



► RENOVÁNDONOS PARA EL AÑO 2016:

CONOZCA NUESTROS SEGUROS INDIVIDUALES

CONCURSO

.....

Participe por medio millón de pesos solicitando el envío de sus cartolas y certificados a su correo electrónico.

DESTACADOS

.....

Infórmese más sobre nuestros seguros individuales para una mejor comprensión de su uso.

BENEFICIOS

.....

Revise en qué consiste el Beneficio Económico para Asegurados de 70 años o más.

Círculo
de Beneficios



Préstamos y seguros convenientes



Regalos y sorteos



Beneficios para el personal activo y en retiro



Descuentos en farmacia y Otros

Seguimos junto a Ustedes

Ingresa a www.mutualidad.cl y entérese de los beneficios y descuentos que la Mutualidad tiene para usted y su familia. ¡Aprovéchelos!

Bianchi
PASSIONE CELESTE


Lipigas

Pacific
FITNESS


Cpech
EL PREUNIVERSITARIO DE CHILE


NACIONAL



MUTUALIDAD
DEL EJÉRCITO Y AVIACIÓN

MUTUALIDAD
Solidaria



DESTACADO

Infórmese más sobre
nuestros seguros
individuales.

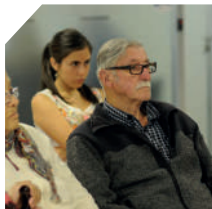
6



CONCURSO

Participe solicitando el
envío de sus cartolas y
certificados a su correo
electrónico.

8



BENEFICIOS

Beneficio
económico para
asegurados de 70
años o más.

9



REPORTAJE

El Club Aéreo del
Personal del Ejército
(CAPE) presenta sus
beneficios.

11



CONSEJOS

¿De qué se mueren los
chilenos?

12

PALABRAS DEL GERENTE GENERAL Diciembre 2015

En las proximidades de fin de año, diciembre resulta un mes de especial connotación para casi todas las personas, en nuestro hemisferio significa el término de un año más de trabajo, preparación de las tan anheladas vacaciones, y principalmente fechas que hablan de reencuentro y amor en vísperas de navidad y año nuevo, donde normalmente se hace un balance personal de cómo ha sido lo pasado.

En este sentido, la Mutualidad también hace su balance y sin temor a equivocarnos les podemos señalar que gracias al equipo de trabajo con que contamos, hemos mantenido los altos estándares de atención que ustedes exigen en una estrecha cercanía con nuestros asegurados.

En consecuencia, podemos decirles con legítimo orgullo que hemos realizado más de 27.500 atenciones presenciales en la Mutualidad y más de 5.700 en los módulos de atención de los Hospitales Institucionales de Santiago. Respecto a las atenciones remotas, se han tramitado más de 7.300 solicitudes de préstamos por correo postal, y en total más de 22.300 préstamos, suscrito 9.800 seguros de vida individuales y se han otorgado 2.500 beneficios sociales. También hemos realizado más de 126.700 atenciones en nuestro Call Center y recibido más de 230.000 visitas a nuestra página web www.mutualidad.cl.

Del mismo modo, sabemos que la salud de nuestros asegurados es uno de los aspectos que más valoran, razón por la cual mejoramos las condiciones del Préstamo de Copago de Salud, destinado a financiar gastos incurridos en el sistema de salud del Ejército y de la Fuerza Aérea. Por ello, se aumentó el monto máximo desde \$500.000 a \$6.000.000, extendiendo los plazos de pago de 24 a 60 meses, disminuimos la tasa de interés y sobretodo, logramos que ahora este beneficio esté disponible para todo su grupo familiar, sean ellos carga familiar o no.

Lamentablemente, también fue un año marcado por catástrofes que afectaron a muchos de nuestros asegurados los que no estuvieron solos, ya que nos hicimos presente nuevamente, primero en el aluvión de Atacama y después en el terremoto de Coquimbo, desplegando nuestros equipos de delegados a la zona, entregando beneficios, préstamos catastróficos para reparación de viviendas y reposición de enseres. Haber estado ahí, refuerza nuestro compromiso con quienes más lo necesitan.

Sólo me resta desearles que las celebraciones de fin de año estén llenas de alegría y que puedan disfrutarlas de la mejor manera junto a su familia. Con plena confianza que el 2016 será un buen año tanto para ustedes como para la Mutualidad, pues seguiremos trabajando con renovados esfuerzos, con el fin de entregarles el mejor servicio que sin duda se merecen todos ustedes.

Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.

GBA. Patricio Díaz Johnson, Gerente General.



Comité Editorial:

GBA. Patricio Díaz Johnson, Gerente General; GDB. Jojo Santic Palomino, Gerente de Finanzas; CRL. Enrique Queirolo Bustamante, Gerente de Seguros; Juan Pablo Navarro Baeza, Gerente Comercial; CRL. Carlos Muñoz Jiménez, Gerente de Tecnología; Víctor Galvez Gallegos, Fiscal; Víctor Salinas Rubio, Jefe Depto. Atención Remota y Marketing.

www.Benefis.cl

Círculo de Beneficios



- 10%** de descuento en arancel anual.
- 10%** de descuento en arancel anual de cursos de perfeccionamiento, diplomados y postítulos que imparta CFT Manpower.
- M** Matrícula gratis durante toda la Carrera.

Para acceder a descuentos, los interesados deberán acreditar ser asegurados o funcionarios de Mutuality, o integrantes del grupo familiar de un asegurado al momento de matricularse, presentando identificación institucional (TIM o TIFA), más Certificado de Nacimiento o Matrimonio si es familiar.



- 35%** descuento en Carreras Profesionales.*
- 40%** descuento en Diplomados**

*Descuento vigente hasta la Admisión 2016. Matrícula costo \$0.

**Descuento vigente hasta la Admisión 2016. En total, se ofrecen 18 diplomados. Para más información llamar a (02) 26406090 o (02) 26406004.

"Para acceder a descuentos, los interesados deberán acreditar ser asegurados o funcionarios de Mutuality, o integrantes del grupo familiar de un asegurado al momento de matricularse, presentando identificación institucional (TIM o TIFA), más Certificado de Nacimiento o Matrimonio si es familiar".

Solo presentando su identificación institucional (TIMo TIFA), más sucédula de identidad en cualquier de sus sedes a lo largo de Chile, acceda a los siguientes descuentos



Beca 1 Curso

Compre dos cursos y le regalamos el tercero.

40%

Descuento en programas complementarios (nivelación de matemáticas y ciencias)

Descuento no acumulable con otros descuentos o promociones.



\$14.900

Valor Free Pass para miembros del Ejército y Fuerza Aérea.*

\$12.567

Valor normal para miembros del Ejército y Fuerza Aérea.**

*Este plan permite acceso libre a cualquier sucursal del país. El valor aplica si se contrata el plan anual.

**Este plan permite asistir solamente a un local, en cualquier horario. El valor aplica si se contrata el plan anual.

Para más información enviar un correo a convenio1@pacificclub.cl

Haga sus pedidos llamando al 600 600 6200 y acceda a los siguientes descuentos.



5 kg \$1.000

11 kg \$ 2.000

15 kg \$ 2.500

45 kg \$ 4.000

Descuento válido por la compra de máximo 3 cilindros al mes por asegurado. Descuento no acumulable con otros descuentos o promociones. No existen cobros de despacho por este servicio.

Solo presentando su identificación institucional (TIM o TIFA) más su cédula de identidad en cualquiera de sus tiendas y en despacho a regiones, acceda a los siguientes descuentos:



8 %

Descuento en motos. La compra incluye un casco + 2 mantenciones, un año de asistencia en ruta y un año de garantía.

Para compras en regiones, se deberá solicitar los descuentos y cotizaciones a los siguientes números: (02) 26342321 o 94488689, o al correo: gerencia@ruybarbosa.cl. Si está en Santiago, puede visitar la tienda en Seminario 502, Providencia.

Descuento exclusivo para miembros de las Fuerzas Armadas y válido para compras al contado. Descuento no acumulable con otros descuentos o promociones.

Solo presentando su cédula de identidad en locales adheridos, acceda a los siguientes descuentos:



14 %

descuento en accesorios

13 %

descuento en bicicletas Bianchi.

Los esperamos en Padre Hurtado Norte 1278, esquina Las Hualtatas, Vitacura (Fono 222294032)

Descuento no acumulable con otros descuentos o promociones

Venta a regiones por correo electrónico. Escribir a: tiendajustbikes@justbikes.cl.

Solo presentando su identificación institucional (TIM o TIFA), más su cédula de identidad en cualquiera de sus sucursales, acceda a los siguientes descuentos:



20 %

Descuento por pago contado (efectivo y/o cheque al día)

15 %

Descuento hasta 3 cuotas (al día, 30, 60, documentado)

10 %

Descuento en 5 cuotas (al día, 30, 60, 90, 120, documentados)**

Para hacer efectivo el convenio en Santiago o en Regiones, los descuentos deberán ser solicitados, a los teléfonos de contacto: 7879 3968 - 9334 4267 (María Soledad Botto). Correo electrónico: convenios@funerariacarrasco.cl

Solo presentando su cédula de identidad en las oficinas ubicadas en Av. Arzobispo Valdivieso 555, Recoleta, Santiago, acceda a los siguientes descuentos:



25 %

Descuento en todos los planes de Santísima Trinidad.

Para hacer efectivo el convenio debe contactarse con Miguel Sandoval, gerente comercial. Su e-mail es: m.sandoval@santisimatrinidad.cl y su teléfono de contacto es: 42088424. Descuento no acumulables con otras promociones.

