

Bupa

# MUY SALUDABLE



## Ciudad Saludable

La iniciativa de Bupa que promueve el bienestar en el trabajo y la vida diaria.

**Mindfulness:**  
Medita y se más feliz.

**Maternidad:**  
Tips para la llegada del primer hijo.

**Batidos para aumentar tus defensas.**



## APROVECHA TUS BENEFICIOS EXCLUSIVOS EN FARMACIAS AHUMADA Y USA TUS EXCEDENTES PARA CUALQUIER COMPRA DE FARMACIA

- ✓ Productos de belleza, perfumería, maquillaje
- ✓ Otros productos de consumo, regalos
- ✓ Pañales
- ✓ Medicamentos\*
- ✓ Productos naturales
- ✓ Leches

ADEMÁS CUENTAS CON ESTOS DESCUENTOS PERMANENTES

**12%**  
dcto.

En Medicamentos

**10%**  
dcto.

en resto de Farmacia

**5%**  
dcto.

en Pañales y Leches

### OTROS BENEFICIOS Y SERVICIOS

- Consulta a tu Ejecutivo CruzBlanca por Beneficios Adicionales Farmacias Ahumada
- Acceso a tu tratamiento GES
- Farmacias de turno y de urgencia abiertas 24/7
- Despacho a domicilio al 600 222 4000
- APP Farmacias Ahumada en tu smartphone para encontrar medicamentos y locales



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

Descuentos permanentes para afiliados a Isapre CruzBlanca. Descuentos del 12% en medicamentos, 10% en productos de consumo y 5% en Pañales y leches, aplicables sobre el precio de venta del producto en la farmacia. Se excluyen: medicamentos de medicina reproductiva, oncológicos, inmunológicos y veterinarios, servicios de recaudación, recargas telefónicas, y otros productos no terapéuticos. No acumulable a otros descuentos, promociones y/o convenios de Farmacias Ahumada, salvo los beneficios adicionales otorgados por Isapre CruzBlanca a sus afiliados. Consulte por la disponibilidad de los productos en la farmacia. NO SE AUTOMEDIQUE. Todo medicamento debe ser prescrito por tu médico. Consulte siempre el uso de los medicamentos a su médico o químico farmacéutico. \*Dispensación de medicamentos se realizará conforme condición de venta según la normativa vigente.

# Vida sana, vida feliz

En Bupa somos parte del sector salud. Buscamos vidas más largas, sanas y felices para las personas, por lo que tenemos un rol y un deber en este campo. Sentimos que tenemos que incentivar a que nuestra ciudad sea una Ciudad Saludable y para ello estamos poniendo a disposición de las personas nuestro conocimiento y apoyo.

¿Y cómo lo hacemos? Pues motivando a todos. Informando y educando sobre entornos saludables, ofreciendo espacios físicos como la CicloRecreoVía y entregando elementos que faciliten el desarrollo de hábitos saludables, como la plataforma MuySaludable.cl. Es decir, con acciones específicas dirigidas a las personas que nos rodean. Y, sobre todo, mostrando que esto no es una tarea imposible, por el contrario, pequeños cambios generan grandes beneficios y están al alcance de todos. Podemos vivir más y mejor al elegir un estilo de vida saludable, sin importar cuál sea nuestra condición de base. La iniciativa que estamos lanzando es una respuesta a este "cómo lo hacemos". Si tú te sumas, seremos cada vez más personas comprometidas en el logro de ambientes saludables en el trabajo y en la ciudad. ¿Qué esperas para ser parte de esta Ciudad Saludable? Ingresa en CiudadSaludable.cl y comienza a cambiar tu vida.



**Paulina Gómez**

Gerente Corporativo Médico Bupa Chile



## 05

**Ciudad Saludable:**

Una iniciativa para vivir mejor en nuestra ciudad.



## 07

**Be Clever:**

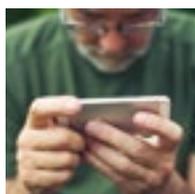
Elige el plan de salud perfecto para ti.



## 08

**Trivia dental:**

Descubre si tienes una buena higiene junto a tu familia.



## 09

**App Mi Bupa:**

Nueva herramienta digital para agendamiento de horas médicas.



## 10

**Tips para mamás:**

Qué hacer cuando llega el recién nacido.



## 12

**PET CT:**

La tecnología que marcó un antes y un después en la detección de tumores.



## 13

**Abdominoplastía:**

Lo que debes saber.



## 15

**La importancia**

de donar sangre.



Disfruta el presente y vive mejor:

## Mindfulness:

### La técnica de meditación que ayuda a vivir feliz



Entre tanto ajetreo del día a día y lo que quedó pendiente para el siguiente, ¿te diste cuenta de cuántos pasos diste hasta llegar a tu casa o cómo estaba el cielo? Lo más seguro es que no, porque estás viviendo con tu mente en el futuro, ignorando el presente. Aquí te enseñamos cómo disfrutar el presente para vivir más feliz.

