

• **CONOCIENDO MI SEGURO**

• **SINEC NOTICIAS**

• **BUENA SALUD**





## CONOCIENDO MI SEGURO

Continuando con el propósito de orientar e informar a nuestros asegurados sobre los servicios y prestaciones que le brinda su Seguro, conozcamos los procedimientos para los siguientes casos.

### AMPLIACIÓN DE PRESTACIONES PARA HIJOS MAYORES DE 19 AÑOS

Señor asegurado de acuerdo a Decreto Supremo N° 0268 se dispone la Ampliación de Prestaciones para los Seguros de Salud, a los beneficiarios de 19 a 25 años que se encuentren estudiando bajo dependencia económica del padre o asegurado, no perciban ingresos propios y continúen en estado de soltería.

Para iniciar la ampliación del seguro de sus hijos, el asegurado debe dirigirse a las oficinas de Trabajo Social, donde recibirá la orientación e información necesaria para iniciar su trámite.

#### • Conozcamos los requisitos que se deben presentar:

1. Solicitud escrita del Asegurado dirigida al Gerente General del SINEC, pidiendo la Ampliación del Seguro a favor de su hijo(a) en calidad de beneficiario.
2. Certificado de Nacimiento del hijo(a) en original y con sello seco

o timbre valorado emitido por la Dirección de Registro Civil.



3. Certificado de Estado Civil expedido por la Dirección de Registro Civil.
4. Fotocopia del Carnet de Identidad del hijo cuya ampliación sea solicitada.
5. Certificado Domiciliario Emitido por la Fuerza Especial de Lucha

contra el Crimen FFI CC que acredite que el hijo(a) vive en el domicilio del asegurado.

6. Certificado de Estudios de la gestión presente, que indique inicio y finalización del semestre, acreditando su condición de alumno regular del establecimiento educativo legalmente autorizado (particular o fiscal), Universidad o Centro de Aprendizaje. Este documento deberá ser actualizado semestralmente (cada 6 meses).
7. Negativo de los Entes Gestores (recabar Formulario en oficina de Afiliación del SINEC).
8. Documentos del Asegurado (a):
  - Fotocopia de Carnet de Identidad.
  - Fotocopia de Carnet del Seguro.
  - Fotocopia de la última boleta de Pago.

Toda la documentación debe ser presentada en Gerencia General del SINEC, adjuntando número telefónico para ser contactado por Trabajo Social.

#### STAFF

**Producción y Edición:**  
Seguro Integral de Salud "SINEC"

**Consejo Editorial:**  
Gerencia Médica

**Coordinación General:**  
Área Relaciones Públicas

### AFILIACIÓN RECIEN NACIDO

Toda la información y orientación necesaria la recibimos en las oficinas de Trabajo Social.

Conozcamos los requisitos y pasos que debo seguir para afiliarme al recién nacido.

#### PASO 1

**Recabar el Formulario Único de Nacido Vivo en el SEDES.**

Para obtener el formulario del SEDES debo realizar lo siguiente:





- a. Hacer colocar al recién nacido la primera vacuna (BCG), para obtener el carnet de vacunación. (La vacuna está disponible en todos los Centros de Salud y en el SINEC los días lunes de 8:30 a 12:30 en el PAI).
- b. Presentarse en el SEDES con el carnet de vacunación, para obtener el Formulario Único de Nacido Vivo, que debe tener un original y 3 copias.
- c. Con fotocopia de carnet de identidad de ambos padres, hacer llenar el Formulario Único de Nacido Vivo en la Clínica donde le atiende el Sinec, o en el Centro de salud donde haya nacido el niño.
- d. Hacer sellar y firmar el Formulario de Nacido Vivo, con

el ginecólogo que atendió a la madre.

- e. Inscribir al recién nacido en la Oficialía de Registro Civil.



## PASO 2

**Presentar en la oficina de afiliación del SINEC, la siguiente documentación:**

- a. Formulario Único original de Nacido Vivo.
- b. Certificado original de nacimiento.
- c. Reconocimiento de hijos (Cuando los padres no están casados).
- d. Certificado Negativo de Cajas (Si el bebé no nació en las instalaciones del SINEC).

