

Nº 47. Julio - 2025.



Más CERCA



**Director DIPRECA realiza Cuenta
Pública Participativa 2024-2025**



Agendamiento de hora en línea

ATENCIÓN PRESENCIAL EN PLATAFORMAS DE DIPRECA EN TODO CHILE.

¿Cómo agendar?

1 Ingrese a **www.dipreca.cl**

2 Seleccione la opción de **agendamiento en línea**

3 Ingrese al módulo de agendamiento y **complete los pasos solicitados**



PASO 1

Agende su hora de atención

Ingrese su **Nombre y Apellido**

Ingrese su **RUT**

Ingrese su celular sin +569 o teléfono fijo

Ingrese su **e-mail**

PASO 2

Seleccione

Región

Sucursal

Motivo

Fecha

Horas Disponibles



RECUERDE QUE TAMBIÉN PUEDE AGENDAR SU HORA DE ATENCIÓN LLAMANDO AL CALL CENTER DE DIPRECA: **600 6135 600** o bien el **22 707 4258** de lunes a viernes de **09:00 a 18:00 hrs.** (desde celulares y red fija)

EDITORIAL

En junio de este año presenté el discurso de la Cuenta Pública Participativa correspondiente a 2024 y parte de 2025. Esta jornada fue muy importante, pues —si bien ya había tenido el placer de conocer a muchos de ustedes en persona— la instancia fue clave para exponer los hitos más relevantes en las áreas de previsión, salud y asistencias.

Parte del compromiso que asumí en este desafío fue acompañar a quienes confían en esta institución, y ello implica trabajar un servicio de calidad, lo cual fue dado a conocer en este espacio de rendición anual, cuyo objetivo fue informar el desempeño realizado por DIPRECA, además de las proyecciones contempladas a mediano y largo plazo.

El diálogo que sostuvimos con franqueza permitió recoger sus inquietudes y sugerencias. Esto fue fundamental para potenciar un proyecto, junto



a ustedes, si se trata de consolidar una gestión empática y eficaz en las materias que nos competen.

De esta manera, los desafíos estratégicos propuestos guardan relación con lo normativo, legal, salud, finanzas, tecnología, gestión de personas y gobernanza: pilares que considero elementales durante mi gestión.

Carlos Capurro Duprè
DIRECTOR DIPRECA

**Más
CERCA**

Más Cerca es una publicación institucional de la Dirección de Previsión, de circulación trimestral, distribuida de manera gratuita a beneficiarias y beneficiarios de Carabineros de Chile, Policía de Investigaciones de Chile, Gendarmería de Chile y DIPRECA.

Más Cerca incorpora los requerimientos de nuestras beneficiarias y beneficiarios para la entrega de servicios, reportajes de actualidad sobre el quehacer de la institución, notas de interés y crónicas.

Todas sus ediciones están disponibles en www.dipreca.cl

DIRECTOR DIPRECA
Carlos Capurro Duprè

**Jefa de la Oficina de Comunicaciones
Institucionales y Participación Ciudadana**
Sissi Acevedo Moya

Periodista
Javier de Requeséns Díaz

Colaboradores HOSDIP Departamento de Relaciones Públicas y Comunicaciones del Hospital DIPRECA

Diseño y diagramación
Motif SpA

DIPRECA
21 De Mayo N°592, Of. 401, Santiago Centro.
difusion@dipreca.cl

Reuniones y encuentros protocolares del Director DIPRECA: trabajo y compromiso institucional



Director DIPRECA, junto al Jefe de Pensiones de DIPRECA, Juan Pablo Márquez Jeldrez y directiva de la Asociación Gremial de Carabineros (R). (7 de marzo. Encuentro protocolar).



Presidente del Cuerpo de Generales (R), Fernando Vera Oetiker; Director DIPRECA; Director Jurídico, General de Justicia (R), Juan Carlos Gutiérrez Silva. (Jueves 10 de abril. Encuentro protocolar).



Junto al Director Nacional del Instituto de Previsión Social (IPS), Juan José Cárcamo Hemmelmann. (7 de abril. Primera reunión de coordinación).



Director DIPRECA, junto a funcionarios de DIPRECA y directiva del Círculo de Carabineros de Chile, en Castro. (24 de abril. Encuentro protocolar).



