Info-Vida
Una publicación LS ASESORIAS EN SEGUROS
Edición Nº4, julio 2013, ¡coleccionable!

Salud

En invierno:

¿Tristeza pasajera o depresión?

Si bien un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza, el que suele intensificarse en invierno, sus síntomas podrían confundirse por lo que hay que estar alerta.

"Qué día tan triste"... Es una de las frases típicas que se suelen escuchar en días de lluvia o nublados, corroborando la creencia popular de que el clima sí afecta el estado de ánimo de las personas. Incluso, que la temporada otoño-invierno podría ser caldo de cultivo para un bajón o incluso una depresión, enfermedad psiquiátrica caracterizada por un estado de debilidad e infelicidad, del cual una persona no se puede liberar a voluntad.

Para el Psicólogo Clínico Posracionalista Carlos Spoerer, las variables ambientales pueden incidir en la acentuación y disminución de los síntomas depresivos. "Existen autores que plantean el concepto de Trastornos Afectivos Estacionales, los cuales si bien no se constituyen como cuadros depresivos, presentan diversos síntomas asociados", explica. "Entre las razones de una mayor presencia de depresión en invierno, podrían señalarse los días más cortos, menor interacción social, alimentación más calórica, mayor frío y menor luminosidad, entre otros; los cuales afectan a la persona tanto a nivel fisiológico como psicológico", agrega.

Sin embargo hay que diferenciar. Un estado pasajero de pena no es lo mismo que un trastorno depresivo, que se suele acompañar de distintos síntomas como tristeza, rabia, negativismo, distanciamiento social, anhedonia (incapacidad de experimentar placer) , insomnio, astenia (cansancio generalizado), desmotivación, culpa, disminución de capacidades cognitivas e inclusive ideaciones de muerte.

"Más que los síntomas, hay que atender la duración de los mismos, ya que más de dos semanas con la presencia rígida de alguna de estas condiciones podría converger en un cuadro depresivo", explica el psicólogo y recomienda: "Ante estos casos, lo más importante es solicitar ayuda profesional o recurrir al entorno más cercano, familia, amigos, pareja. Mientras antes se visibilicen y atiendan los síntomas, más favorable será su remisión", finaliza Carlos Spoerer.

¡Apóyate tú también!

Estos son algunos consejos que los expertos recomiendan para aquellas personas que sienten un bajón anímico o depresión en los meses de invierno:

- Realizar actividades o pasatiempos entretenidos, aun cuando no se tengan ganas de hacerlos.
- Practicar deportes y actividad física con regularidad.
- No tomar decisiones importantes que puedan cambiar la vida.
- Dejarse ayudar y acompañar por familia y amigos, el amor es fundamental cuando la autoestima está baja.
- Evitar el alcohol o las drogas.

¿Sabías qué?

Días de Preemergencia Ambiental... ¿Qué hacer?

Cuando el Índice de Calidad del Aire referido a partículas se ubica en el rango de 300 a 499, las autoridades decretan Preemergencia Ambiental, lo que en Santiago no solo implica restricción de circular a vehículos catalíticos (con sello verde), sino que además seguir las siguientes recomendaciones:

- Evitar hace deporte o actividad física.
- No utilizar calefacción, cocinas o parrillas a carbón o leña (estén o no provistos de sistema de doble cámara de combustión).
- Preferir el transporte público o compartir el auto para los traslados.
- Ventilar el hogar, ya que la contaminación intradomiciliaria puede ser incluso más alta que la externa.

Novedades

¡Atención!

Once nuevas patologías se integran al AUGE

A partir del 1 de julio, por decreto del Ministerio de Salud, se agregan 11 nuevas condiciones de salud al Plan de Acceso Universal de Garantías Explícitas (AUGE).

Estas son:
Trastorno Bipolar, Lupus Eritematosos Sistémico, Cáncer Colorectal, Cáncer de Ovario Epitelial,Cáncer de Vejiga, Cáncer a los Huesos (Osteosarcoma), Hipotiroidismo, Tratamiento de Hipoacusia (sordera) moderada en menores de dos años, Tratamiento Quirúrgico de lesiones de la válvula aórtica, Tratamiento Quirúrgico de Lesiones de las Válvulas Mitral y Tricúspide, y Tratamiento para la Prevención de Úlcera y Cáncer Gástrico.

Estas 11 patologías se unen a las 69 existentes, completando 80 enfermedades, con lo que se cubre el 60% del total de las patologías que más afectan a los chilenos.

Además, a partir del 1 de julio también se integra la Garantía de Calidad, con la que los prestadores individuales inscritos en el registro de la Superintendencia de Salud podrán otorgar este tipo de prestaciones.

Sepa más del SOAP (seguro obligatorio)

Cada año, al renovar el permiso de circulación de nuestro vehículo, debemos comprar el seguro automotriz obligatorio... ¿para qué sirve y qué cubre?

¿Qué es el Seguro Obligatorio de Accidentes Personales (SOAP)?

Es un seguro que debe ser contratado por todo propietario de un vehículo motorizado y cuya cobertura, ante un eventual accidente, permite pagar gastos de hospitalización o atención médica, quirúrgica, farmacéutica, dental y de rehabilitación de las víctimas. En caso de invalidez o muerte, indemniza al afectado o a los herederos, según corresponda. Es importante destacar que no cubre los daños del vehículo.

¿Qué vigencia tiene y cuándo se contrata?

Dura un año y, al contratarse, el propietario debe presentarlo al pagar el Permiso de Circulación.

¿Quiénes son los beneficiarios?

- El conductor del vehículo.
- Las personas transportadas o pasajeros del vehículo.
- Otra persona que pueda ser afectada por el accidente, aunque no hubiese sido transportado por ninguno de los vehículos involucrados, como ocurre, por ejemplo, con los peatones.

¿En caso de necesidad, cómo se hace efectivo y cuánto cubre?

El asegurador debe entregar un certificado que acredite la contratación del seguro, el que hace de póliza.

En caso de muerte: **300 UF**

En caso de incapacidad permanente total: **300 UF**

En caso de incapacidad permanente parcial: **200 UF**

Gastos de hospitalización, atención médica, quirúrgica, dental, prótesis, implantes, farmacéutica y cualquiera otra que requiera su rehabilitación: **Hasta 300 UF**

NOTA: Las indemnizaciones provenientes de gastos de hospitalización y atención médica, quirúrgica o farmacéutica podrán ser pagadas por la compañía de seguros en forma directa al Servicio de Salud o a la entidad provisional u hospitalaria que acredite haber otorgado la correspondiente prestación al accidentado. FUENTE: www.svs.cl y www.sernac.cl

LS ASESORIAS EN SEGUROS

¡Nos interesa tu opinión!
Nos interesa conocer todas tus inquietudes sobre temas de salud y calidad de vida. Contáctanos al mail contacto@lsasesorias.cl
Más informaciones en LS Asesorías en Seguros Ltda., Alonso de Córdova 5151, oficina 2202, Las Condes, Teléfono: 562 27310900
www.lsasesorias.cl