.

El gráfico explicita que lo que determina prioritariamente el estado de salud de una persona, es el cuidado que la propia persona tenga consigo misma. Lo factores señalados están estrechamente relacionados a los hábitos de las personas, por lo tanto factibles de modificar. Esto sustenta la necesidad de hacer un cambio en el modelo de atención curativo, a un modelo que anticipe el daño en la salud de la población.

Lo anterior, si bien es un gran desafío, a su vez también es una gran oportunidad para generar acciones innovadoras que contribuyan al logro de los Objetivos Sanitarios de la Armada, a través de su Dirección de Sanidad Naval, entidad que ha considerado la necesidad de incorporar en el PACA 2011 como tarea, la formulación del Plan de Promoción y Fomento de la Salud.

Este Plan de Promoción de la Salud busca una mejor calidad de vida para los beneficiarios adheridos al Sistema de Salud Naval, con énfasis en la anticipación de los problemas de salud.

Modelo Socioeconómico de Salud



Modelo planteado por Dahlgren y Whitehead y adoptado por Acheson en su informe sobre desigualdades en salud en Gran Bretaña.

OBJETIVOS DEL PLAN PARA EL FOMENTO Y PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Fortalecer el compromiso del equipo de salud de La Armada de Chile, con el fomento y promoción de estilos de vida saludable, mediante la incorporación permanente de estrategias, tendientes a anticipar el daño en el estado de salud de los funcionarios(as).

Contribuir a disminuir los Factores de Riesgo de enfermedades no transmisibles en funcionarios(as) de La Armada de Chile, asociados a un régimen alimentario poco sano, a la falta de actividad física y hábito tabáquico, mediante estrategias que fortalezcan los factores protectores, el autocontrol y responsabilidad individual frente a la condición de salud de cada persona.

Director Responsable: CN SN Mauricio Leissner Seitter.
Sub Director: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Depto. Curativa)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: Depto. Curativa - Relaciones Públicas.
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl