

# Región: vecinos podrán realizarse examen gratuito de la tiroides

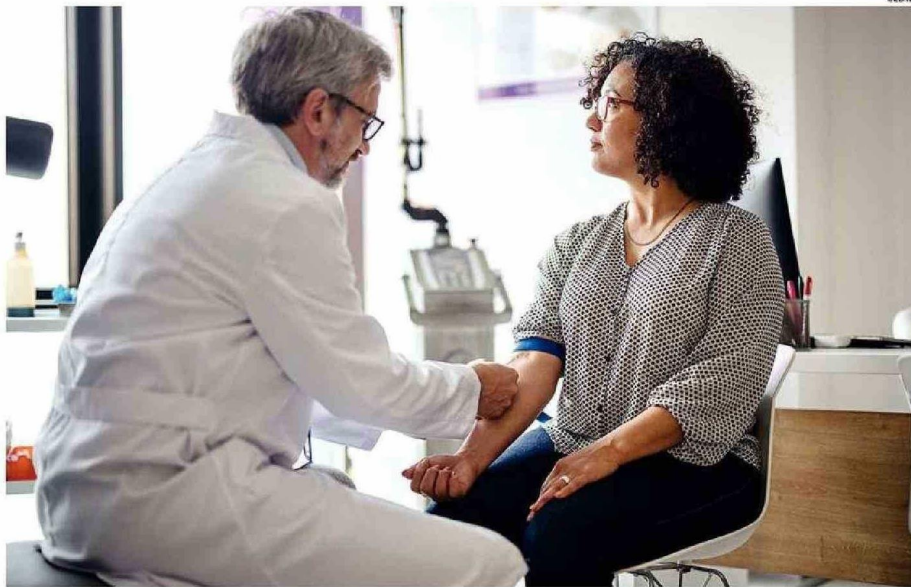
Afiliados a murualidad podrán realizarse exámenes de TSH sin costo durante los meses de junio y julio.

Andre Malebrán/ Redacción  
 La Estrella de Antofagasta

**E**l hipotiroidismo es una de las patologías de tiroides más comunes en Chile, afectando principalmente a mujeres. Se estima que más del 18% de la población presenta esta condición en algún grado, lo que subraya la importancia de su detección oportuna. En este contexto, la Caja de Compensación Los Héroes anunció que durante los meses de junio y julio, sus afiliados a lo largo del país podrán realizarse el examen de la Hormona Tiroestimulante (TSH) sin costo alguno.

Este examen es crucial para detectar el hipotiroidismo, una enfermedad que puede causar fatiga, debilidad, intolerancia al frío y otras complicaciones.

**DETECCIÓN TEMPRANA**  
 Valeska Barrera, gerenta de Clientes, Productos y Beneficios de Caja Los Héroes, destacó la importancia de esta iniciativa: "Nuestro programa de salud es integral, proporcionando acceso a atención médica de calidad, fomen-



CON EL OBJETIVO DE PROMOVER LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL HIPOTIROIDISMO.

tando la detección temprana de enfermedades y ayudando a reducir los gastos en medicamentos. Los exámenes sin copago no solo promueven la prevención en salud, sino que también benefician a toda la familia y contribuyen significativamente al presupuesto familiar".

El doctor José Miguel Bernucci, director de Prevención y Detección Precoz de la Fundación Arturo López Pérez, añadió: "Aunque el análisis de TSH no detecta el cáncer de tiroides, motiva a los pacientes a preocuparse por su salud y a realizarse chequeos regulares. Esto per-

mite al equipo médico realizar exámenes físicos y, en caso de sospecha de tumor en la glándula, realizar diagnósticos tempranos mediante ecografía y punción tiroidea".

#### DIVERSAS PATOLOGÍAS

La iniciativa "Exámenes desde Copago 0" de Caja

Los Héroes se ha llevado a cabo desde 2016, permitiendo a sus afiliados y sus cargas familiares acreditadas acceder a exámenes para diversas patologías comunes en Chile. En agosto y septiembre, se ofrecerán electrocardiogramas, y en octubre, mamografías bilaterales y

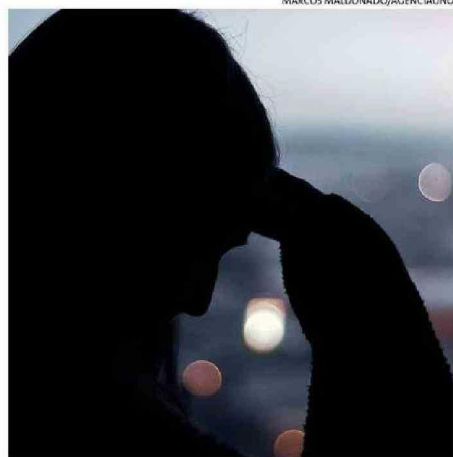
**18%**  
 de la población de Chile se estima que presente hipotiroidismo, afectando principalmente a mujeres del país.

unilaterales, ecografías mamarias bilaterales y pruebas de Papanicolaou.

Los afiliados pueden solicitar el reembolso de estos exámenes en las sucursales de Los Héroes ubicadas en Washington N° 2530 – Antofagasta, Torre N° 2628 – Antofagasta y Vívar N° 2013 – Calama.

Esta iniciativa forma parte del programa de salud de Los Héroes, que incluye consultas médicas de medicina general y especialidades desde \$990, descuentos en farmacias, mamografías gratuitas con la clínica móvil FALP, telemedicina, programas dentales, atención visual y auditiva, y servicios de kinesiología. El objetivo es proporcionar acceso a salud de calidad, contribuir al presupuesto familiar y fomentar una vida saludable. 🌟

MARCOS MALDONADO/AGENCIALINDO



ISL ENTREGA RECOMENDACIONES PARA CUIDAR SU SALUD MENTAL.

## Recomendaciones para prevenir la "Doble Presencia" en vacaciones

Comienza el periodo de vacaciones de invierno escolares y con ello un sinnúmero de preocupaciones para madres y padres trabajadores quienes, ante este nuevo escenario, pueden ver afectada su salud mental al tener que reorganizar sus responsabilidades en labores domésticas. Para evitar los riesgos en la salud y seguridad laboral de los trabajadores, la experta psicopsocial del De-

partamento de Prevención de Riesgos Laborales del ISL entrega las siguientes recomendaciones: Diseñe un horario o una pizarra con las actividades del día y la semana, y respételo. Organice sus tareas diarias y semanales, asignando tiempos específicos para el trabajo y para la familia.

Trabaje en conjunto con su hijo o hija, explíquelo la importancia de su trabajo

y la necesidad de concentrarse durante ciertos momentos del día.

Planifique actividades que les lleven mucho tiempo para hacer, escoja las que mantengan entretenidos a sus hijos.

Converse en su trabajo con la jefatura y compañeros sobre tus horarios disponibles.

Pídeles ayuda en las labores del hogar, asigne tareas adecuadas a la edad de sus

hijos para que se involucren en las responsabilidades del hogar.

Realice ejercicios en conjunto. Aproveche los momentos para hacer ejercicios en familia, lo que no solo beneficiará su salud y la de sus hijos, sino que también les ayudará a liberar energía y a relajarse, lo que puede facilitar su descanso y tu concentración en su jornada de deberes laborales. 🌟