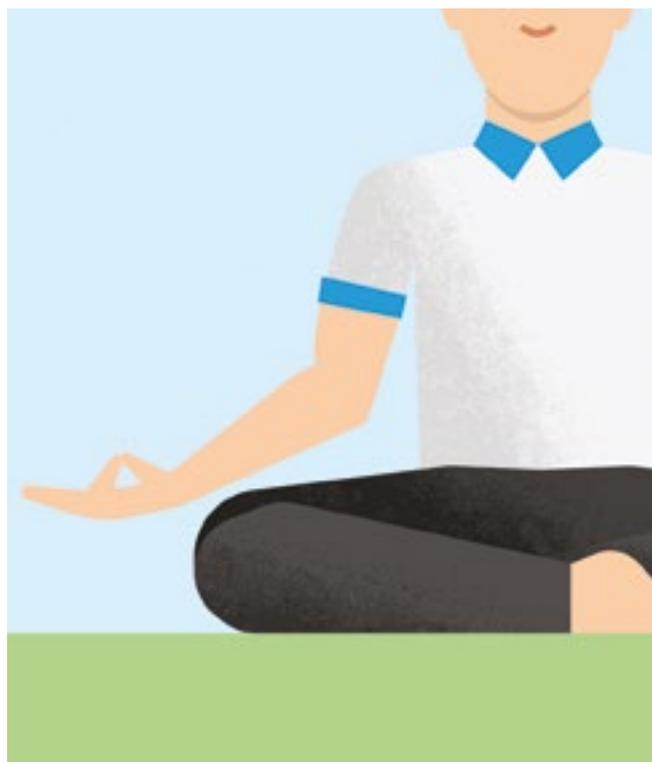
El psicólogo de IntegraMédica, parte de Bupa, Juan Carlos Kaplan, explica que “toda la negatividad es causada por la negación del presente; el malestar, la ansiedad, tensión, estrés, preocupación y todas las formas del miedo, son causados por mucho enfoque en el futuro y poca presencia en el aquí.”

El especialista agrega que cuando las personas analizan todos los problemas que tienen, si se dan unos minutos para reflexionar, se darían cuenta que aquello es más grave en su mente que en la realidad, y que el verdadero problema no son las causas externas, sino cómo tendemos a reaccionar hacia ellas. Por eso, recomienda “mantenerse presente, vivir aquí y ahora les ayudará, pues aprenderán que las fuerzas externas no tienen ningún efecto sobre cada uno y no serán más un problema, porque aquí y ahora existe únicamente la persona y no todo ese millón de cosas de las cuales se preocupan”.

#### Entre sus beneficios destacan:

- Reduce el estrés.
- Disminuye síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés.
- Mejora el bienestar de la persona que lo practica.
- Aumenta la autoconciencia.
- Permite poner atención a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y atención.

Si quieres más información como ésta, ingresa a [www.muysaludable.cl](http://www.muysaludable.cl)



La práctica de meditación Mindfulness o Atención Plena, te ayudará a disfrutar cada momento vivido viendo la realidad tal como es, desenmascarando las causas profundas de nuestro sufrimiento y aliviando la confusión mental. Para lograrla, la persona debe quedarse quieta, observar y sentir. Esta técnica se puede practicar sentado o recostado, sin hacer nada más que poner atención en la respiración durante unos minutos al día.

## La iniciativa de Bupa Chile que fomenta y promueve el bienestar en el trabajo y la vida diaria

Ciudad Saludable es un proyecto que busca el bienestar de las personas promoviendo estilos de vida más saludables en la ciudad, comenzando por donde la gente pasa la mayor parte del día: el trabajo.

La salud y el bienestar en el lugar de trabajo se ha convertido en algo clave para Bupa, entendiendo que las personas pasan su mayor parte del día ahí, se hace necesario entregar herramientas para que puedan llevar una mejor calidad de vida. A través de pequeñas acciones diarias, este proyecto entrega herramientas y facilita el desarrollo de hábitos saludables en nuestra ciudad.

Para poder hacer frente a este desafío, Bupa Chile se ha unido con diferentes partners e invita a quienes quieran sumarse a esta iniciativa para cuidar y promover la salud de los chilenos. De esta manera, ofrece el programa Bupa Smile, que se centra en el bienestar y desarrollo a través de medir los principales indicadores médicos de los colaboradores, potenciando además actividades como alimentación sana, masajes e información relevante sobre temas de salud. Asimismo, todos los domingos, en la CicloRecreoVía Bupa ofrece préstamos de patines, puntos de hidratación y masajes gratuitos para todos quienes quieran disfrutar de actividades al aire libre.

La Ciudad Saludable también hizo equipo con la aplicación verde del momento AllgreenUp, una innovadora herramienta digital donde las personas se relacionan diariamente con la vida sana, el deporte y el reciclaje, y en la cual la "Comunidad Bupa" invita a los seguidores a realizar pequeños cambios en su rutina diaria midiendo sus acciones y premiarlos por obtener distintos logros saludables. ¡Únete tú también! Descárgala en Android o IOS.

Esta iniciativa tangibiliza la propuesta de valor de Bupa para aportar a la salud de más personas de una manera integral, potenciando la prevención, la actividad física y el cuidado del medio ambiente, comenzando por los lugares de trabajo. Busca desarrollar un movimiento social que involucre a las personas, a la comunidad y a distintos organismos en este gran objetivo.

Paulina Gómez, Gerente Corporativo Médico de Bupa Chile, explica que "esta iniciativa es un aporte de Bupa para la salud de todos, ya que como actor clave en el sector salud, tenemos un rol en promover un ambiente de trabajo saludable en nuestra compañía, extendiéndolo también a otras organizaciones. Necesitamos incentivar ciudades más saludables, poniendo a disposición de las personas nuestro conocimiento y apoyo. Es clave continuar motivando, informando, educando y ofreciendo espacios físicos y elementos que faciliten el desarrollo de hábitos saludables".

Para comenzar a cambiar tu vida en nuestra Ciudad Saludable:



Haz actividad física. Todos los Domingos puedes ir al espacio de Bupa en la CicloRecreoVía y disfrutar de préstamos de patines, masajes e hidratación, todo gratuito. Encuéntralo en Pedro de Valdivia con Andrés Bello.



Come sano e hidrátate, por lo menos toma 2 litros de agua al día. No estés todo el día sentado, camina y relájate unos minutos durante la jornada del trabajo, verás que te sentirás mucho mejor durante el día.



Conoce dónde va tu cotización

# Isapre Cruzblanca te cuenta la salud que entregó el 2016

**La Salud que Queremos** es una iniciativa de **CruzBlanca** que busca poner en valor el aporte que realiza a la salud de los chilenos, a través de atenciones oportunas y de calidad. Ingresa a [www.lasaludquequeremos.cl](http://www.lasaludquequeremos.cl) y conoce qué se financia con la cotización mensual de los cerca de 700.000 beneficiarios que son parte de la isapre.



**El 96%**  
de los usuarios  
hicieron uso de su plan

## Atenciones Hospitalarias

**102.727**  
eventos

**\$189.065 millones**  
en montos bonificados



## Atenciones Ambulatorias

**13.347.189**  
atenciones prestadas

**\$161.125 millones**  
en montos bonificados



Durante 2016 se bonificaron más de  
**320.000 días**  
de hospitalización



**Licencias médicas**  
**2.746.290**  
días bonificados de recuperación.  
Equivalente a **7.524 años**

# Be Clever: la manera de elegir el plan perfecto para ti



Con el objetivo de entregar herramientas que permitan a los usuarios tomar el control del cuidado y la gestión de su salud y la de sus familias, Isapre CruzBlanca ofrece los nuevos planes “Be Clever”, que incentivan la cotización en atenciones médicas, la prevención y uso de canales digitales de servicio.

Los planes Be Clever ofrecen coberturas que se amplían cuando el beneficiario decide elegir cotizar su atención hospitalaria y atenderse en uno de los prestadores de la excelente red que el plan tiene a su disposición. Adicionalmente, el plan acota los eventuales gastos asociados a estas atenciones ofreciendo un copago máximo para el afiliado, que le da la tranquilidad y seguridad de contar con un monto máximo de desembolso si es que la intervención se complica.



## Beneficios Be Clever

### ¿Tu actual plan de salud cuenta con seguro de cesantía?

Para las familias siempre es un factor preocupación el quedar sin trabajo. Por eso, los planes Be Clever cuentan con un seguro de cesantía por 6 meses sin costo, lo que permite seguir contando con todos los beneficios de tu plan, en caso de pérdida de trabajo.

### Acceder a una consulta médica en cualquier lugar

¿Qué hacer cuando estas enfermo y no puedes salir de tu hogar? Los planes Be Clever entregan un innovador servicio de consulta médica a través de Videoconferencia que permite recibir atención médica de calidad, sin necesidad de traslados las 24 horas del día y todos los días del año, desde el computador o Smartphone.



### Herramientas digitales para cuidar mejor de tu salud

La actividad física y el deporte son herramientas eficaces en la prevención de enfermedades. Por eso cuidar tu salud y la de tu familia está en tus manos. Con simple acciones como preferir las escaleras versus el ascensor o en distancias cortas preferir dar un paseo que utilizar el auto, pueden ayudarte a llevar una mejor calidad de vida. Todos los planes Be Clever traen de regalo la Pulsera Fitness Garmin VivoFit 3 que permite, entre otras cosas, registrar acciones como caminar, correr o andar en bicicleta, permitiéndote registrar tus actividades y llevar una vida más sana.

Si quieres conocer sobre estos planes ingresa a [www.CruzBlanca.cl](http://www.CruzBlanca.cl)

 <p>PARTE DE Bupa</p> <h2>NUEVOS PLANES DE SALUD BeClever</h2> <p>Tenemos un plan para cada etapa de tu vida</p> <p>Más información en: <a href="http://CruzBlanca.cl">CruzBlanca.cl</a></p>	<h3>BeClever Activo</h3> 	<h3>BeClever Protegido</h3> 	<h3>BeClever A mi medida</h3> 	<p>* Obtén tu pulsera Garmin VivoFit 3® al contratar tu plan</p>  <p>SIN COSTO</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Test: ¿Mantienes una buena higiene dental familiar?



El 90% de las enfermedades dentales se pueden prevenir a través de una correcta higiene dental. Es responsabilidad de los adultos integrar en la rutina familiar el hábito de la limpieza dental como un espacio de cuidado y aprendizaje, que ayudará a los niños de hoy a ser adultos que sonrían tranquilos mañana.

Para poner a prueba tus conocimientos y aprender sobre cómo puedes enseñar a tu familia a tener una adecuada limpieza dental, la odontopediatra de IntegraMédica, parte de Bupa, María Alejandra Aljaro, da a conocer importantes consejos. ¡Responde la trivía y descúbrelos!

## 1 ¿Cuál es la mejor manera de enseñar el hábito de cepillar los dientes?

- a) Este hábito se aprende por repetición y con la supervisión de los padres a partir de la aparición del primer diente de los niños. Los padres los deben acompañar hasta los 6 o 7 años.
- b) Cuando comienzan a ingerir comida sólida, ya que al consumir este tipo de alimentos existen más posibilidades de favorecer la formación de caries.
- c) Al cumplir el primer año, la manera correcta de enseñar este hábito es acompañando a los niños solo antes y después del cepillado para supervisar que la limpieza sea correcta.

## 2 ¿Cuántas veces al día debemos cepillar los dientes?

- a) Cada vez que comemos debemos cepillar los dientes después.
- b) Tres veces al día: después del desayuno, almuerzo y comida.
- c) Dos veces al día: después del desayuno y comida.

## 3 El cepillado más importante es en:

- a) La mañana, es necesario matar las caries acumuladas en la noche.
- b) La tarde, para retirar restos de comidas como el almuerzo.
- c) La noche. Es importante acostarse con los dientes limpios.

## 4 Un cepillado dental bien hecho es:

- a) El que se realiza por más de 10 minutos, comenzando por las muelas para luego terminar en los incisivos centrales.
- b) Aquel que posteriormente al pasar la lengua por los dientes deja una sensación suave y fresca.
- c) Aquel que se realiza a conciencia y en orden, lavando desde las encías al diente, tanto por delante y por detrás de éstos.

## 5 El uso de pasta dental es:

- a) Un método preventivo que combate la formación de caries.
- b) Un producto estético que ayuda a mantener buen aliento, dientes más blancos y encías sanas.
- c) El único método de limpieza efectiva de los dientes, junto al enjuague bucal, ya que ambos productos logran penetrar en el diente, aportando sustancias como calcio.

**Menos de 3 respuestas buenas:** ¡Alerta de caries a la vista, consulta a tu dentista cómo mejorar tu higiene! Puedes ingresar a [www.integramedica.cl](http://www.integramedica.cl) y solicitar hora fácilmente.

**Más de 3 respuestas buenas:** ¡Tu higiene bucal está bien, pero falta para ser excelente!

**5 respuestas buenas:** ¡Felicitaciones tú y tu familia tienen excelentes hábitos de higiene bucal!

Respuestas correctas 1-a; 2-b; 3-c; 4-c; 5-a;



Agendamiento de horas médicas en segundos

## Nueva app Mi Bupa: Todo lo que necesitas de la red Bupa Chile en tu mano



A la hora de la salud no hay tiempo que perder. Por lo mismo, Bupa lanzó su aplicación móvil Mi Bupa, en donde podrás encontrar horas disponibles para todas las especialidades en la red Bupa Chile.

En un país donde hoy en día, el 82% de los accesos a Internet se realizan desde un dispositivo móvil, -según datos de la Subsecretaría de Telecomunicaciones de Chile-, se hace indispensable entregar a las personas todas las herramientas posibles para tener a su alcance lo que necesitan, más aun cuando hablamos de algo tan importante como la salud. En respuesta a esta necesidad es que nace la aplicación móvil Mi Bupa, una herramienta digital que ayudará a los usuarios a encontrar la hora más cercana para ir al doctor y además contar con su historial médico, todo en un solo lugar.

Con la app Mi Bupa los usuarios podrán agendar desde cualquier lugar sus atenciones médicas en IntegraMédica y en las clínicas regionales de la red de Bupa Chile, añadirlas a su calendario, contar con un registro de reservas e historial de citas, acceder a información de salud de Muisaludable.cl y próximamente descargar y guardar los resultados de sus exámenes, entre otras funcionalidades pensadas desde las necesidades de los usuarios.

Hoy la aplicación permite reservar horas en los centros médicos de IntegraMédica de Barcelona, Las Condes y Manquehue, y en la Región de Valparaíso, en Clínica Bupa Reñaca e IntegraMédica Viña del Mar, y muy pronto se incorporarán nuevos centros y servicios.

Puedes descargar Mi Bupa gratis en tu Smartphone.



**IntegraMédica**



### Seguro Dental IntegraMédica

- Un seguro exclusivo donde pagarás sólo el 20% de la prestación dental en IntegraMédica.
- Puedes atenderte en todos los centros IntegraMédica del país.



Más información en:  
[www.integramedica.cl](http://www.integramedica.cl)



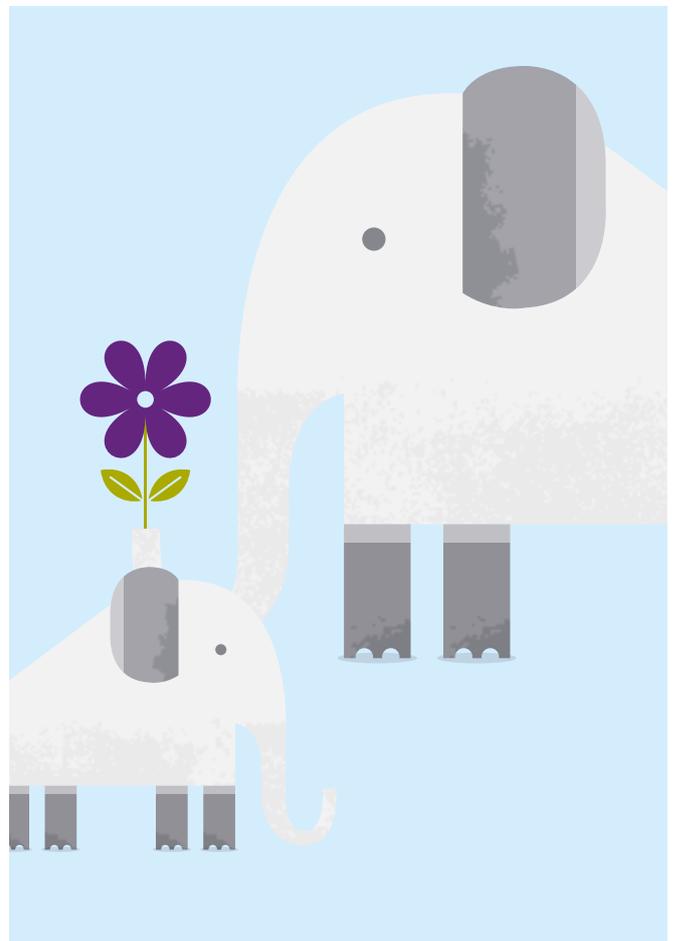
# 5 Tips: que te prepararán para la llegada de tu guagua



Ser mamá es una experiencia única que marca el comienzo de un camino de aprendizaje y apego con el recién nacido. Ante las dudas que pueden surgir antes y después del parto, la recomendación es siempre estar informada y consultar a los especialistas, ginecólogo y posteriormente al pediatra, sobre los cuidados de la guagua para controlar la ansiedad.