Solo presentando su cédula de identidad en todas sus tiendas, acceda a los siguientes descuentos



20 %

Descuento en productos ARTEL

10 %

Descuento en todas marcas*

5 %

Descuento en todas las compras online**

*Descuento válido para ventas en local. Excluye: cartridge, resmas, lapicaría fina, textos escolares.

**Puede acceder al descuento comprando en www.nacional.cl con el código: MUTUALIDAD2015 al momento de pagar. Excluye: cartridge, resmas, lapicaría fina, textos escolares.



10 %

descuento en útiles escolares (excepto textos)

5 %

descuento en libros de lectura complementaria, por listas completas.

Pueden cancelar en efectivo, tarjeta de crédito o hasta 4 cheques.

Seguro con Devolución y Seguro de Vida con Protección Oncológica, la nueva forma de publicitar nuestros seguros individuales.

INFÓRMESE MÁS SOBRE NUESTROS SEGUROS INDIVIDUALES PARA UNA MEJOR COMPRENSIÓN DE SU USO.

La Mutualidad ha trabajado incesantemente los últimos años en mejorar la información entregada a sus asegurados y hacer más comprensible la utilización de sus seguros de vida Dotal y Full Familia, que comenzarán a ser publicitados también como **Seguro con Devolución y Seguro de Vida con Protección Oncológica**, respectivamente.

características del **Seguro con Devolución** es que cubre el fallecimiento del asegurado sea por causa natural, accidental, violenta o suicidio (esto último solo después de 2 años de vigencia), cualquiera sea el lugar donde haya ocurrido el deceso.

Este mismo seguro contempla un plan dirigido exclusivamente a soldados profesionales, que les permite estar cubiertos ante el riesgo de fallecimiento con valores garantizados.

Tratando de mantener y mejorar la cercanía entre la Corporación y sus asegurados, se optó por publicitar de una manera distinta los seguros individuales de la Mutualidad para permitir que sus características se expliquen por sí mismas a partir de su denominación. Por lo tanto, con **Seguro con Devolución y Seguro de Vida con Protección Oncológica**, los asegurados tendrán más claro qué es lo que están contratando.

Asimismo, para el año 2016 también comenzará a publicitarse el Seguro Full Familia como **Seguro de Vida con Protección**

Bajo esta misma premisa es que el Seguro Dotal se publicitará también como **Seguro con Devolución**. Este producto es un seguro de vida que permite al asegurado, además de estar cubierto por el riesgo de fallecimiento por un plazo elegido por el mismo, **obtener la suma asegurada pactada en forma de ahorro**, si hasta el término de la póliza aún se mantiene con vida. Además, el asegurado puede rescatarlo en el momento en que el plan elegido lo permita. Una de las

¿ESTÁ AHORRANDO PARA UN VIAJE O PARA RENOVAR EL AUTO? PUEDE CONTRATAR UN SEGURO CON DEVOLUCIÓN A 5 AÑOS PAGANDO, POR EJEMPLO, UNA PRIMA MENSUAL DE \$26.938 (1,05 U.F.) Y AL TÉRMINO DEL PLAZO CONTRATADO RECIBIRÁ \$1.537.541 (60 U.F.).

Valores U.F. al 8 de Diciembre de 2015 y vigentes para el año 2015.
Su contratación está sujeta a evaluación.

Oncológica. Este es un seguro de vida que protege al asegurado titular, tanto en caso de fallecimiento como frente a un determinado diagnóstico de cáncer. Esta cobertura oncológica adicional, permite que en caso de diagnóstico de cáncer primario del asegurado titular y/o de las cargas anexas, la Mutualidad le pague la suma asegurada contratada. Además, al término del plazo del seguro, si el asegurado titular sobrevive y no ha sido indemnizado por diagnóstico de cáncer, **se le devuelve el 70% de las primas pagadas por sus coberturas.** Mientras que si ha sido indemnizado por diagnóstico de cáncer, se le devuelve el 70% de las primas pagadas solo por la cobertura de fallecimiento.

Con esta medida, la Mutualidad espera que el interés por estos seguros aumente, ya que muchos de sus asegurados no tenían claro qué beneficios podían obtener o con qué coberturas contar.

¡PROTEJA A SU FAMILIA! PUEDE CONTRATAR UN SEGURO DE VIDA CON PROTECCIÓN ONCOLÓGICA A 10 AÑOS PAGANDO, POR EJEMPLO, UNA PRIMA MENSUAL DE \$13.325 (0,52 U.F.)*. CON ESTO SE ASEGURARÁ AL TITULAR Y A UNA CARGA ANEXA, Y EN CASO DE FALLECIMIENTO O DE DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DEL TITULAR RECIBIRÁ \$6.662.677 (260 UF), O EN CASO DE DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE LA CARGA ANEXA RECIBIRÁ \$666.268 (26 UF). ADEMÁS, SI SOBREVIVE AL TÉRMINO DE LA PÓLIZA (10 AÑOS) SE LE DEVOLVERÁ \$1.076.279 (42 UF).

*Valores indicados para asegurados titulares con edad de 45 a 49 años.

Valores U.F. al 8 de Diciembre de 2015 y vigentes para el año 2015. Su contratación está sujeta a evaluación.

“LA NUEVA FORMA DE PUBLICITAR LOS SEGUROS INDIVIDUALES SE HIZO PENSANDO EN MEJORAR LA INFORMACIÓN ENTREGADA A NUESTROS ASEGURADOS”.



Solicite el envío de cartolas y certificados de la Mutualidad a su correo electrónico



Para solicitar esta forma de envío llame a
nuestro Call Center al (2 2420 8200) opción 2
o concurra a nuestras oficinas.



Mutualidad del Ejército y Aviación
Comprometidos con su Seguridad y Tranquilidad
www.mutualidad.cl

¿COMO SIMULAR SU PRÉSTAMO EN NUESTRO SITIO WEB?

Para hacer una simulación de préstamos usted deberá ingresar
a nuestro sitio web www.mutualidad.cl y clickear en nuestro
Simulador de Préstamos:



Luego ingresar su RUN incluyendo el guion y el dígito verificador (Ejemplo: 12345678-9), seleccionar si está en servicio activo o retiro, y escoger los distintos tipos de préstamos donde observará en pantalla en forma inmediata sus características generales. Para finalizar deberá consignar si simulará con seguro de desgravamen, luego dar click en la imagen calendario y señalar

su fecha de nacimiento (Ejemplo: 1976-03-27).

Finalmente, un click en el
botón Simular, donde se
desplegará el detalle de
su simulación.

Al realizar una simulación debe considerar que la tasa de interés y demás valores indicados en cada simulación de préstamo son referenciales y reflejan las condiciones crediticias al momento de efectuar la simulación. Los valores definitivos y la cuota a pagar serán informados a la fecha de otorgamiento del préstamo y quedarán consignados en el respectivo contrato. La aprobación y condiciones definitivas del préstamo simulado y/o solicitado quedan sujetas a la confirmación de antecedentes financieros y comerciales que se realiza en la evaluación y antes de cursarse el préstamo, el que puede ser aprobado o rechazado. **M**

Beneficio Económico para Asegurados de 70 años o más

“CADA DÍA SON MÁS LOS ASEGURADOS QUE DESEAN DISFRUTAR DE ESTE BENEFICIO”

Llegar a la tercera edad es un gran momento para hacer lo que siempre habíamos soñado, como por ejemplo, viajar o tomar unas ricas vacaciones en aquel lugar que siempre quisimos visitar. Es por eso, y pensando en mejorar la calidad de vida de nuestros asegurados, que la Mutualidad del Ejército y Aviación ofrece el **Beneficio Económico para Asegurados de 70 años o más**.

Este beneficio permite a quien lo desee, recibir en un solo pago una cantidad considerable de dinero de libre disponibilidad. Para ello es necesario que voluntariamente modifique su situación en su Seguro de Vida Colectivo Temporal Voluntario, rebajando la suma asegurada y quedando con una prima menor. Ha sido tal el grado de aceptación de este beneficio que cada día son más quienes optan por él.

Es el caso de la señora **Manuela Cádiz García**, de 71 años de edad, ex funcionaria de la Fuerza Aérea. Ella comenta que se enteró de esta posibilidad a través de una amiga quien le contó que había tomado este beneficio y que lo había utilizado para viajar junto a su familia. “Cuando me enteré de este beneficio quisimos averiguar más de qué se trataba. Nos acercamos a la Mutualidad, lo analizamos y decidimos pedirlo. El trámite no

fue para nada complicado. Fuimos a una notaría y nos depositaron el dinero”. La señora Manuela, quien trabajó más de 20 años en la Fuerza Aérea, recibió este dinero hace tres meses. “Aún no lo hemos utilizado, pero queremos usarlo en un viaje a Cuba para celebrar nuestros más de 45 años de matrimonio. Que mejor manera de pasarlo bien y disfrutar”, comenta.

Otra experiencia es la de don **Sergio Labrin Rabke**, quien usó el beneficio para solventar la enfermedad de la mujer con la que lleva más de 47 años de matrimonio. “Yo me enteré de esta posibilidad a través de la revista Mutualidad Solidaria que me llegaba a mi casa. Al leer la información me pareció fantástica esta oportunidad pues existía la posibilidad de poder solventar de alguna manera el cáncer de mi mujer. Además, la Mutualidad me estuvo apoyando en todo sentido, por lo que mi opinión sobre este beneficio es la mejor de todas. Pude obtener este dinero y sacar adelante a mi mujer. Claramente no me arrepiento de lo que hice, fue una ayuda fantástica para nuestra familia. Las autoridades de la Mutualidad tuvieron una muy buena idea”, asegura este ex administrativo del Estado Mayor del Ejército.