Director DIPRECA en Ceremonia por Aniversario N°98 de Carabineros de Chile. (28 de abril. Escuela de Carabineros).



Acompañado por la directiva del Cuerpo de Oficiales Generales de la Policía de Investigaciones de Chile. (13 de mayo. Primera reunión protocolar).



Junto al entonces Director Nacional de Gendarmería de Chile, Sebastián Urra Palma (13 de mayo. Firma de convenio de intercambio de información previsional).



Director del Hospital DIPRECA, Daniel Pérez Arraño; Exdirector de la PDI, Nelson Mery Figueroa; Director General de la PDI, Eduardo Cerna Lozano; Director DIPRECA. (19 de junio. Cuenta Pública PDI).





Junto al Ministro del Interior, Álvaro Elizalde Soto. (19 de junio. Cuenta Pública PDI).



General Director de Carabineros de Chile, Marcelo Araya Zapata; Comandante en Jefe de la Armada de Chile, Fernando Cabrera Salazar; Director DIPRECA. (19 de junio. Cuenta Pública PDI).



Junto a Subsecretario de Seguridad Pública, Rafael Collado González. (19 de junio. Cuenta Pública PDI).



Junto a Jefe Nacional de Salud de la PDI, Prefecto Inspector (S), Rodrigo Rojas Beltrán. (19 de junio. Cuenta Pública PDI).



Jornada de coordinación estratégica con autoridades de Carabineros de Chile y DIPRECA. (18 de junio. "Centro de Salud Familiar Santiago Occidente").

Políticas de inclusión en DIPRECA: equidad de género como eje central

Por el equipo de género de DIPRECA.

La implementación de políticas de inclusión en DIPRECA es fundamental para garantizar un entorno laboral libre de sesgos y barreras de género. En una institución ligada a sectores históricamente masculinizados, la incorporación de enfoques que promuevan la equidad resulta clave para eliminar estereotipos y fortalecer la representación de mujeres y diversidades en distintos niveles de gestión.

Para ello, DIPRECA ha impulsado estrategias orientadas a la igualdad de género, como la revisión de procesos administrativos con perspectiva inclusiva, la capacitación sobre sesgos inconscientes y la promoción de liderazgos femeninos.

Estas acciones no solo contribuyen a la equidad dentro de la institución, sino que también generan un impacto en la percepción del trabajo en sectores de seguridad y previsión social, desafiando normas tradicionales.

El desafío radica en consolidar estos avances como parte estructural de la cultura organizacional. Más allá de la normativa, la equidad de género debe reflejarse en la toma de decisiones y en la redistribución de oportunidades dentro de la institución. DIPRECA tiene la posibilidad de posicionarse como un referente en inclusión laboral, impulsando un modelo basado en el respeto, la diversidad y la justicia social.

Institución comienza a depender del nuevo Ministerio de Seguridad Pública

El 27 de enero de 2024 el Presidente Gabriel Boric Font promulgó la ley 21.730, que crea el Ministerio de Seguridad Pública. La norma modificó el inciso primero del Art. 1º del DL 844 -ley orgánica de la Dirección de Previsión de Carabineros (DIPRECA)- cambiando la dependencia desde el Ministerio del Interior y Seguridad Pública al recientemente implementado Ministerio de Seguridad Pública.

A partir del 1 de abril de 2025 comenzó a operar, de modo oficial, la nueva cartera. Este hito implica que toda mención que se realice en leyes, reglamentos u otras normas al Ministerio del Interior y Seguridad Pública, sus subsecretarías y reparticiones, se deben entender transferidas al Ministerio de Seguridad Pública en su condición de sucesor legal.

Con su operatividad ya oficializada, el Ministerio de Seguridad Pública es el encargado de colaborar con el Presidente de la República en materias relativas al resguardo, mantención y promoción de la seguridad y orden público, la prevención del delito y la protección de las personas en materias de seguridad.



Director DIPRECA realiza Cuenta Pública Participativa 2024-2025



El martes 3 de junio del presente año se efectuó, en el Salón de Honor de la Ilustre Municipalidad de Santiago, la Cuenta Pública Participativa (CPP) 2024-2025 del Director DIPRECA, Carlos Capurro Duprè, actividad en la que la autoridad se refirió a la gestión del período contemplado.

La exposición -ejecutada como mecanismo de la Ley 20.500 sobre Asociaciones y Participación Ciudadana en la Gestión Pública- consideró materias relativas a presupuesto, población beneficiaria, Previsión, Salud, Asistencia y atención al beneficiario, entre otras relevantes temáticas.

En la jornada estuvo presente el Subsecretario de Previsión Social, Claudio Reyes Barrientos; el Alcalde de la comuna de Santiago, Mario Desbordes Jiménez; en representación del Subsecretario de Seguridad Pública, Luis Pradenas Helfmann; el General Director de Carabineros de Chile, Marcelo Araya Zapata; en representación del Director General de la Policía de Investigaciones de Chile, Ricardo Gatica Aliaga, y el Gerente General de Capredena, José Valenzuela Abaid.

Asimismo, acudió personal en servicio activo de las tres instituciones adscritas, directivas de círculos en retiro, miembros del Consejo Consultivo y del Consejo de la Sociedad Civil (COSOC), organizaciones de la sociedad civil, jefaturas, funcionarios y asociaciones gremiales de DIPRECA y Hospital DIPRECA.





Se realizan charlas informativas de salud en escuelas de formación de Carabineros de Chile



A lo largo de las exposiciones participaron el Jefe del Servicio de Medicina Preventiva, Tucapel Vallejos Allende; el Coordinador del Servicio de Medicina Preventiva, Daniel Ibaceta Fabres y la Encargada de la Gestión Clínico-Administrativo del Servicio de Medicina Preventiva, Katherine Quintricón Rivera.

Además, acudieron el funcionario del Departamento de Administración de Fondos de Salud, Juan Pérez Lara; la Asistente Social del Servicio Médico de DIPRECA, Javiera Monsalves Soto y la Nutricionista del Servicio Médico de DIPRECA, Denisse Mandel Taub.

Prosiguiendo con una relevante tarea sanitaria informativa y de socialización, iniciada en 2024, tendiente a revertir los hallazgos de salud negativos detectados por el Examen Médico Preventivo de la población beneficiaria activa e intensificados al retiro: entre mayo y junio de 2025 DIPRECA ofreció –en diferentes ciudades del país– charlas de salud en las escuelas de formación de Carabineros de Chile.

En los encuentros los expertos de la institución expusieron, de modo presencial y a través de videoconferencia, a alumnos que están próximos a egresar. Durante las jornadas se brindó información relativa al Servicio de Medicina Preventiva, Administración de Fondos de Salud y los Servicios Médico y Dental de DIPRECA.

Concepción, Santiago, Viña del Mar, Valdivia y Ovalle son las localidades en las que el personal de la Dirección de Previsión entregó información. El objetivo apuntó a concientizar respecto de materias atingentes, además de explicar cómo opera el sistema institucional.



Funcionarias de DIPRECA participan en primer encuentro de "Unidades de Atención Ciudadana del sector previsional 2025"

Las funcionarias del Departamento de Atención al Beneficiario de DIPRECA, Pamela Coz y Constanza Valdebenito, participaron —el viernes 6 de junio de 2025— en el primer Encuentro de Unidades de Atención Ciudadana del sector previsional 2025, organizado por la Subsecretaría de Previsión Social.

La jornada, llevada a cabo por la Dirección de Coordinación Institucional de dicha Subsecretaría, tuvo como eje central el proceso de implementación de la Reforma Previsional y reunió a equipos de atención de diversas instituciones del sector.



Nuevo convenio de colaboración con Gendarmería de Chile

En el marco del convenio de colaboración suscrito por DIPRECA y Gendarmería de Chile, el viernes 16 de mayo de 2025 —en el Club de Campo de la Institución Penitenciaria, en Santiago— se llevó a cabo un importante encuentro entre ambas entidades. El objetivo fue fortalecer la coordinación y difusión de los beneficios disponibles para el personal penitenciario acogido al régimen de la Dirección de Previsión.

En la actividad el Jefe del Departamento de Atención Integral al Beneficiario de DIPRECA, Daniel Morales Ponce de León, realizó una exposición detallada sobre los alcances del convenio. Además, destacó las prestaciones en materia de Salud, Previsión y Asistencia que contempla este acuerdo para los funcionarios de Gendarmería de Chile.

La jornada reunió a asistentes sociales de la Región Metropolitana y de la Región de Valparaíso. Todos participaron activamente en el encuentro que —al igual que otras iniciativas— refuerza el compromiso conjunto por entregar un servicio más cercano y oportuno.





Actividades informativas de las Plataformas de Atención Regional

Estar junto a beneficiarias y beneficiarios, de todo el país, es fundamental. Por esa razón, los equipos de las Plataformas de Atención Regional de Coyhaique y Chillán han compartido con imponentes de la zona para brindar charlas informativas y resolver dudas e inquietudes.



Jefa de DIPRECA Chillán, Ximena Tenorio Riveros, junto a personal del Centro de Detención Preventiva (C.D.P.) de San Carlos. Viernes 25 de abril de 2025.



Jefa (S) de DIPRECA Coyhaique, Johanna Palacios Luque, junto a Jefe de la XI Zona Aysén de Carabineros de Chile, General Eduardo Palma Fuentes, y el Presidente de la Agrupación de FFAA. y Carabineros en retiro, Alejandro Ureñas Perich. Martes 29 de abril de 2025.



Jefa de DIPRECA Chillán, Johanna Palacios Luque, junto a personal del Centro de Educación y Trabajo (C.E.T.) de San Carlos. Viernes 25 de abril de 2025.



“DIPRECA en Terreno”: oficina transitoria continúa cumpliendo metas

El programa “DIPRECA en Terreno” permite brindar servicios y productos de Previsión, Salud y Asistencias —de manera transitoria, personalizada y presencial— en zonas que no cuentan con oficinas corporativas cercanas, pero que mantienen un importante número de beneficiarias/os radicadas/os en el lugar. Este 2025, la iniciativa ha hecho un importante esfuerzo por acercarse a imponentes del país.



Martes 22 de abril. 2ª Comisaría de Carabineros de Chile en Castro.



Martes 22 de abril. 2ª Comisaría de Carabineros de Chile en Castro.



Martes 10 de junio. Auditorium de la Policía de Investigaciones de Chile en Vicuña.

Director DIPRECA encabeza ceremonia por 39° aniversario del HOSDIP



Director DIPRECA.

La ceremonia protocolar que conmemoró los 39 años de historia del Hospital DIPRECA (HOSDIP) estuvo encabezada, el lunes 21 de abril de 2025, por el Director DIPRECA, Carlos Capurro Duprè.

La autoridad estuvo acompañada por el Director del Hospital DIPRECA, Daniel Pérez Arraño, y otras jefaturas de DIPRECA central y el recinto asistencial.

Carlos Capurro Duprè destacó al centro asistencial como el principal prestador de salud de la red institucional en la Región Metropolitana. A la vez, invitó a trabajar de manera articulada y colaborativa para lograr los objetivos de la Dirección de Previsión.



Director del Hospital DIPRECA.

Reunión del Consejo de Participación Institucional 2025

Con la asistencia de beneficiarias y beneficiarios de Carabineros de Chile, Policía de Investigaciones de Chile, Gendarmería de Chile y DIPRECA, se llevó a cabo —el 11 de abril de 2025— la “1era Reunión de Participación Ciudadana en la Gestión Pública”, en el Hospital DIPRECA.

En la reunión la Jefa del Servicio de Imagenología, Dra. Constanza Damm, explicó las cualidades y nuevas tecnologías con las que cuenta su área de trabajo, lo cual va en beneficio de todos los pacientes.

En tanto, el Director del Hospital DIPRECA, Daniel Pérez Arraño, dio a conocer los últimos avances tecnológicos, renovación de equipamiento clínico e infraestructura, además de indicadores de estadísticas hospitalarias y nuevas adquisiciones.



¿Qué es el cáncer de piel “Melanoma Maligno”?

Para el Servicio de Medicina Preventiva su salud es fundamental. Por lo mismo, le informa sobre el cáncer de piel “Melanoma Maligno”: uno de los factores de riesgo asociado a las patologías establecidas para otorgar el Reposo Preventivo.

En Chile —durante 2022— se presentaron 962 nuevos casos, según el último registro, falleciendo 290 personas. El mismo año, en EE.UU., hubo 55.540 nuevos casos, falleciendo 3.338 personas.

Fuente: OMS-Global Cancer Observatory.



Factores de riesgo

- Constante exposición solar. (quemaduras).
- Características pigmentarias: piel clara, pelo rubio y más colorín.
- Aparición de nevos (lesión cutánea) múltiples y/o displásicos (lunar atípico).
- Antecedentes familiares.
- Inmunodepresión.