Cuando llega la guagua, son muchas las dudas que las mamás primerizas tienen sobre su cuidado, pero éstas se pueden resolver siguiendo los consejos que entrega el pediatra de Clínica Bupa Antofagasta, Pedro Marinov, a continuación:

- Si tienes dudas, **confía y sigue siempre los consejos del pediatra**. Acude a las consultas regulares y habla sobre los temas que te causen preocupación.
- No le des a la guagua ningún medicamento sin la **aprobación del pediatra**. El especialista debe indicar la dosis necesaria y explicar las contra indicaciones. Si requiere un tratamiento, anota la fecha y la hora de cada dosis para que lo sigas correctamente.
- En el período de lactancia, se recomienda tener cuidado con los medicamentos, alimentos y vitaminas que la madre esté ingiriendo, ya que algunos se pueden traspasar a la leche y afectar a la guagua.
- El **descanso de la mamá es fundamental**, cuando se da a luz, las mamás suelen sentirse cansadas por la falta de sueño y otros factores que tienen que ver con el recién nacido.
- Procura tener momentos de descanso, dormir cuando tu hijo duerma o pedir ayuda a los familiares para que lo puedan cuidar un momento mientras descansas, también es una opción.



**Disfruta de estos increíbles nuevos beneficios\* que tenemos para ti y tu guagua en Clínica Bupa Antofagasta:**

- 🕒 **20% de descuento en el copago de exámenes de imagenología** (solicitados en Servicio de Urgencias, sólo hasta que el recién nacido cumpla 1 año de edad).
- 🕒 **20% de descuento en el copago de exámenes de laboratorio** (solicitados en Servicio de Urgencias, sólo hasta que el niño cumpla 1 año de edad).



\*Válido para los nacimientos desde el 01 de junio de 2017 en adelante.



## Fortalece tus defensas con batidos naturales



Una manera efectiva para hidratarse y consumir nutrientes que ayudan a fortalecer las defensas, es preparar batidos que contengan frutos ricos en vitamina C y lácteos. Para sentirse mejor, andar con energía y evitar enfermedades, ayuda adoptar una actitud preventiva e integrar alimentos ricos en vitamina C, que actúa como un antioxidante capaz de reducir la susceptibilidad a contraer infecciones.

“Los alimentos ricos en este micro nutriente, se encuentran en el reino vegetal, de los cuales se pueden extraer zumos que conservan las características intactas ya que no necesitan cocción”, explica Katherine Bugueño, nutricionista de Clínica Bupa Antofagasta.

Por su fácil y rápida preparación, los batidos son la preparación más recomendada para mezclar nutrientes y consumirlos de manera diaria, con exquisito sabor. ¿Qué tipos de batidos puedes preparar para reforzar tu sistema inmune? La nutricionista recomienda 5 preparaciones que se transformarán en tus favoritas:



**Batido de frutas del bosque**  
1 yogurt descremado, 1/3 taza de jugo de naranja, 1/3 taza de frambuesas, 1/3 taza de arándanos, 1/3 taza de frutillas y un plátano maduro. Mezclar y batir.



**Batido de mandarinas**  
Mezclar mandarinas peladas, leche descremada y helado de vainilla a gusto. Batir.



**Mix de espinacas, apio, kiwi, limón y naranja**  
Mezclar un poco de cada fruta, para luego poner todo en la licuadora y batir.



**Batido de frutas del bosque y avena**  
1 yogurt descremado, 3/4 taza de frutas del bosque congeladas, 1 plátano, 1/4 taza de leche, una pizca de canela y 1/4 taza de avena. Mezclar y batir.



**Batido verde**  
Mezclar perejil o cilantro, con una pizca de jengibre en polvo, una manzana verde, agua hervida, agua temperatura ambiente, batir todo hasta lograr una mezcla homogénea y tomar en la mañana.



**Jugo natural de zanahoria manzana y pera**  
Procesar durante algunos minutos en la licuadora una zanahoria, una manzana y una pera. Tomarlo inmediatamente.

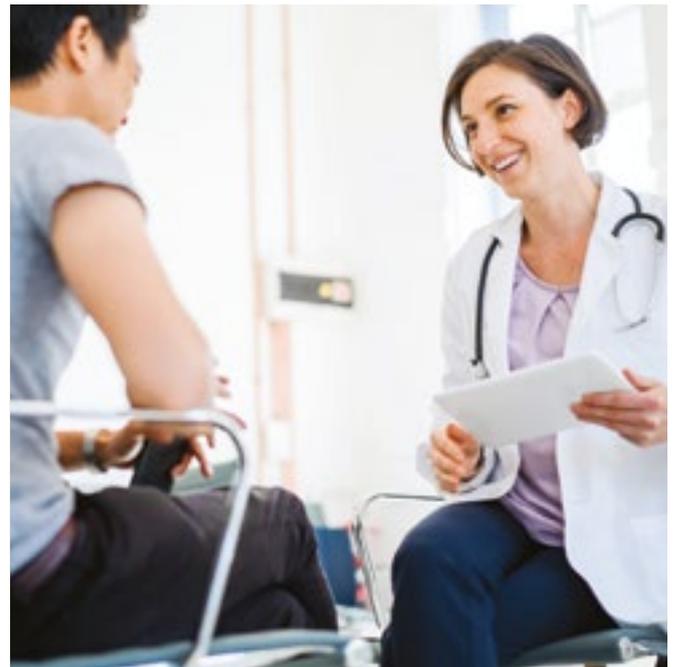
# La tecnología que marcó un antes y un después en la detección de tumores