Sergio Labrin Rabke

Como se puede apreciar, el **Beneficio Económico para Asegurados de 70 años o más** ha ayudado a muchos asegurados y a sus familias, ya sea para darse un gusto o para salvar una situación compleja. Infórmese en nuestra **página web** www.mutualidad.cl, o llamando a nuestro **Call Center** (2 2 420 82 00), sobre sus requisitos y cómo obtenerlo desde Santiago o Regiones. [M](#)

MEJORAS EN EL PRÉSTAMO COPAGOS DE SALUD INSTITUCIONALES

Otra de las innovaciones que hemos desarrollado son las mejoras a las condiciones del **Préstamo Complementario Copagos de Salud Institucionales**, cuya finalidad es ayudar a financiar los gastos de copagos de salud incurridos en el Sistema de Salud del Ejército y /o Fuerza Aérea.

Este es un préstamo del que pueden hacer uso personal en servicio activo o en condición de retiro. La idea de estos cambios es poder ser una ayuda tangible para nuestros asegurados, pues sabemos que muchos de ellos necesitan de un apoyo extra en el financiamiento de sus gastos de salud.

- Aumentamos el monto máximo **desde \$500.000 hasta \$6.000.000**.
- Mejoramos los plazos **desde 24 hasta 60 meses**.
- A una **tasa de interés más conveniente para usted**.
- Ahora disponible **para todo su grupo familiar**.

Para mayor información puede ingresar a www.mutualidad.cl o contactarse a nuestro Call Center al 2 2 420 82 00.



Manpower®

Tu puerta de
entrada
a las mejores
Empresas

ADMISIÓN
2016

Beneficios especiales para
todos los asegurados de



MUTUALIDAD
DEL EJÉRCITO Y AVIACIÓN



- 10% de descuento en el arancel anual de las carreras técnicas que imparte CFT Manpower, las cuales son: Asistente Ejecutivo Bilingüe, Asistente Ejecutivo y de Gestión, Administración de Empresas, mención Marketing y Ventas, Comercio Exterior o Capital Humano y Gestión de Calidad del Servicio y Atención al Cliente.
- 10% de descuento en el arancel anual de cursos de perfeccionamiento, diplomados y postítulos que imparte CFT Manpower.
- Matrícula gratis durante toda la Carrera.



* Al egresar de nuestras carreras podrás acceder a certificaciones internacionales:
Toeic Inglés - Carrera Asistente Ejecutivo Bilingüe - MOS: Microsoft Office - Carreras Asistente Ejecutivo
- Técnico en Administración - Gestión de Calidad del Servicio y Atención al Cliente.

manpower.cl

SEDE CENTRAL:
Estados Unidos 291, Santiago.
Metro Baquedano.
Call Center: (02) 2280 5500 •

SEDE MALL:
Mall Plaza Vespucio, La Florida.
Metro Bellavista de La Florida.
/admissioncftmanpower



CONVENIO MUTUALIDAD DEL EJÉRCITO Y AVIACIÓN E IACC



Compatibilice estudios, trabajo y familia

Estudie con nosotros Carreras Técnicas y Profesionales
más Diplomados **100% Online**



25%
dscto.

En todos los programas
de **Carreras Técnicas y Profesionales**

40%
dscto.

En sus **programas de Diplomados**

Av. Salvador 1318, Providencia, Santiago
Metro Santa Isabel ♦♦♦
Call Center: 2-6406263

iacc.cl  

*Este convenio tiene por objeto favorecer a los Asegurados de MEAV
**Convenio se extiende a cónyuge e hijos del asegurado.

CAPE y los Beneficios de Bienestar Social para sus socios

Actualmente el **Club Aéreo del Personal del Ejército**, creado el 8 de noviembre de 1961, se encuentra elaborando su plan de desarrollo estratégico, lo que permitirá focalizar el esfuerzo humano y financiero en el beneficio de sus asociados a lo largo de todo el país.

Es por eso que el CAPE invita a todo el personal del Ejército, Fuerza Aérea y sus familiares a visitar las instalaciones de Tobalaba e interiorizarse de los beneficios que les otorgan. "Nuestra idea es reencantar al personal militar, e incentivarlos a vivir miles de experiencias en nuestras instalaciones", comenta el Gerente del Club Aéreo del Personal del Ejército Coronel Daniel Sánchez González. La manera de formar parte de CAPE es sencilla: sólo basta descargar del sitio web www.clubcape.cl, la autorización como socio, firmarla y enviarla al club para hacer efectivo el descuento de \$700 pesos mensuales, que permiten acceder a todos los beneficios.

