

# Vivir Sano & Seguro

APRENDE A ESTAR BIEN • PÁG. 6

Interpreta el etiquetado nutricional  
y escoge productos más saludables

TESTIMONIO • PÁG. 10

“Después de un accidente de trayecto  
grave como el mío, te replanteas tu ritmo  
de vida y tus prioridades”

PRIMEROS AUXILIOS • PÁG. 14

Todo lo que debes saber antes de correr  
una maratón

PREVENCIÓN • PÁG. 8-9

## Los tipos de accidentes de trayecto más comunes que sufren los trabajadores

¡ESTA  
REVISTA ES  
PARA TI!



ACHS

66

MARZO 2018  
Una publicación de la  
Asociación Chilena  
de Seguridad

# destacamos

EDICIÓN **MARZO** 2018

## 04

**Cómo escoger y cargar la mochila de los escolares**

## 07

**Primeros auxilios: Distinguir un esguince de una fractura y dar los cuidados adecuados**



## 08

**Los tipos de accidentes de trayecto más comunes que sufren los trabajadores**



## 12

**Marzo: El mes con más accidentes laborales del año en el trabajo**



## 11

**Accidente de trayecto: El paso a paso que debes conocer**

## 10

**Aceptación: La clave para enfrentar la vida laboral después de una enfermedad de salud mental**

## Instalar el valor del autocuidado

**M**arzo es uno de los meses en que la ACHS registra mayor tasa de accidentes de trayecto y, aunque la ocurrencia de este tipo de eventos está dada por múltiples agentes, el autocuidado juega un rol fundamental a la hora de prevenirlos.

El autocuidado implica estar conscientes de los riesgos a los que estamos expuestos al desplazarnos y tomar medidas adecuadas para evitarlos. Ese es el objetivo central de nuestra campaña "Saber llegar" que desplegaremos a través del sitio web [www.saberllegar.cl](http://www.saberllegar.cl), en el cual cada persona podrá dibujar el trayecto que realiza desde sus hogares al lugar de trabajo y viceversa y detectar qué situaciones podrían provocarle un accidente. Con ese diagnóstico interactivo y personalizado entregaremos las recomendaciones más adecuadas para que cada persona pueda poner en práctica durante sus recorridos, instándolos a estar más alerta de su entorno.

Desde la ACHS buscamos brindar información, capacitación y apoyo en materia de seguridad tanto a las empresas como a los trabajadores y a la comunidad en general, ya que sabemos que a través de esa formación es posible forjar una cultura de prevención que permita salvar la integridad de más personas.

**Andrés Herreros B.**  
Gerente División de Seguridad y  
Salud Ocupacional ACHS

Escribe tus inquietudes, comentarios o sugerencias a:  
[marketinginterno@achs.cl](mailto:marketinginterno@achs.cl)

ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD  
Número 66, Año 22, Marzo 2018  
Ramón Carnicer 163, Providencia, Santiago.  
Teléfono: 600 600 2247  
[achs.cl](http://achs.cl) | [hospitaldeltrabajador.cl](http://hospitaldeltrabajador.cl)

Subgerencia de Marketing y Comunicaciones  
y Subgerencia de Asuntos Corporativos

Concepto editorial, diseño y contenidos  
Lebran (Lebran.cl)  
Macarena Duffe, Paulette Noriega.

Ilustraciones  
Alberto Montt.

# ¡No te olvides del desayuno!

Después de descansar durante la noche, en la mañana necesitamos recargar nuestro organismo y entregarle todos los nutrientes y vitaminas que necesita para funcionar correctamente durante el día.



## Un desayuno balanceado debe contener:

- **Hidratos de carbono:** son una fuente primordial de energía, por eso siempre debemos consumirlos en la mañana. Podemos obtenerlos de cereales preferentemente integrales como la avena, pan, muesli, etc.
- **Proteínas:** son las que brindan la sensación de saciedad y ayudan a controlar la ansiedad. Debemos optar por proteínas de buena calidad como huevo, leche, yogurt o jamón de pavo.
- **Grasas:** se obtienen de productos como el aceite de oliva, la palta o frutos secos. Estos contienen grasas saludables que el organismo requiere. Las galletas, queques y productos procesados sólo aportan grasas saturadas que deben limitarse lo más posible.
- **Vitaminas y minerales:** si bien todos los alimentos no procesados aportan nutrientes importantes, las frutas y verduras contienen excelentes dosis de vitaminas y minerales que debemos aprovechar. Es recomendable comer una fruta al desayuno, entera o picada.