¿Cómo reconocer un lunar peligroso?

- **Asimetría:** la mitad del área anormal es diferente de la otra mitad.
- **Bordes:** los bordes del tumor son irregulares.
- **Color:** cambia de un área a otra, con tonos bronce, café o negro y algunas veces blanco, rojo o azul. Una mezcla de colores puede aparecer dentro de una úlcera.
- **Diámetro:** la mancha tiene generalmente (pero no siempre) más de 5 mm. de diámetro. (aprox. el tamaño del borrador de un lápiz).
- **Evolución:** el lunar sigue cambiando de aspecto.

¿Cómo prevenir?

1. Limite o evite la exposición directa al sol entre 10:00 y 16:00 hrs.
2. Vista ropa que proteja del sol, además de un sombrero de ala ancha que cubra rostro, cuello y orejas. Use prendas y gafas de sol cuyas etiquetas señalen que el material ofrece un factor de protección UV.
3. Al aire libre, use pantalla o bloqueador solar -de amplio espectro- que proteja contra la radiación UVA y UVB (factor de protección: al menos 30). Aplique, como mínimo, 30 ml. del producto en todo el cuerpo -cada dos o una hora- después de sudar en exceso o estar bajo el agua.
4. Evite tomar sol al aire libre como actividad recreativa.
5. No use lámparas o camas solares, ni asista a salones de bronceado.
6. Examine su piel en forma regular.

En Santiago



SERVICIO DENTAL DE DIPRECA

ESPECIALIDADES

- Cirugía bucal
- Disfunción
- Odontopediatría
- Operatoria
- Endodoncia
- Ortodoncia
- Periodoncia
- Imagenología dental
- Rehabilitación oral
- Urgencias
- Diagnóstico integral
- Fonoaudiología
- Acupuntura clínica

¿QUIÉN PUEDE ATENDERSE?

- Atención a pacientes beneficiarios/as
- Imponentes cargas familiares



¿CÓMO OBTENER HORA DE DIAGNÓSTICO DENTAL?

Llame al



600 6135 600



o bien escriba a:
citaciones.dentales@dipreca.cl

E-mail solo para horas de tratamientos pagados.



Dirección: Enrique Mac Iver N°257, Santiago. Pisos 5° y 6°

Pago en ocho cuotas.

transbank.
APOYANDO NEGOCIOS

Red compra





Periodoncia: la especialidad que cuida las encías y el hueso que sostiene sus dientes

La periodoncista del Servicio Dental de DIPRECA, Gabriela Riveros Hermans, explica que su especialidad trata la inflamación de las encías (gingivitis), además de las enfermedades más graves que pueden hacer que los dientes se aflojen o caigan (periodontitis).

Por lo mismo, la odontóloga invita a conocer importantes detalles para evitar el sufrimiento de padecer estas complejas patologías.

Enfermedades comunes que afectan encías y tejidos

- **Gingivitis:** inflamación y enrojecimiento de las encías.
- **Periodontitis:** forma más avanzada de la gingivitis. La inflamación afecta las encías y el hueso que sostiene los dientes.
- **Recesión gingival:** las encías se retraen y dejan expuesta parte de la raíz del diente.
- **Abscesos periodontales:** acumulaciones de pus en las encías causadas por infecciones profundas.
- **Pérdida ósea:** en casos avanzados de periodontitis, el hueso que sostiene los dientes se destruye.

Síntomas

- Encías rojas, inflamadas o sensibles.
- Sangrado al cepillarse o usar hilo dental.
- Mal aliento persistente.
- Encías retraídas: dientes aparentan ser más largos.
- Movilidad o separación de dientes.
- Dolor o molestias al masticar.
- Acumulación de pus entre dientes y encías (en casos graves).



Principales causas

Suelen ser producidas por la acumulación de placa bacteriana, pero también por:

- **Mala higiene.**
- **Tabaquismo.**
- **Factores genéticos.**
- **Enfermedades sistémicas.**
- **Estrés.**
- **Cambios hormonales.**
- **Bruxismo.**
- **Alimentación inadecuada: azúcares y bajo consumo de vitaminas.**



¿Cómo ser preventivo?