Entre los beneficios que cuenta y pueden hacer uso

los socios están un quincho ubicado a un costado del Club, con capacidad para 45 personas, vajilla completa, parrilla, horno de barro y un entretenido wurlitzer. Además, en el segundo piso hay una cafetería con señal Wi-Fi gratuita y una excelente vista del aeródromo. Ambas instalaciones pueden ser usadas para actividades particulares o de camaradería, a precios convenientes.

A su vez, se ofrece una casa de Huéspedes para aquellos socios y sus familiares que deban trasladarse para exámenes y tratamientos al Hospital Militar de Santiago y Hospital FACH. Está habilitada para seis personas, completamente equipada y se encuentra anexa al hangar de aviones. Tiene un valor para socios de \$ 25.000 diarios y pueden ser pagados al contado o en cuotas. [M](#)



SABÍA UD. QUE TIENE DESCUENTOS PARA ENTRENAR Y ESTAR EN FORMA?

DESCUENTOS PAGO DIRECTO - MUTUAL DEL EJERCITO Y LA AVIACIÓN

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL CONVENIO CONTACTAR A:
MICHELLE REYES LAVANDEROS - EJECUTIVA DE VENTAS
VENTAS2@PACIFICCLUB.CL - 569-58790821

VALOR MENSUAL
CONVENIO EN
PLAN ANUAL FREE PASS
\$14.900
VALOR SÓLO PAGO DIRECTO

WWW.GIMNASIOPACIFIC.CL

¿DE QUÉ SE MUEREN LOS CHILENOS?

Los adultos en Chile – al igual que en la mayoría de los países del hemisferio occidental – se mueren de:

- 1.-**Enfermedades Cardiovasculares:** (infarto agudo al miocardio, arritmias, enfermedades valvulares cardíacas, rotura de la aorta).
- 2.-**Accidente Vascular Encefálico:** (trombosis cerebral o hemorragias)
- 3.-**Cáncer de cualquiera de sus tipos.**
- 4.- **Enfermedades infecciosas.**
- 5.-**Accidentes, actos violentos, etc.**

Ambas causas principales (1 y 2) tienen en común los llamados factores de riesgo cardiovascular. Algunos son hereditarios y otros adquiridos, muchos modificables y/o tratables, con cosas simples como cambiar los estilos de vida, practicar actividad física regular y tomar fármacos, debidamente indicados.

Estos **factores de riesgo cardiovascular** son:

- a) **Antecedentes familiares** de problemas al corazón
- b) **Diabetes**
- c) **Obesidad y/o síndrome metabólico**
- d) **Sedentarismo**
- e) **Hipertensión arterial**
- f) **Dislipidemia**, vale decir alteraciones en el nivel del colesterol y los triglicéridos
- g) El ser **fumador**
- h) **Consumo de drogas de abuso y/o adicciones:** cocaína, marihuana, alcohol.
- i) **Sexo masculino** (los hombres tiene mayor riesgo de infarto que las mujeres)
- j) **Apnea del sueño** (roncar y tener períodos sin respirar en las noches).
- k) **Tener otras enfermedades subyacentes que potencien el riesgo cardiovascular**, como insuficiencia renal crónica, lupus, trombofilia, disfunción eréctil, etc.

La situación actual en Chile - donde estamos cada día más sedentarios, trabajólicos, comiendo más comida chatarra, caminando cada día menos - ha hecho que entre el 30 y 40% de nuestra población adulta sea obesa o tenga sobrepeso, sea diabética, hipertensa, esté estresada y que fume.

Todos estos factores de riesgo cardiovascular más aún si están juntos presentes en una misma persona, hacen que sus expectativas de vida a 10 años, sea mucho más baja, que en población de similar edad, que no tenga estos factores de riesgo.



RODRIGO HERNÁNDEZ VYHMEISTER
CORONEL DE AVIACIÓN (S)
DIRECTOR MÉDICO
HOSPITAL FUERZA AÉREA DE CHILE
MÉDICO CARDÍOLOGO

Todo esto ha hecho que la OMS=Organización Mundial de la Salud, y en general las sociedades médicas y los gobiernos de los distintos países, han recomendado e implementado programas de vida sana, que implican:

1. Tener un peso normal
2. No fumar
3. Mantener en rangos normales la presión arterial
4. Controlar su nivel de azúcar

5. Tener un nivel de colesterol y triglicéridos normal
6. Hacer actividad física regular al menos 2 o 3 veces por semana, y si esto no es posible al menos caminar mucho, evitar ascensores, salir a bailar, etc.
7. Evitar la comida chatarra, privilegiando los vegetales, frutas y verduras, legumbres, evitando las grasas, bebidas de fantasía, los azúcares, las masas, el alcohol y todo tipo de drogas.

Si el individuo logra modificar esto, sus posibilidades de una vida saludable sin infarto, sin accidente vascular, mejoran mucho, lo que le permitirá llegar a una vejez más saludable.