## 4 RAZONES PARA NO SALTARSE EL DESAYUNO

- ▶ Mejora el rendimiento físico y mental
- ▶ Ayuda a mantener un peso saludable
- ▶ Mejora la concentración, el rendimiento y la productividad
- ▶ Permite controlar la ansiedad

## ¿Necesitas concentrarte? Come chocolate

El chocolate negro contiene flavonoides, una sustancia que aumenta el flujo de la sangre al cerebro, convirtiéndolo en un estimulante natural que favorece la capacidad de concentración.

La recomendación es consumir un trozo pequeño (2 cuadrados) y fijarse en que el chocolate contenga, al menos, un 60% de cacao.



Beber abundante agua durante el día y estar bien hidratado permite combatir el cansancio, mantener el cerebro alerta y por lo tanto, optimizar la capacidad cognitiva.



## Viajar seguro en el transporte escolar

Si tus hijos viajan en transporte escolar, enséñales algunas conductas seguras para que realicen el viaje sin problemas.

- ▶ Deben ir siempre tranquilos, sentados en su asiento y evitando desconcentrar al conductor
- ▶ Si en el furgón van más de cinco niños, el chofer debe ir con un acompañante y es él quien debe atender las preguntas o problemas de los niños
- ▶ Nunca deben sacar las manos o la cabeza por las ventanillas
- ▶ Deben mantener los pasillos despejados y las mochilas bajo los asientos
- ▶ Siempre deben ir con el cinturón de seguridad abrochado
- ▶ Al subir y descender del bus deben hacerlo sólo en zonas seguras

ANTES DE CONTRATAR ESTE SERVICIO INGRESA A [WWW.FISCALIZACION.CL](http://WWW.FISCALIZACION.CL) Y REvisa EL REGISTRO NACIONAL DE TRANSPORTE PÚBLICO Y ESCOLAR, QUE MANTIENE UN CATASTRO CON LOS ANTECEDENTES DE LOS VEHÍCULOS Y TRANSPORTISTAS AUTORIZADOS.

## Los riesgos de usar diariamente zapatos con taco

El uso diario y permanente de zapatos con taco alto no es recomendable, ya que expone a las mujeres a accidentes y lesiones a largo plazo.

Los esguinces de tobillo son las lesiones más comunes en mujeres que usan tacos. Sin embargo, el uso de estos zapatos a largo plazo también puede generar:

- Dolores en la zona lumbar.
- Dolor y presión en las rodillas.
- Dolor y deformación en los dedos del pie (juanetes).
- Contracturas o molestias en las pantorrillas.



### PREVENIR MOLESTIAS

- Optar por zapatos con altura no mayor a 3 cms.
- Usa tacos muy altos sólo en ocasiones especiales. Si debes usarlos por motivos laborales, lleva siempre contigo un par de zapatillas o zapatos cómodos para caminar en la calle.
- Escoge zapatos anchos sin punta pronunciada, cuidando que los dedos no se amontonen.
- Ten en cuenta que los tacos más anchos permiten mayor estabilidad y disminuyen los riesgos de torcedura de tobillo.

## Cómo escoger y cargar la mochila de los escolares

¿Sabías que los niños no deben cargar más del 10% o 15% de su peso? Es decir, un menor que pesa 10 kilos no puede transportar más de 1.5 kg. Una carga mayor puede generar molestias en la columna y desviaciones en los codos y hombros.



### MOCHILA CON RUEDAS:

Son cómodas porque disminuyen el peso de carga, pero la mejor forma de llevarlas es empujándola y no arrastrándola. Si bien esta posición puede resultar más incómoda, ayuda a prevenir desviaciones en el hombro y codo. Si la mochila tiene tirantes, es mejor usarlos en trayectos largos.

### BOLSO DE UN HOMBRO:

Estos diseños no son recomendables ni para niños ni para adultos, ya que sobrecargan sólo una zona del cuerpo.

### MOCHILA CON TIRANTES:

Es la mejor opción para los escolares. Los tirantes deben ser gruesos y acolchados, igual que la parte de la espalda. Lo ideal es que además cuenten con una tercera correa a la altura de la cintura para equilibrar el peso. Nunca se debe llevar sólo en un hombro, deben usarse ambos tirantes.

## Cuida tu vista frente al computador

Si pasas varias horas al día sentado frente a la pantalla del computador, realiza estos ejercicios para relajar tu vista.

- **Cierra los ojos por unos minutos.** Si te sientes fatigado, mantén tus ojos cerrados durante unos minutos y masajea los párpados suavemente con la yema de los dedos.
- **Quita la vista de la pantalla.** Busca un punto lejano y detente a observarlo por unos 10 segundos. Luego mira el monitor y repite el ejercicio.



- **Parpadea rápido.** Esto hará que tus ojos se lubriquen.
- **Masajea el entrecejo.** Haz un suave masaje y da pequeños pellizcos con tus dedos índice y pulgar, manteniendo los ojos cerrados. Te generará una sensación de alivio.

## Cómo el Hospital del Trabajador apoya el reintegro laboral de trabajadores accidentados

Una de las labores que realiza el área de Terapia Ocupacional, es asesorar a las empresas que deben reintegrar a un trabajador después de un accidente con secuelas graves, para que puedan hacer adaptaciones o modificaciones que permitan a la persona retomar sus actividades laborales regulares.

Este servicio se concreta bajo tres condiciones. Cuando:

- Las lesiones del trabajador son graves y pueden tener un impacto funcional que interfiera su desempeño normal.
- El paciente lleva mucho tiempo en rehabilitación, por lo que puede requerir de entrenamiento para evitar accidentes futuros.
- El puesto de trabajo es muy exigente.

Frente a esos casos se evalúa la posibilidad de comenzar el proceso de "reintegro progresivo". Este se inicia con una visita del terapeuta ocupacional a la

organización, junto al paciente que está por reintegrarse a la empresa.

El objetivo de la visita es realizar un estudio del puesto de trabajo, ver sus características, la demanda de la actividad y la correlación que tiene con el estado funcional del trabajador. De esa forma, nuestros terapeutas verifican que el paciente pueda desempeñarse en el mismo puesto y a la vez, entregan apoyo y aconsejan a la empresa para que pueda realizar ciertas adaptaciones con el propósito de reintegrar al trabajador exitosamente. Si el puesto de trabajo no puede ser ocupado por la persona, se evalúa la posibilidad de reubicación y se analiza el puesto que esté dispuesto para ello.



### ASESORAMIENTO A LAS ORGANIZACIONES

Legalmente, las empresas no tienen obligación de realizar modificaciones para reintegrar a un trabajador accidentado. Sin embargo, la asesoría y acompañamiento que les entrega el área de Terapia Ocupacional permite que tengan mayor claridad sobre aquello que pueden realizar en beneficio del trabajador, se sientan más respaldadas y guiadas en un proceso que finalmente beneficia a ambas partes.

## La ACHS recibe galvano Sello Chile Inclusivo por accesibilidad del HT

La ACHS fue reconocida por el Ministerio de Desarrollo Social recibiendo el galvano "Sello Chile Inclusivo 2018" por haber mostrado avances en materia de accesibilidad e inclusión laboral de personas con discapacidad.

La distinción fue otorgada gracias al cumplimiento de los criterios de evaluación de accesibilidad del edificio del Hospital del Trabajador.

**El Sello Chile Inclusivo considera la calificación de tres exigencias para optar a la máxima distinción: inclusión laboral para personas en situación de discapacidad; accesibilidad web y accesibilidad universal del entorno. En esta última categoría la ACHS ha cumplido con todos los parámetros año a año.**

Respecto del reconocimiento, Mayra Kohler, subgerente de Asuntos Corporativos, aseguró que "este premio es un reconocimiento al trabajo y trayectoria de la ACHS en materia de inclusión de personas con discapacidad. Nuestro Hospital, como centro de atención y rehabilitación de pacientes, debe contar con entornos accesibles y una infraestructura adecuada para que todos puedan acceder. Esto es parte de nuestra aspiración de cuidar mejor que nadie a los trabajadores de Chile y sus familias".



