

Convenio con Médicos a Domicilio

1. Sociedad Cruz Verde

Fonos: 26991124 - 26990706 (Santiago) 2683137 (Viña del Mar). Horario: 08:00 a 23:30 horas.

2. Médico Móvil

Fono: 26336436 - 22332101. Horario: 09:00 a 23:00 horas.

3. Viamed

Fono: 800 800 842 Desde celulares 02-22392502

Afiliados en FONASA

1. Solicitar atención.
2. Esperar que el Departamento de Bienestar les solicite Pago de Atención Médica con Bonos de Nivel 3 según cobranza de empresa de servicios médicos domiciliarios.
3. Solicitar reembolso de Seguro Complementario (BCI) si procede con copia de bono.
4. Solicitar reembolso de Bienestar y la diferencia no cubierta por seguro.

Afiliados en Isapres

1. Solicitar atención.
2. Esperar que el Departamento de Bienestar descuente por planilla costo de atención médica según cobranza de empresa de servicios médicos domiciliarios.
3. El Departamento de Bienestar comunicará el retiro de boletas para reembolso de Isapre.
4. Con bonos de reembolso emitidos por Isapre, solicitar bonificación en Seguro si procede con copia de bono.
5. Solicitar reembolso de Bienestar diferencia no cubierta por seguro.

Nota: Para solicitar la prestación se debe considerar que ésta pudiera tardarse más de 4 horas en época de alta demanda (Lo que escapa a la responsabilidad de este Servicio). Por lo que es relevante hacer la consulta de tiempo de espera, al requerir el servicio domiciliario.

Tema de Salud: Los 10 Trastornos Alimenticios más comunes

El deseo de vernos bien, algunas veces puede hacer que llevemos nuestro cuerpo a límites impensados. Para que no caigas en eso, aquí te mostramos algunos problemas que puedes llegar a padecer si te obsesionas con la apariencia física.

Las presiones sociales y el constante bombardeo que hacen la publicidad y el mundo de la moda, han hecho que el **físico** sea una de las preocupaciones más presentes en la actualidad para hombres y mujeres. Sin embargo, muchas veces **el culto por el cuerpo se puede ir de las manos, causando trastornos alimenticios.**

A continuación, te mostramos el listado que el sitio de la revista Muy Interesante hizo con los **10 males de este tipo que más aquejan a la población mundial** y los síntomas con que se pueden presentar.

1. Ortorexia



Cuando existe una obsesión por comer sano, estamos frente a un caso de ortorexia. Aquí, la persona lleva un control exhaustivo y cada vez más estricto de los componentes de los alimentos que va a consumir.

Por lo general, esto comienza cuando la persona **limita mucho su alimentación**, por ejemplo evitando la ingesta de carne roja, huevos, azúcares, lácteos y grasas.

2. Vigorexia



La **vigorexia** es un trastorno en el cual la persona se preocupa constantemente por parecer demasiado pequeña y débil. Por lo mismo, quienes sufren este problema **realizan mucho deporte orientado a aumentar la masa muscular** y para ello, también **consumen suplementos proteicos y anabólicos**.

3. Anorexia



Por lo general, las personas que tienen anorexia están **obsesionadas** con su físico y lo único que buscan es **lucir cada vez más delgados**. Por lo mismo, dejan de comer, toman remedios para inhibir el apetito o laxantes para perder más peso de lo recomendado.

Aunque esta enfermedad suele asociarse a las **adolescentes**, **cada vez es más frecuente encontrarla también en hombres y personas adultas**. Junto a esto, es importante estar atento a algunos factores que pueden gatillar el comienzo de este mal: trastornos de ansiedad en la niñez, tener una imagen negativa de sí mismo, tener problemas alimentarios durante la lactancia o la primera infancia, tener concepciones culturales o sociales muy cerradas respecto de la belleza, ser muy perfeccionista o demasiado centrado en reglas, pueden influir en la aparición de la anorexia.

4. Potomanía



Esta es una obsesión donde, de forma compulsiva, **la persona desea beber agua en grandes cantidades durante todo el día**. Las personas que sufren **potomanía** pueden consumir más de cuatro litros al día, y lo hacen con la intención de **llenar su estómago y así evitar comer**, por lo que también se le asocia a trastornos alimentarios como la **bulimia o la anorexia**.

5. Pica



La **pica** se da más en **niños pequeños** y se manifiesta como un **deseo irresistible de comer o lamer sustancias no nutritivas y poco usuales** como tierra, tiza, yeso, virutas de la pintura, bicarbonato de sosa, almidón, pegamento, moho, cenizas de cigarrillo, insectos, papel o cualquier otra cosa que no tiene, al parecer, no tiene valor alimenticio.

6. Permarexia



Es una obsesión donde la persona que la padece piensa que todo lo que come engorda, y esto la impulsa a **realizar** constantemente **distintos tipos de dieta**. La **permarexia** no es una enfermedad en sí, sin embargo es una conducta de riesgo que puede desencadenar otros problemas como anorexia o bulimia.