Por todo lo anteriormente expuesto, se sugiere consultar a un médico de medicina general, a un internista o a un cardiólogo, quien lo medirá y pesará, le controlará la presión arterial, el nivel de azúcar y grasa en la sangre, y tras lo cual le dará un plan de mejoría, con alimentación adecuada, actividad física regular y si lo requiere, fármacos para normalizar sus parámetros metabólicos alterados.

El panorama en Chile actualmente es muy sombrío, 1 de cada 4 hombres y 1 de cada 7 mujeres sufrirá un infarto, a edad promedio entre los 45 a 60 años, por lo que debemos atajar esta verdadera epidemia mundial, y sobre todo prevenirla en nuestro hijos.

La obesidad escolar en Chile y el sedentarismo son enormes, las colaciones deben ser sanas (frutas, verduras y barras de cereal, evitar bebidas azucaradas), el niño no debe pasar todo el día frente al computador, debemos tratar de que no fume y que se motive por actividades al aire libre. Si logramos esto, nuestros hijos tendrán un mejor futuro que nosotros. 



COMO LLEGAR A UNA VEJEZ FELIZ

Hasta hace 25 años, tan solo el uno por ciento de la población tenía 65 años, hoy en día ese número ha crecido exponencialmente.

El porcentaje de adultos mayores que hoy llegan a los 100 años de edad nos demuestra y enseña que nuestro potencial biológico es cómodamente superior a esta edad, sin tener la necesidad de adoptar grandes medidas o precauciones.

Las investigaciones científicas de los trastornos que se van presentando con el paso de los años, nos ayudan a vislumbrar que es posible llegar en buena forma, llenos de vitalidad y energía. Esto gracias a los avances en el ámbito de la genética, la endocrinología, la inmunología y el aparato cardiovascular.

PREVENCIÓN: UNA VARIABLE FUNDAMENTAL

Uno de los requisitos indispensables para la prevención es el conocimiento que tengamos sobre nuestro organismo.

Los controles y el auto cuidado son fundamentales para llegar a una vejez plena y sana, tenemos que crearnos el hábito de realizar nuestros controles periódicos, idealmente desde etapas previas a la vejez.

Tenemos que estar informados y utilizar los medios disponibles para lograr los objetivos planteados por los doctores y personales. Hoy en día existe mucha información disponible en la prevención y promoción de enfermedades que pudiesen afectarnos, por un lado la información

disponible en redes sociales, consultorios, junta de vecinos, y por otro tenemos a nuestro doctor, quien nos podrá orientar de mejor forma. Además de lo anterior, existen también los espacios públicos necesarios para llevar la actividad física recomendada.

A los 40 años, en las mujeres es necesario realizar revisión de las mamas y el cuello uterino, y en los hombres revisión prostática, ya que la menopausia y la andropausia (por caída de hormonas sexuales) son etapas que tienden más a desarrollar enfermedades y por consiguiente a padecer problemas cardiovasculares, cáncer, diabetes y osteoporosis, etc. La medicina preventiva aconseja un buen chequeo de salud de manera periódica.

A los 50 años, es aconsejable:

- Una fibrocolonoscopia para prevenir el cáncer de colon.
- Vacunación contra la gripe y neumonía, en personal de riesgo.
- Control de la tensión arterial.
- Medir los niveles de colesterol y glucemia cada seis meses.
- Cuidarse la piel (utilizar cosméticos reconocidos por especialistas en medicina estética y controlar aparición de manchas que puedan convertirse en malignas).
- Mantener sana la mente (actividad recreativa).

Ya entrados en la etapa de la vejez, tenemos 2 factores esenciales a cuidar: **no subir de peso y hacer ejercicio regularmente**, así se puede llegar a una edad avanzada en buenas condiciones de salud, con calidad de vida. Es muy importante:

1. Evitar el estrés y la depresión.
2. Practicar treinta minutos de ejercicio físico moderado al menos tres veces por semana.
3. No consumir cantidades excesivas de comida y grasas saturadas.
4. No fumar.
5. Beber alcohol con moderación, idealmente evitar destilados.
6. Beber mucha agua.
7. No aislarse, es bueno relacionarse.
8. Tomar suplementos antioxidantes.
9. Concurrir a la consulta ante cualquier síntoma.
10. Trabajar la mente y el cuerpo con actitud positiva ante los avatares cotidianos.

Ilusionarse con nuevos proyectos, buscar una razón para vivir y disfrutar de la vida. Este será el motor que impulsará todo lo demás. [M](#)



FELICITACIONES DE NUESTROS ASEGURADOS

En primer lugar, quiero felicitar a la Mutualidad por la gran ayuda que nos brinda. Estoy muy agradecida. En segundo lugar, felicito al funcionario que me atendió, por su amabilidad y por atenderme en forma muy eficiente. Hoy me voy feliz.

ISABEL HENRÍQUEZ LARA.