- Higiene bucal adecuada.
- Visitas regulares al dentista.
- Cuidar la alimentación.
- Evitar tabaco y alcohol.
- Controlar el estrés y otras enfermedades.
- No ignorar síntomas.

Tratamientos

Básico: gingivitis

- Limpieza dental: eliminar placa y sarro acumulado en dientes y encías.
- Mejora de higiene bucal: uso correcto del cepillo, hilo dental y enjuague antibacteriano.
- Control de factores de riesgo: dejar de fumar, mejorar alimentación y controlar enfermedades (Ej. Diabetes).

Profundo: periodontitis moderada a severa

- Raspado y alisado radicular: limpieza profunda bajo las encías para eliminar bacterias y alisar la raíz del diente, evitando futuras infecciones.
- Antibióticos: por infección avanzada se puede usar enjuague, gel o pastillas antibióticas.

Cirugías periodontales: casos graves

- Cirugía de colgajo: se levanta la encía para limpiar las raíces y luego se sutura en su lugar.
- Injertos de encía por recesión gingival: se toma el tejido, de otra parte de la boca, y se coloca en las zonas afectadas.
- Injertos por pérdida ósea: se regenera con injertos para fortalecer el soporte de los dientes.

Después del tratamiento, es clave hacer revisiones periódicas con el odontólogo y mantener una buena higiene bucal para evitar recaídas.



¿Cómo obtener una hora de atención?

Llame al **600 6135 600** o bien escriba a **citaciones.dentales@dipreca.cl**

Dirección: calle Enrique Mac Iver N°257, Santiago. Pisos 5°.

*Fonoaudióloga del Servicio Dental de DIPRECA,
María Paz Acevedo Díaz:*

“El objetivo es promover la comunicación efectiva y funcional del paciente”



La fonoaudiología se dedica a la prevención, evaluación, diagnóstico e intervención de los trastornos de la comunicación humana, abarcando el habla, la voz y la audición.

Esta disciplina interviene en actividades asociadas a la deglución y motricidad orofacial. Su objetivo es optimizar la calidad de vida y el

bienestar de las personas, promoviendo una comunicación efectiva y eficaz a lo largo del tiempo.

La Fonoaudióloga del Servicio Dental de DIPRECA, María Paz Acevedo, explica que “se abordan diversas patologías relacionadas con la comunicación, voz y actividad orofacial: retrasos y trastornos del lenguaje, además de afasias, disartrias, trastornos de los sonidos del habla, disfagias, disfonías y desequilibrios miofuncionales orofaciales. Su intervención mejora el rendimiento y calidad de vida de quienes presentan estas afecciones”.

La profesional señala que el perfil clínico del paciente es amplio y abarca desde recién nacidos hasta personas mayores, sin distinción de género.

Los motivos de consulta pueden variar desde atenciones preventivas, promoción y estimulación temprana, hasta el tratamiento de condiciones más complejas: lesiones cerebrales, enfermedades degenerativas, trastornos del desarrollo y disfunciones como los ronquidos.

“Las y los invito a la Unidad de Fonoaudiología del Servicio Dental de DIPRECA, en Santiago. Recibirá atención especializada y personalizada, adaptada a cada etapa de la vida y a las necesidades específicas. Contamos con una ubicación accesible y un enfoque integral, respaldado por una formación asociada a diversas áreas de intervención. Nuestro compromiso es ofrecer un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado para mejorar su diario vivir”, indica.



¿Cómo obtener una hora de atención?



Llame al 44 2277730/40



Escriba a horasmedicas.sermed@dipreca.cl



Dirección: calle Enrique Mac Iver N°257, Santiago. Pisos 5°.



*Kinesiólogo del Servicio Médico DIPRECA,
Juan Pablo Alveal:*

“El ejercicio físico juega un papel fundamental en el control de la diabetes e hipertensión”

La diabetes y la hipertensión afectan cada vez más a la población mundial. Las personas con estas patologías suelen presentar además cuadros clínicos como la obesidad y la dislipidemia.

Dichas condiciones, en conjunto, han sido denominadas como síndrome metabólico: un problema de salud pública de alta prevalencia e incidencia en nuestra sociedad.

El ejercicio físico ha sido descrito como una herramienta considerablemente efectiva y de bajo costo en el control de los signos y síntomas de estas enfermedades, y la reducción de los factores de riesgo cardiovascular.