El PET-CT es un moderno equipamiento de diagnóstico no invasivo de medicina nuclear, que permite la detección de tumores de manera más precisa, así como zonas de sospecha diagnóstica. A partir de Junio, Clínica Bupa Reñaca, será el primer centro fuera de Santiago en incorporar esta tecnología.

El oncólogo radioterapeuta del Instituto Oncológico-Clínica Bupa Reñaca, doctor Osvaldo Giannini, señala que en tumores localizados, el PET-CT permite definir de manera más exacta la extensión de un tumor, logrando con esto entregar terapias más dirigidas y personalizadas, y detectar precozmente metástasis a otros órganos. “La incorporación de la tecnología del PET-CT en área de la oncología, marcó un antes y un después en la especialidad”, señala el especialista.

El PET-CT es una herramienta superior al Scanner y Resonancia Magnética tradicional. Es una técnica de imagen estructural de alta resolución que tiene sus principales aplicaciones en las áreas de la neurología, cardiología y especialmente en oncología. Al realizar este estudio, al paciente se le inyecta un radiofármaco similar a la glucosa, facilitando la detección de tumores de manera más precisa, así como zonas de sospecha diagnóstica.



“Este nuevo equipamiento ratifica a Clínica Bupa Reñaca y a su Servicio de Imagenología como centro a la vanguardia en innovación en el diagnóstico y tratamiento del cáncer. Con la incorporación del PET-CT seguimos ampliando nuestra capacidad terapéutica y resolutive para ofrecer un servicio integral a nuestros pacientes en el diagnóstico, vigilancia y tratamiento de estas patologías, siendo pioneros en la región con este procedimiento en el ámbito de la medicina nuclear”, comentó el Dr. Rodrigo Valenzuela Pepe, jefe de Servicio de Imagenología de Clínica Bupa Reñaca.



# Abdominoplastía:

## ¿Qué es y para quién se recomienda?



La abdominoplastía es una cirugía que se realiza en pacientes que tienen un exceso de piel en el área abdominal. Se recomienda para personas que han sufrido una distensión importante en el abdomen, causada generalmente por embarazos o por disminución de peso de manera abrupta tras una cirugía bariátrica o dieta.

Una característica importante de esta operación es que “no es una solución para el sobrepeso, ya que no lo trata, solo reduce el exceso de piel en la zona abdominal”, explica el Dr. Germán García Délano, cirujano plástico con consulta en el Centro de Especialidades Médicas de Clínica Bupa Reñaca.

En cuanto al procedimiento de esta cirugía, se realiza a través de una incisión que va de una cadera a la otra, para luego “levantar la piel y realizar la técnica de liposucción de la pared anterior del abdomen y de los flancos para crear cintura, aproximando además los músculos hacia la línea media por debajo de la piel. El objetivo de esto es crear una faja interna muscular para después estirar todo lo que se pueda la piel, en algunos casos, se hace una re inserción de ombligo”, comenta el cirujano.

### Postoperatorio y tratamiento



Tras la cirugía, se indica un tratamiento medicamentoso para controlar el dolor abdominal.



Luego de dos semanas, el paciente podrá retomar su rutina siempre y cuando no realice actividades que involucren un esfuerzo físico importante.



Se debe realizar drenaje linfático.



Nuevo Equipo PET-CT

Queremos entregarte el mejor diagnóstico

[clinicarenaca.cl](http://clinicarenaca.cl)

**Clínica Reñaca** 

En Clínica Bupa Reñaca nos preocupamos por ti, por eso contamos con un nuevo equipo especialmente diseñado para las áreas de oncología, neurología y cardiología para entregarte un diagnóstico de confianza, con la mejor y más avanzada tecnología.

# Elige estar siempre protegido

Porque lo más importante es tu salud y la de tu familia, CruzBlanca Seguros tiene opciones de cobertura según las diferentes necesidades de cada persona. ¿Cómo elegir la protección más conveniente para ti? ¡Aquí te ayudamos con 4 opciones!



## Si tienes Fonasa y necesitas más cobertura para exámenes y laboratorio:

Este seguro cubre el 75% de lo que no cubrió Fonasa en cualquier examen de laboratorio e imágenes en IntegraMédica.

## Si no cuentas con un seguro complementario colectivo a través de tu empleador o eres independiente:

El seguro complementario ambulatorio individual es para cualquier persona, no requiere evaluación de salud y cubre el 50% de lo que no cubrió la previsión sobre consultas, exámenes médicos e imágenes, en toda la red IntegraMédica del país.



## Si necesitas más cobertura en el área dental:

El seguro dental IntegraMédica no requiere de evaluaciones médicas y garantiza que no pagarás más del 20% del arancel que cobra IntegraMédica.



## Si quieres cobertura dental Premium:

El Seguro Dental Bupa tiene 25 prestaciones costo cero, que son en su mayoría de índole preventivo. Además, para todo el resto este seguro te entrega un 64% de descuento sobre el arancel Bupa Dental.