## PASO 3

**Recoger calificación (Natalidad y Lactancia y Atención Provisional),** en las oficinas de Trabajo Social, después de haber cumplido el Paso 2, es decir haber presentado toda la documentación en Afiliación.

## RESERVAS DE FICHA POR TELÉFONO



Con el propósito de mejorar la calidad de nuestros servicios y en respuesta a los compromisos asumidos en la Audiencia Pública de Rendición de Cuentas Parcial del SINEC, a partir del 5 de septiembre del 2011, se ha incorporado en el Seguro la Reserva de Fichas por teléfono.

### Cómo reservar Fichas por teléfono:

- Llamar a los teléfonos 336-4160; 337-1667 Int. 105
- Horario de atención de 11:00 a 12:00.
- La reserva de ficha es para máximo 48 hrs.
- Las fichas reservadas corresponderán a los N° 6, 7 y 8.

### Quiénes pueden reservar Fichas por teléfono:

- Mujeres embarazadas.
- Personas mayores de 60 años.
- Asegurados y/o beneficiarios de provincia.
- Asegurados y/o beneficiario post – operados.
- Asegurados y/o beneficiarios con algún impedimento (muletas, silla de ruedas y otros).





## ATENCIÓN MÉDICA DEL SINEC EN PROVINCIAS

LOCALIDAD	HOSPITAL	TELEFONO	DIRECCIÓN
PÓRTACHUELO	HOSPITAL SAN JOSÉ OBRERO	Tel. 3-924-2502 Fax 3-924-2510	C/ Virgen de Colca -scr/ San José B/ Obrero
MONTERO	CLÍNICA FORTI-	Tel. 3-922-1100 Fax 3-922-3300	Avenida Wames Esq/ Angel Sancova
CONCEPCIÓN	HOSPITAL CESAR SANZ/ER	Tel. 964-3056	Av. Principal Zona 1
CÓMARAPA	HOSPITAL SAN MARTIN DE PORRES	Tel. 946-2011 Fax 946-2053	Av. San Martín de Porres N° 338
VALLEGRANDE	CENTRO MÉDICO SAN JOSE	Tel. 942-2023	C/ Obispo Peña N° 104
ROBORÉ	CLÍNICA SAN JUDAS TADEO	Tel. 974-2684	C/ Suárez Arana N° 36 B/ A. Tamira
SAN IGNACIO DE VELASCO	HOSPITAL SANTA SABEL	Tel. 962-2111	C/ La Paz N° 349
SAN MATÍAS	HOSPITAL SAN MATÍAS	Tel. 3- 979-2363	B/ Cristo Rey Final

## SINEC NOTICIAS

### SINEC PRESENTA SU SEGUNDA RENDICIÓN DE CUENTAS PÚBLICAS.

Cumpliendo con el objetivo de transparentar la gestión administrativa y crear un espacio de interacción entre los funcionarios y los asegurados, este pasado 1º de septiembre del presente el Seguro Integral de Salud "SINEC", presentó su segunda Audiencia Pública de Rendición de Cuentas a sus empresas afiliadas.

La Rendición de Cuentas se realizó en instalaciones del Seguro y contó con la participación del Jefe Regional del INASES Santa Cruz, Dr. René Mena Coca, organizaciones sociales, a través de la Central Obrera Departamental (COD), representantes de nuestras empresas aseguradas, miembros del Directorio y personal del SINEC.



*Representativos del SINEC en la Rendición de Cuentas Pública*

Dentro de los consensos y compromisos asumidos en la Rendición, como respuesta a las observaciones que hicieron conocer los asegurados para mejorar el servicio, se acordó la implementación de una prueba piloto para la reserva de fichas por teléfono y el inicio de un estudio de factibilidad para la implementación de un laboratorio propio.

### EMERGENCIA POR LA INFLUENZA A H1N1

Ante el brote de la Influenza A H1N1 en el Departamento, lo cual llevó a las autoridades de salud a declarar Emergencia, el Seguro Integral de Salud SINEC, preparó su Plan de Contingencia para resguardar la salud de sus asegurados.