Por lo mismo, el kinesiólogo del Servicio Médico DIPRECA, Juan Pablo Alveal, comparte una serie de apreciaciones respecto de su importancia.

- “La actividad física juega un papel fundamental en el control de estas diversas condiciones de salud y sus síntomas. Del mismo modo, debe acompañarse de hábitos saludables como hidratación diaria, dieta equilibrada y una rutina de sueño regular que asegure un buen descanso”.
- “En la hipertensión el ejercicio tanto aeróbico como de fuerza, mejora la función vascular, regula la presión arterial y reduce los factores de riesgo cardiovascular”.
- “Gracias al entrenamiento de fuerza, los músculos captan, almacenan y utilizan, de forma más eficiente, las fuentes de energía provenientes de los alimentos, siendo el más importante la glucosa”.
- “En personas con diabetes, esta práctica regula la glicemia y mejora la sensibilidad a la insulina”.

¿Cómo empezar a ejercitarse?

- “Cuenta con la evaluación y autorización de un profesional de la salud o médico tratante”.
- “Busque un pasatiempo de interés: caminatas, baile, entrenamiento de fuerza, paseos en bicicleta o actividades deportivas, con énfasis en instancias supervisadas y grupales”.

La Unidad de Kinesiología del Servicio Médico DIPRECA entrega atención personalizada y enfocada en el individuo. Se adapta a las capacidades y características de cada paciente. Además, permite un proceso de rehabilitación gradual y progresivo, centrado en mejorar la funcionalidad y calidad de vida.

“El ejercicio es la herramienta terapéutica de menor costo y mayor evidencia respecto a beneficios. Las y los invito a que incorporen esta práctica a sus vidas, en un entorno seguro y con actividades que sean de su interés. De esa forma disfrutarán los múltiples efectos positivos que tienen en nuestra salud”, asegura.



¿Cómo obtener una hora de atención?

Llame al **442 277 763** o bien escriba a **horaskine.sermed@dipreca.cl**.

Dirección: Enrique Mac Iver N°257, Santiago. Piso 10°.



Calidad de vida: consejos y prácticas para mejorar el bienestar de la persona mayor

La Terapeuta Ocupacional del Programa del Adulto Mayor del Servicio Médico DIPRECA, **Javiera Zamorano Vallejos**, comparte algunas recomendaciones para mejorar la calidad de vida física, mental y social de las personas mayores.

1° Mantenerse activo, de manera física, es fundamental para disminuir la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, mentales o pérdida de masa muscular. Realízelo, de manera diaria, con un bajo impacto. Puede caminar a un ritmo suave por 15 minutos diarios.

2° Conservar una alimentación balanceada acorde a las necesidades de cada persona mayor. Si es necesario, disminuir el consumo de alcohol o tabaquismo: al modificar hábitos, la calidad de vida mejorará de manera considerable.

3° Realizar actividades de estimulación cognitiva: sopas de letras, sudokus, crucigramas o bien aumentar la lectura. Las personas mayores tienen mayor probabilidad de padecer deterioro cognitivo, por lo que, mantener la mente activa beneficiará la prevención o bien enlentecer este proceso de deterioro.

4° Realizar actividades donde deba interactuar con más personas: clubes de adulto mayor, junta de vecinos o actividades municipales evitará el aislamiento social y sintomatología depresiva que se ve aumentada en la adultez mayor.

5° Mantener un sueño de calidad: se recomienda dejar pantallas de lado por lo menos una hora antes de dormir y que el dormitorio sea oscuro, fresco y libre de estímulos. Si consume medicamentos que sea antes de las 00:00 hrs., para balancear la rutina. La idea es que la hora de levantarse y acostarse sea siempre la misma cada día.

6° Mantenerse hidratado constantemente: agua, té o infusiones (evitar el café o bebidas energéticas). Principalmente para evitar deshidratación, que puede generar estreñimiento, dificultades en memoria o atención, menor energía, etc.

7° Mantener chequeos médicos regulares ayuda a: prevenir descompensaciones de enfermedades, mantener monitorizados los niveles de azúcar en sangre, colesterol, presión, entre otros y detectar complicaciones, de manera temprana, en algunas enfermedades.