Este simple acto puede ayudar a salvar muchas vidas:

# La importancia de donar sangre



Este año la Organización Mundial de la Salud ha enfocado su campaña del Día Mundial del Donante de Sangre en la comunicación sobre la importancia de la donación durante las emergencias, crisis o desastres naturales como terremotos, incendios o inundaciones. Aquí te contamos lo que necesitas saber si quieres ayudar.

La sangre es un recurso fundamental en tratamientos médicos, intervenciones de urgencia, enfermedades de gravedad y en procedimientos médicos de alta complejidad, entre otros. Para garantizar su disponibilidad en todo momento dentro de las redes de salud, es necesario impulsar permanentemente la donación de sangre, la cual se realiza de forma voluntaria y no es remunerada.

La doctora Teresa Soto, de la Clínica San José, nos cuenta las principales características presentes en el proceso de donación.

## Lo que debe saber antes de donar:



La donación es un acto voluntario. Toda la información es estrictamente confidencial. Se realiza un chequeo de salud, verificando peso, presión arterial y hemoglobina.



Al donar sangre no se contrae ninguna enfermedad, ya que todos los materiales que se utilizan son estériles y desechables. La sangre será estudiada para detectar diferentes agentes infecciosos que exige el Ministerio de Salud.



Grupo	Puede donar a	Puede recibir de
A+	A+ AB+	O- A- O+ A+
O+	A+ O+ B+ AB+	O- O+
B+	B+ AB+	O- B+ B- O+
AB+	AB+	TODOS
A-	A+ A- AB+ AB-	O- A-
O-	TODOS	O-
B-	B+ B- AB+ AB-	O- B-
AB-	AB+ AB-	O- A- B- AB-



En la comuna de La Florida:

## Bupa construye su clínica más grande del mundo en Chile



Clínica Bupa Santiago será la clínica más grande de Bupa en el mundo, y su objetivo es acercar salud de calidad a una mayor cantidad de personas. Se espera que su apertura sea durante el primer semestre de 2018.

La clínica de Bupa más grande del mundo será de alta complejidad y en su edificio clínico tendrá una capacidad inicial de 314 camas, extensible a 460, para responder a los requerimientos de salud de la población del sector suroriente de Santiago. La clínica albergará unidades de cuidados críticos; 13 pabellones centrales, 3 gineco obstétricos y 2 endovasculares, todo ello desarrollado con la última tecnología a nivel mundial, para dar tranquilidad y confianza a sus pacientes.

La clínica contará con cerca de 105.000 metros cuadrados de infraestructura que incorporan un edificio clínico, una sala de urgencia y un centro médico para consultas ambulatorias. Éste contará con 4 pisos de servicios ambulatorios, incorporando 122 salas de consultas, 24 de procedimientos, 4 de endoscopia, 13 salas para tomas de muestra y 10 salas de kinesiología.



El alcalde de La Florida, Rodolfo Carter, visitó durante el mes de Marzo la clínica, para ver sus avances y conocer los beneficios que ésta traerá para las personas.



# Bupa Chile busca entregar la mejor tecnología para sus pacientes de la mano de Siemens Healthineers

Bupa Chile firmó un acuerdo de cooperación con Siemens Healthineers para incorporar nueva tecnología en el área de diagnóstico a su red de prestadores, específicamente en IntegraMédica, clínicas regionales y en Clínica Bupa Santiago, actualmente en construcción.



Martín Manterola, gerente general Clínica Bupa Santiago; Gerardo Greeven, gerente general IntegraMédica; Stefano Garbin, CEO Siemens Healthineers Chile; Andrés Varas, gerente general Bupa Chile; Guillermo Raimondo, Presidente Latinoamérica Siemens Healthineers ; Paulina Gómez, directora médica Bupa Chile. Todos en Clínica Bupa Santiago actualmente en construcción en La Florida.

Siemens Healthineers instalará seis Resonadores Magnéticos de 1.5 Tesla, tres Scanners, un angiógrafo, 12 equipos de ultrasonido y diversos equipos de rayos X. Como parte del acuerdo de cooperación, expertos de Siemens Healthineers entrenarán al personal médico de Bupa en el uso de los equipos de imágenes para reducir lo más posible la dosis de radiación a los pacientes.

Andrés Varas, gerente general de Bupa Chile, afirma: “Queremos ser líderes en la calidad de servicio que entregamos a nuestros pacientes. Es por ello que este acuerdo es sumamente importante, y reafirma nuestro compromiso por entregar atenciones de salud de calidad a más personas en el país, ya que los equipos se distribuirán y prestarán servicios tanto en Santiago como en nuestros prestadores de regiones. Hoy en día somos el grupo de salud en Chile con el mayor número de prestadores acreditados por la Superintendencia de Salud, lo que nos desafía a optimizar continuamente nuestros servicios”.

## Ruta saludable Bupa

En su compromiso de crear instancias de promoción de la salud, Bupa Chile ofrece en la Ciclorecreovía un espacio de préstamo de patines, masajes e hidratación. Te esperamos todos los domingos de 09:00 a 14:00 hrs. en Andrés Bello con Pedro de Valdivia, Providencia.