*Personal del SINEC, cumpliendo medidas preventivas durante la emergencia por Influenza A H1N1*

El Dr. Ronny Rau Gerente Médico del SINEC, explicó que al tratarse de una enfermedad respiratoria viral de fácil contagio, la mejor forma de combatirla fue a través de la aplicación de medidas de prevención y la información. En el SINEC, se realizó un control estricto del uso de barbijos y alcohol en gel, al ingresar al Seguro, en los consultorios y oficinas administrativas, además de difundir material educativo y capacitar al personal médico y administrativo, a través del SEDES.

Durante el periodo de la emergencia, el SINEC presentó en sus asegurados varios casos de influenza, pero todos pudieron tratarse sin complicaciones.





## CAMPAÑA DE VACUNACIÓN CONTRA SARAMPIÓN Y RUBEOLA

Como parte de una Campaña Nacional del Ministerio de Salud y Deportes que busca tener una certificación en la erradicación de la Rubéola y el Sarampión en el país, el Seguro Integral de Salud "SINEC" realizó su Campaña de Vacunación contra estas dos enfermedades del 10 de octubre al 16 de diciembre en sus instalaciones.



La Vacunación se realizó a personal sanitario, administrativo, y asegurados del SINEC.

El sarampión y la rubéola son enfermedades virales de fácil transmisión, sus síntomas son parecidos, inician con fiebre, tos y erupciones en la piel, en el caso de la rubéola, la más peligrosa es la congénita, pues los niños pueden nacer con anomalías, deformaciones o ceguera, explicó el Dr. Ronny Rau, Gerente Médico del SINEC.

Los asegurados y beneficiarios del SINEC participaron de la Campaña, la que se realizó de forma simultánea en todos los Centros de Salud y estuvo dirigida a niños de 1 a 5 años, mujeres que se embarazaron en el 2006 y 2007, personal de salud, personal de aeropuertos, terminales de buses y hotelería.

## SINEC PREPARA PROYECTO DE FACTIBILIDAD PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE UN LABORATORIO PROPIO

Con el propósito de mejorar la calidad de su atención y atender la demanda de los asegurados de contar con un laboratorio propio, el Seguro Integral de Salud SINEC, ha iniciado la elaboración de un Proyecto de Factibilidad para la Implementación de un Laboratorio propio, que permita brindar un servicio completo al asegurado en beneficio de su salud.

El Proyecto se está elaborando a través de estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz UPSA, bajo la supervisión de Gerencia Médica del SINEC y la participación de especialistas en el área.

El objetivo del Proyecto, busca determinar la viabilidad económica, financiera, social y ambiental que necesitará el Seguro, para la implementación del Laboratorio a través de recursos internos y externos, que serán presentados para el Plan Operativo Anual (POA) del 2012.

## BUENA SALUD

### CADA DIEZ SEGUNDOS UNA PERSONA MUERE POR DIABETES

**En Santa Cruz al menos 300.000 personas padecen de esta enfermedad**

De acuerdo a datos presentados por la Federación Internacional de Diabetes (FID), actualmente hay 366 millones de personas diabéticas en el mundo y se estima que esta cifra suba a 552 millones en los próximos 19 años. Los datos estadísticos revelan que cada 10 segundos una persona muere por esta enfermedad.



En el Día Mundial de la Diabetes celebrado el 14 de noviembre, la FID junto con varias instituciones privadas y del sector salud, realizaron diferentes actividades educativas y de prevención para que las personas tomen conciencia sobre los riesgos de la enfermedad y sepan como aprender a vivir con ella.

Según datos manejados por la Sociedad Boliviana de Endocrinología, en Santa Cruz al menos 300.000 personas mayores de 25 años padecen de la enfermedad, lo más lamentable aseguran los especialistas, es que la mitad de esta población afectada desconoce que tiene la enfermedad.

Conozcamos que es la Diabetes, cuales son sus causas, síntomas y cómo podemos prevenirla.





## Qué es la diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica, que afecta la forma en que el organismo utiliza los alimentos, para obtener la energía necesaria para vivir. Es la alteración en la utilización de carbohidratos (azúcar y almidón), pero también de grasas y proteínas. Se caracteriza por el aumento de azúcar en la sangre, en un nivel por encima del valor normal 70 - 100 mg/dl.

## Qué tipos de diabetes existen

### Diabetes Tipo 1

Las personas necesitan aplicarse insulina todos los días desde el inicio de su enfermedad, ya que su páncreas no la produce de forma suficiente. En general se inicia en edades muy tempranas (niños, adolescentes, jóvenes), pero también puede comenzar en adultos.