8° Dentro del hogar, mantener un ambiente seguro, es decir: eliminar riesgos de caídas, realizar adaptaciones, tales como mantener objetos de uso diario a la mano, colocar barras de apoyo en lugares donde puede generar algún tipo de complicación como ducha o peldaños, mantener calendarios a la mano para generar mayor orientación, etc.

9° Mantener una actitud positiva: vejez no es sinónimo de enfermedad. Practicar la gratitud, disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, si es necesario buscar redes de apoyo, tales como amigos, familiares e incluso, profesionales de la salud, los cuales estén a disposición para que cada persona mayor pueda tener una vejez competente, saludable, activa y llena de vida.



Dra. Nanette León Malebrán asume como Jefa de los Servicios Médico y Dental de DIPRECA



La Doctora Nanette León Malebrán asumió a partir de mayo de 2025 —y en comisión de servicio— como Jefa de los Servicios Médico y Dental de DIPRECA, en el marco del desafío de optimizar la entrega de prestaciones a beneficiarias y beneficiarios de la Dirección de Previsión.

La médica cirujano, con postgrado en salud pública, cuenta con más de 18 años de experiencia en la administración y gestión de salud. Se caracteriza por ser experta en el manejo de especialidades, listas de espera y demanda de atención con énfasis en el trabajo en red.

Además, se subraya su desempeño profesional junto a médicos clínicos especialistas, mediante el uso eficiente de recursos y trabajo en equipo, a través del uso de conocimientos, habilidades personales y liderazgo.

Nanette León Malebrán ha experimentado diversos desafíos en cargos asociados a recintos hospitalarios y ambulatorios. Entre ellos se destacan el de Jefa del Servicio Médico de DIPRECA (de abril a sept. de 2013) y el de Jefa del Policlínico de Especialidades Ambulatorias del Hospital DIPRECA (de junio de 2020 a la fecha).

Le deseamos lo mejor en este nuevo capítulo profesional, el cual apunta a impulsar el trabajo colaborativo de la red de salud constituida por el Hospital DIPRECA, los Servicios Médico y Dental, además de los prestadores de Carabineros de Chile, Policía de Investigaciones de Chile y Gendarmería de Chile.

Estamos muy agradecidos de que se sume a este valioso equipo de trabajo, el cual está constituido por un staff de profesionales y técnicos dispuestos a brindar lo mejor para alcanzar los objetivos colectivos propuestos.



REALICE TRÁMITES Y CONSULTAS A TRAVÉS DEL



Formulario Único de Solicitudes (FUS)

A través de esta herramienta digital, acceda a trámites y consultas de mayor demanda a nivel nacional, generando una relación directa con la unidad responsable, disminuyendo tiempos de gestión y facilitando el contacto por medio de respuestas oportunas.



El Formulario Único de Solicitudes está disponible en www.dipreca.cl en el botón "Contáctenos".

Acceda también al Formulario Único de Solicitudes en forma directa a través del siguiente código QR:



DIPRECA

FORMULARIO ÚNICO DE SOLICITUDES

SOLICITE SU TRÁMITE A TRAVÉS DE ESTE FORMULARIO, COMPLETANDO TODOS LOS CAMPOS SEÑALADOS Y ADJUNTANDO LOS ARCHIVOS QUE CORRESPONDAN.

Consultas/Trámites

BONO ATENCION MEDICA

Debe adjuntar:

- Cédula de Identidad y CMC *obligatorio.
- Orden de exámenes (se requiere adjuntar solo en caso de exámenes) *opcional.

Región

SELECCIONE OPCION

Telefono de contacto

(+56) 912345678

Nombre y apellidos

NOMBRES Y APELLIDOS

RUT

11222333-k

Correo electrónico

E-Mail

Detalle del Motivo

Motivo ...

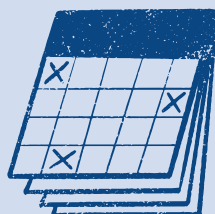
ARCHIVOS ADJUNTOS:

Se solicita en caso de adjuntar más de un documento consolidarlo en un archivo

[Añadir Archivo](#)

Seleccionar archivo Sin archivos seleccionados

ENVIAR



Calendario de Pago de Pensiones 2025

ENE 22

FEB 21

MAR 21

ABR 22

MAY 22

JUN 19

JUL 22

AGO 22

SEP 15

OCT 22

NOV 21

DIC 19



Más **CERCA**