Deseo destacar la buena atención que recibí. Me voy contenta con la persona que me atendió y demás funcionarios. Se agradece y es bueno destacar lo positivo.

GLORIA VALENZUELA AGUILAR.

Deseo dejar constancia de la muy buena atención, predisposición y mucha paciencia de la ejecutiva que me atendió, quien me aclaró todas las dudas respecto a los servicios que presta nuestra Mutualidad y los contratados por mi persona.

JUAN FERNANDO ACUÑA.

¡Muchas gracias!



PASATIEMPOS

Entretengase con su Mutualidad

a	n	g	e	l	a	s	l	a	n	a	e	v
i	d	a	d	e	i	e	s	u	n	s	t	i
s	o	i	n	e	r	r	a	m	o	r	m	p
o	e	d	e	a	a	o	m	j	o	s	r	p
u	e	d	s	n	m	t	a	c	v	a	i	o
n	j	e	a	s	u	s	s	e	i	l	l	d
o	i	o	s	d	c	a	o	n	d	v	n	o
d	s	o	t	r	i	p	a	o	a	a	s	p
r	a	g	o	z	o	c	r	i	a	c	s	a
e	l	o	l	e	i	c	i	v	r	i	a	r
p	p	a	z	n	o	s	g	l	l	o	o	r
i	a	a	d	i	o	s	e	n	e	n	l	e
l	c	s	o	i	d	i	e	l	o	f	e	g

AMOR
PAZ
VIDA
PERDON
GOZO
JOSE
MARIA
ANGEL

PASTORES
SALVACION
CIELO
NIÑO
DIOS
FELICIDADES
GLORIA

COMPLETE LOS CASILLEROS CON DIGITOS DEL 1 AL 9.
TENGA EN CUENTA QUE EN CADA RECUADRO, FILA O
COLUMNA NO PUEDE HABER NÚMEROS REPETIDOS.

					6			4
				1		7		
		7	4			9	5	6
		5	2	8			6	
7			5		9			1
	8			6	7	5		
9	3	6			2	4		
		8		9				
2			6					

Nivel de
dificultad:
FÁCIL

ESCOLARES 2016

NUEVOS AMIGOS

**LLEGARON
AL COLEGIO**



EL CONVENIO QUE MUTUALIDAD DEL EJÉRCITO Y AVIACIÓN
JUNTO A NACIONAL LIBRERÍA TIENEN PARA USTED.



15% DE DESCUENTO
POR COMPRAS EN NUESTROS LOCALES

**10% DE DCTO ADICIONAL POR COMPRAS
A TRAVÉS DE WWW.NACIONAL.CL**

EXCEPTO CARTRIDGE, LAPICERÍA FINA, RESMAS Y TEXTOS ESCOLARES.

DESCUENTO VÁLIDO DESDE EL 01 DE FEBRERO AL 31 DE MARZO DE 2016

WWW.NACIONAL.CL





LO BUENO PUEDE SER MEJOR

DESCUENTOS POR CILINDROS

5 KG.	11 KG.	15 KG.	45 KG.
\$1.000	\$2.000	\$2.500	\$4.000

PARA QUE TODOS LOS ASEGURADOS PUEDAN SEGUIR CONFIANDO EN LOS QUE MÁS SABEN DE GAS.



Para hacer válido el descuento, debe llamar al 600 600 6200, dar su RUN e indicar que pertenece a la Mutualidad del Ejército y Aviación.

Descuento válido por 3 cilindros al mes, un descuento por cada cilindro. No acumulable con otros descuentos o promociones. El descuento se verá reflejado en la entrega del producto.

CONFÍA EN LOS QUE MÁS SABEN DE GAS



Lipigas®



¡PARTICIPE GRATIS!

CON LA MUTUALIDAD GANAR ES MÁS FÁCIL!

1er Lugar: 1 bolso playero

2do Lugar: 6 giftcards de supermercado de \$20.000 cada una.

MÁS INFORMACIÓN EN
WWW.MUTUALIDAD.CL



Concurso válido hasta el 15 de febrero de 2016.



¡FELICIDADES!

¡Ellos son los ganadores de nuestros concursos!

GIFTCARD SALCOBRAND
Pamela Vera, Las Condes

"Me enteré por la página web de Mutualidad y decidí participar porque me llamó la atención el poder obtener algún tipo de beneficio con la farmacia. Nunca había participado y encuentro genial haber ganado. Desde luego que seguiré participando".

GIFTCARD SUPERMERCADO
Pablo Ferrer, Las Condes

"Me enteré del concurso a través de la página web cuando estaba informándome sobre los créditos. Estoy muy contento porque nunca había participado de un concurso y menos ganado".

GIFTCARD SALCOBRAND
Alexis Chaura, Colina

"Me metí a la página y por primera vez concurre por la gift card de Farmacias Salco Brand. Sólo había ganado cosas en las rifas de los colegios, pero me parece estupendo haber ganado ahora".