### Diabetes Tipo 2

Generalmente comienza en la edad adulta. Para su tratamiento se utilizan comprimidos (antidiabéticos orales), aunque a lo largo de la enfermedad pueda necesitarse la aplicación de la insulina en forma transitoria o permanente.



### Diabetes Gestacional

Es un tipo de diabetes que solo afecta a mujeres embarazadas. En la mayoría de los casos desaparece después del parto, es muy importante el control y cuidado durante todas las etapas del embarazo, ya que puede ocasionar problemas a la madre y al bebé.



## Síntomas de la Diabetes

- Excesivas ganas de orinas
- Pérdida de peso
- Aumento del apetito
- Mucha sed
- Visión borrosa
- Calambres, pies adormecidos
- Fatiga o cansancio

## ¡ALERTA!

La Diabetes también puede presentarse sin síntomas.

## Cuáles son las causas

- Sobre peso u obesidad
- Embarazo con más de 30 años de edad y sobre peso
- Infecciones virales
- Stress emocional
- En la mayoría de los casos, la predisposición a tener diabetes es hereditaria. Familiares con diabetes en el grado de padres y abuelos.

## Complicaciones

Las complicaciones de esta enfermedad, pueden derivar en problemas serios como pérdida de la vista, amputaciones, embolias, insuficiencia renal, enfermedades cardiacas, entre otros. Muchas personas desconocen que el infarto y el derrame cerebral, son las complicaciones más frecuentes de la diabetes.

## Cuál es el tratamiento

La mejor forma de tratar la diabetes es asumir que las complicaciones pueden hacernos padecer aún más la enfermedad y aprender a convivir con ella, cambiando nuestros hábitos de vida, por hábitos saludables que nos permitan vivir bien con diabetes.

## Cuáles son los hábitos que debemos aprender:

- Comer de manera saludable, equilibrando frutas y verduras en las cantidades correctas.
- Hacer ejercicios para mantener una actividad física rutinaria.
- Aprender a ser disciplinados con nuestra alimentación y la actividad física que elijamos.
- Realizar nuestros controles de glicemia regularmente y ser disciplinados con nuestra medicación y los controles médicos.







## SERVICIO DE MEDICINA DEL TRABAJO

La Medicina del Trabajo es la ciencia dirigida a promover la salud y prevenir los daños ocasionados a la misma por la actividad laboral, su objetivo principal es **"Proteger la Salud del Hombre que trabaja"**.

Conozcamos que actividades realiza el Servicio de Medicina del Trabajo del SINEC, en beneficio de la salud de los trabajadores de las diferentes empresas e instituciones afiliadas al Seguro:

**1.- Vigilancia de la Salud de los Trabajadores**, a través de exámenes de salud a todos los trabajadores de las empresas e instituciones afiliadas, establecidos en las Normas Legales vigentes en el País, así como en Normas Internacionales.

Estos exámenes de salud son los siguientes:

- **Examen Preocupacional o de Ingreso**, que se realiza a todo trabajador al momento de ingresar a trabajar a una empresa o institución y para lo cual se necesita conocer el puesto de trabajo y las labores que va a desempeñar, así como los riesgos y contaminantes a los que va a estar expuesto en dicha ocupación. Esto con el objetivo de conocer el estado de salud del trabajador al momento de ingresar a desempeñar dicha actividad y su aptitud para el trabajo.

- **Examen Intraocupacional o Periódico de Salud**, que se realiza periódicamente de acuerdo al puesto de trabajo y los riesgos y contaminantes a los que está expuesto el trabajador en su tarea cotidiana. Esto con el objetivo de detectar oportunamente, cualquier alteración o daño a la salud del trabajador, producida por su actividad

laboral y realizar las intervenciones sanitarias para recuperar su salud. Al mismo tiempo tomar las medidas necesarias para corregir las condiciones adversas y perjudiciales presentes en el ambiente laboral.

- **Examen Post-ocupacional o de Egreso**, el cual se realiza a todo trabajador que ha terminado su relación laboral en una empresa o institución, con el objetivo de conocer el estado de salud que presenta dicho trabajador al momento de una ruptura contractual y de acuerdo a los riesgos y contaminantes a los que ha estado expuesto en su puesto de trabajo y actividad laboral.