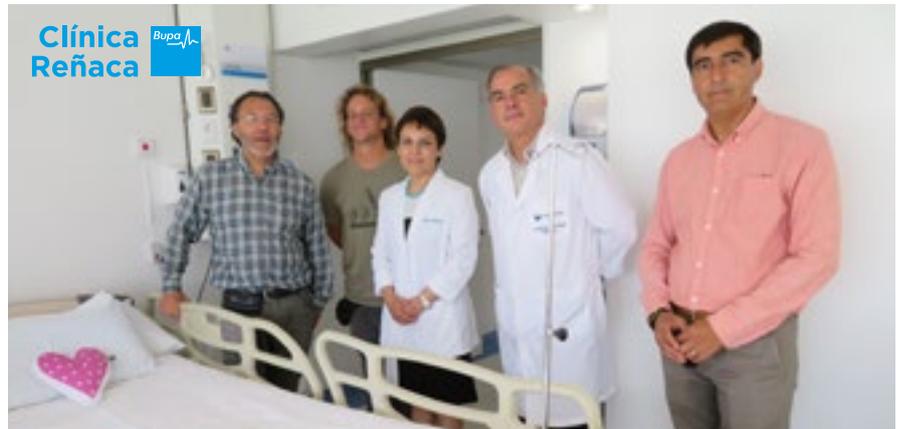


# Bupa se mueve contigo



Isapre CruzBlanca, parte de Bupa, inauguró dos nuevas sucursales - Marcoleta, sector Poniente y Los Militares, sector Oriente - con una atención más moderna y digital. A esto se suma una renovación en la imagen de la isapre de la mano del Grupo Bupa.

Clínica Bupa Reñaca inauguró la remodelación y ampliación de su Unidad de Paciente Crítico Pediátrico, con el beneficio de acompañamiento familiar las 24 horas del día. Es la primera y única UCI pediátrica de la V región en ofrecer este servicio. Parte del staff de médicos intensivistas.



Clínica Bupa Antofagasta realizó su primera Feria de Maternidad en el contexto del Día de la Madre. Esta actividad tuvo como objetivo dar a conocer los beneficios que tendrán las futuras mamás en la clínica.

En la ocasión, hubo chequeos médicos gratuitos, orientación de alimentación con nutricionistas e información médica con matronas. Además, las futuras mamás pudieron pintarse la guatita, entre otras actividades.

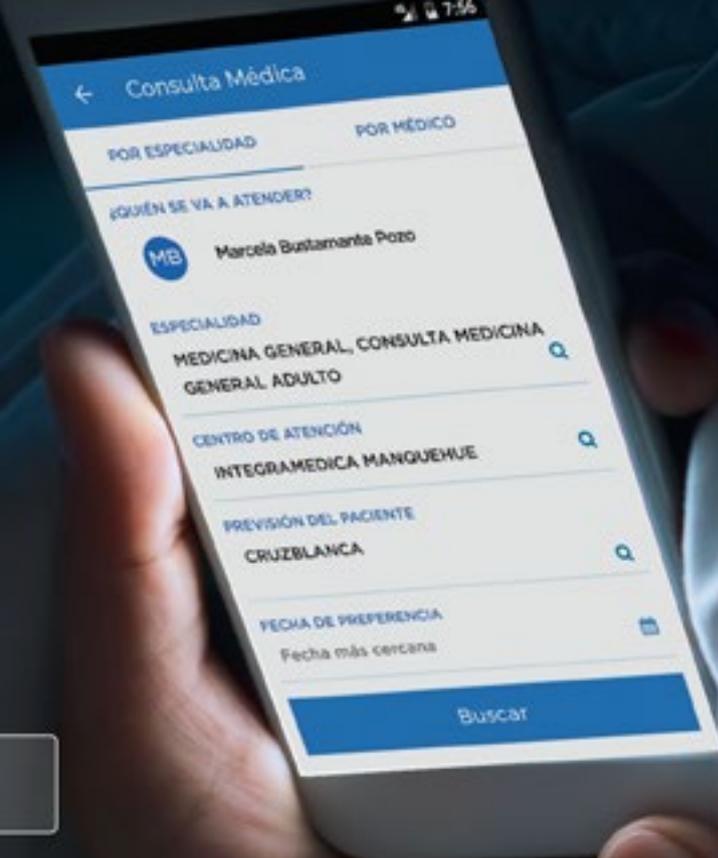
La energía que necesitas para vivir cada día al máximo.



En GNC te ofrecemos la más amplia línea de Superalimentos y Herbales para que nutras tu cuerpo día a día.

- ✓ **Cranberry:** Puede evitar que las bacterias se adhieran a las paredes del tracto urinario, previniendo infecciones.
- ✓ **Guaraná 250:** Fuente natural de cafeína que confiere propiedades vigorizantes y energizantes.
- ✓ **Coconut oil:** Fuente natural de triglicéridos de cadena media, que son absorbidos por el cuerpo para producir energía.
- ✓ **Espirulina 500:** Alga rica en proteínas, hierro y vit. B, con alto valor nutricional, excelente para vegetarianos y veganos.
- ✓ **Spiru-meal:** Orgánico, gran aporte proteico, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.
- ✓ **Soy protein:** Excelente fuente de proteínas de origen vegetal, (13 g de proteína por porción). Aporta 9 aminoácidos esenciales.

Conoce Superfoods y Superalimentos en [www.gnc.cl](http://www.gnc.cl)



deja de buscar 🔍

Y comienza a encontrar lo que necesitas



Con la nueva App Mi Bupa agenda todas tus citas Médicas, Dentales y de Imagenología para IntegraMédica y Clínica Reñaca.

Descárgala gratis, y agenda tus horas de manera fácil y simple.



Revisa los centros Médicos disponibles en:

[Integramedica.cl](https://www.integramedica.cl)

[clinicareñaca.cl](https://www.clinicareñaca.cl)

[bupa.cl/mibupa](https://www.bupa.cl/mibupa)