7. Pregorexia



Este es un trastorno que **sufren las mujeres embarazadas**, que se preocupan de forma exagerada por su figura, y que **no quieren y tienen miedo de aumentar mucho de peso durante la gestación**. Debido a esto, **evitan comer o se restringen mucho**, e incluso pueden llegar a inducirse vómitos y a aumentar la actividad física, con el fin de eliminar las pocas calorías que ingieren.

Por lo general, la **pregorexia** se da en mujeres muy exigentes e inestables, que tienen baja autoestima y es una conducta muy complicada, pues pone en peligro la salud de la madre y también la del niño que está por nacer.

8. Manorexia



Es un **trastorno alimentario que sufren los hombres** y que tiene las mismas características que la anorexia en las mujeres. Los chicos que padecen **manorexia** le tienen **pánico a engordar**, y por eso **realizan deporte de forma exagerada** y constantemente están a **dieta**.

Por lo general, este mal lo padecen hombres cercanos al mundo de la moda y a la estética o relacionados con deportes que exigen poco peso.

9. Drunkorexia o ebriorexia



La **drunkorexia** es un trastorno muy extendido entre los **adolescentes**, que **dejan de comer para contrarrestar el efecto calórico del alcohol** que suelen ingerir durante los días de "carrete". Esta enfermedad **mezcla la anorexia y el alcoholismo**, ya que la persona reemplaza los alimentos por las bebidas alcohólicas.

10. Bulimia



Ataques de voracidad extrema, donde la persona come mucha comida, sobre todo, productos calóricos es una de las señales que delata a una persona que tiene bulimia. Luego de esto y ante un **sentimiento de culpa**, el afectado **se provoca vómitos para no engordar**. Este trastorno lo sufren más mujeres que hombres, sobre todo en la etapa adolescente, y se caracteriza porque quien padece esto está sí está conciente de que su **patrón de alimentación es anormal**. Aunque se desconoce la causa exacta de la **bulimia**, los factores **genéticos, psicológicos, traumáticos, familiares, sociales o culturales** pueden incidir en su aparición.

Novedades Biblioteca Escolar Debien

1. Charlie y la fábrica de chocolate.
2. Fantasma de día.
3. Las aventuras de Tom Sawyer.
4. Cuentos a Beatriz.
5. Marcelino pan y vino.
6. Matemáticas modernas (2 tomos).
7. El médico a palos y el enfermo imaginario.
8. El viejo y el mar.
9. El pequeño Nicolás.
10. Diccionario de Historia y Geografía de Chile
11. El Hobbit.
12. La Hormiga y la Cigarra.
13. El mago de Oz.
14. Rapunzel.
15. La niña de los fósforos.
16. El flautista de Hamelín.
17. El gigante egoísta.
18. Los cretinos.
19. Quien es la más encantadora.
20. The adventures of Huckle Berry Finn.
21. El Sabueso de los Baskerville.
22. Cuarto grado en torres de Malory.
23. Misterio en la casa vecina.
24. Misterio del gato desaparecido.
25. Donde estas Constanza.
26. Los cinco en las rocas del diablo.
28. Cuarto Curdo en Torres de Malory.
27. Jacinta y Francisco.
29. El fabricante de sueños.
30. Suéltate el pelo.
31. Cuatro amigas y una corona.
32. El gran viaje de Adelina.
33. Fahrenheit 451.
34. Hombrecitos.
35. Peter Pan de rojo escarlata.
36. La Gitanilla.
37. Los cinco en peligro.
38. Los cinco junto al mar.
39. Contar historias.
40. Narnia el león, la bruja y el ropero.
41. Los cinco frente a la aventura.
42. Simple historias de contar.
43. Harry Potter y la orden del Fénix.
44. Celebrar la Navidad.
45. Piglet big movie.
46. Mujeres en la biblia.
47. Cristovao Colombo.
48. Mi primera biblia.
49. Out and about.
50. Hoy recibo a Jesús.

Se reciben donaciones 6° Piso Sra. Claudia González.

DATOS DE UTILIDAD DEBIEN

Productos cosméticos de marcas Oriflame, Natura y Cristian Lay contactar a Ester Fuentes anexo 4475.

Se venden productos de aseo en general contactar a Humberto Vergara al anexo 4128.

Productos para el cuidado del cabello, shampoo, cremas, ampollas de Keratina contactar a Paula Mella anexo 5000.

Tejidos a Crochet, manteles contactar a Anita Decap al 9-1262430.

Se ofrece maestro para Obras menores, construcción, gasfitería y construcciones metálicas.
Llamar a Rodrigo Morales Echeverría 6-6347875

Edición de Videos, tienes fotos familiares y quieres hacer un regalo especial , se puede preparar una hermosa presentación ubicar a Carolina Fuentes al 9-1208275



Trufas, pastelería y frutos secos contactar a Jeanette y/o Marianella al 4343 - 4344.

Calcetas, bucaneras y panties de polar para mujer, contactar a Alejandra Madrid al anexo 4631.

Se vende cama de una plaza nueva contactar a Cecilia González al anexo 4167.

Se arrienda Departamento 3 dormitorios ubicado en La Florida, comunicarse con Carlos Viveros al anexo 4793.

Nutricionista Terapeuta auricular contactar a Ruhama Viveros al 7-8003662.

Se ofrecen clases de inglés y portugués llamar a Carolina Fuentes al anexo 4494.