**2.- Inspecciones Periódicas en Salud, Higiene y Seguridad Ocupacional** en todas las empresas e instituciones afiliadas al Seguro, con el objetivo de determinar las condiciones en las que se realizan las actividades laborales, supervisar los ambientes de trabajo, la existencia de programas de salud, higiene y seguridad ocupacional y básicamente el cumplimiento de la Normativa Legal vigente al respecto.

**3.- Coordinar actividades educativas en salud, higiene y seguridad ocupacional**, dirigidas a los trabajadores de las empresas e instituciones afiliadas al SINEC, en lo referente a: Medicina preventiva, prevención de riesgos laborales, utilización de equipos de protección personal, mejora de hábitos y conductas y otras temas y actividades relacionadas a la mejora de la salud laboral que las empresas afiliadas requieran.

*Dr. Wanderley Aramayo Eguéz  
Médico Laboral*

## LAS DIETAS MILAGRO PUEDEN DEGENERAR EN OBESIDAD, APRENDE A RECONOCERLAS

**La obesidad se considera el quinto factor de riesgo de defunción en el mundo.**

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se considera el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la causa de diabetes, el 73% de la causa de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la causa de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad.







El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple y útil de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos para ambos sexos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

La definición de la Organización Mundial de la Salud OMS es la siguiente:

**Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.**

**Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.**

Hay muchas causas implicadas en la aparición de la obesidad, podemos mencionar como los más importantes, una mala alimentación y la falta de ejercicio físico.



Cuál es la alimentación correcta para prevenir esta enfermedad? Primero debemos recurrir a profesionales calificados, que nos orienten sobre esta enfermedad y en caso de tenerla, iniciar el tratamiento indicado a través de cambios en el estilo de vida, que incluyen hábitos de alimentación, promoción de actividad física y estrategias de modificación de conducta.

Qué sucede cuando hacemos dietas sin una orientación nutricional, o más grave aún, cuando recurrimos a las famosas **¡DIETAS MILAGROS!**

**Las denominadas "Dietas Milagro" son aquellas que prometen una pérdida de peso rápida y con poco esfuerzo. No responden a ningún fundamento nutricional y/o científico. Por lo general dentro de la alimentación que recomiendan consumir hay una escasa cantidad de energía, produciendo alteraciones en el metabolismo, una deficiencia de vitaminas y minerales debido a una alimentación desequilibrada, lo cual produce efectos psicológicos negativos y trastornos en el comportamiento alimentario.**



Según la Asociación Española de Dietistas Nutricionistas (A.E.D.N.), el 95% de las personas que pierden peso con una "Dieta Milagro", recupera más kilos de los que había perdido debido al efecto denominado "Yo-yo" o "Efecto Rebote". Diferentes razones explican estas consecuencias, conozcamos algunas:

- Al terminar el periodo de la dieta, nuestro cuerpo tiende a ingerir más de lo que necesita, lo que provoca una mayor recuperación del peso que se ha perdido.
- Al ingerir una cantidad inferior de la energía que necesitamos, el metabolismo se hace más lento con el fin de gastar menos calorías y crear reservas. Por eso, cuando se abandona la "Dieta Milagro", el metabolismo sigue gastando menos, pero nosotros comemos más debido a esa falta de energía que hemos tenido. Por tanto, se recupera más peso en forma de grasa corporal.
- Al tratarse de dietas desequilibradas, el cuerpo recurre a las reservas de emergencia almacenadas en los músculos, eso hace que se reduzca masa muscular (tejido muy rico en agua) y no grasa. Por eso se pierde peso rápidamente.

Si se quiere bajar de peso, debemos distinguir muy bien que dieta vamos a realizar, aquellas que nos prometen una gran pérdida de kilos en poco tiempo y sin esfuerzo (más de 5 kilos al mes o 1 kilo por semana), deben motivarnos a buscar criterios profesionales que las sustenten.

Las Dietas Milagro no existen, aprendamos a bajar de peso sin afectar nuestra salud en manos de profesionales.

**Dr. Nelson Loayza Espinoza**  
**Médico-Nutricionista SINEC**