# Interpreta el etiquetado nutricional y escoge productos más saludables

Todos los productos alimenticios que se venden en Chile deben contar con un etiquetado que informe detalladamente su aporte nutricional. El problema es que esa información puede ser confusa, lo que no permite comparar correctamente para escoger la opción más saludable. Pon atención a todo lo que debes considerar antes de comprar.

**CALORÍAS**  
Un producto que tiene más de 200 calorías por 100 g es considerado alto en calorías.

**GRASAS TOTALES**  
Si contiene 5 g o menos por cada 100 g, se considera bajo en grasas.

**GRASAS TRANS**  
Lo recomendable es consumir productos que estén libres de este tipo de grasas o que tengan menos de 0,5 g por porción.

**HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES (AZÚCAR)**  
Si el producto contiene 10 g o más por cada 100 g, es alto en azúcar. Si aporta 2 g o menos, se considera bajo.

**FIBRA**  
Un producto alto en fibra aporta 5 g o más por porción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 5 unidades (31g)  
Porciones por envase: 5

	100g	1 porción		
Calorías	470	146		
Proteína (g)	5.4	1.7		
Grasa total (g)	16	5		
Grasa saturada	6.6	2.0		
Grasa Trans	0.3	0.09		
Colesterol (mg)	3	1		
Sodio (mg)	130	40		
Carbohidratos totales (g)	76	23.6		
Azúcares	24.7	7.7		
Fibra dietética (g)	1	0.2		
Vitamina A	5 %	Vitamina C	5 %	24%
Calcio	2 %	Hierro	2 %	50%

\* Porcentaje de Valores diarios están en 2.000 calorías. Los valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades calóricas.

**PORCIÓN**  
Fíjate en la cantidad de porciones que contiene el envase. Para comparar dos productos, bázate en la información por cada 100 g.

**COLESTEROL**  
Para una alimentación balanceada, se recomienda que una porción no contenga más de 20 mg por porción.

**SODIO**  
Un alimento bajo en sodio aporta 100 mg o menos por cada 100 g. Si aporta 500 mg o más, se considera alto en sodio.

**NUTRIENTES**  
Una porción que aporta el 5% del valor diario de un nutriente se considera bajo. Si aporta más del 20% se considera alto en un tipo de nutriente.

## Lee los ingredientes

- » Para consumo diario, escoge aquellos productos que tengan menos cantidad de ingredientes.
- » Mientras menos químicos, saborizantes y conservantes posea un producto, mucho mejor.
- » Ten en cuenta que la lista de ingredientes va en orden de mayor a menor. Si el segundo ingrediente en la lista es azúcar, es porque ese producto contiene una gran cantidad de esta sustancia.
- » Opta por cocinar tus preparaciones y consume alimentos procesados sólo ocasionalmente.

## PRIMEROS AUXILIOS:

# Distinguir un esguince de una fractura y dar los cuidados adecuados

Son dos lesiones muy comunes que afectan las extremidades, pero que generan distintas consecuencias físicas. Aprende a diferenciarlas y a tratar cada una de ellas.

## Esguince

Ocurre cuando el ligamento que conecta dos o más huesos en una articulación se estira más de la cuenta, llegando a romperse en algunos casos.

### Síntomas:

- » Dolor
- » Hinchazón
- » Contusión o moretón
- » Uso limitado de la articulación

### ¿QUÉ HACER?

1. **Reposo:** Inmovilizar la extremidad guardando reposo y evitando aplicar algún peso en la zona.
2. **Hielo:** Aplicar una compresa fría sobre la lesión por un período de 10 minutos y repetir esto varias veces al día.
3. **Compresión:** Se debe hacer un vendaje compresivo que sea firme en la zona distante a la lesión y más ligera en la zona afectada.
4. **Elevación:** Es recomendable mantener la extremidad en alto sobre una almohada u otro objeto similar para prevenir o limitar la hinchazón.

Ambas lesiones requieren la supervisión de un médico y el tiempo de tratamiento y rehabilitación dependerá de la gravedad de ellas. Visita siempre a un especialista si sufres estos tipos de accidentes para evitar complicaciones mayores por mal cuidado.

## Fractura

Ocurre cuando un hueso se rompe y pueden ser de dos tipos: cerradas o expuestas. Estas lesiones ocurren cuando el hueso recibe una fuerza mayor a la que puede soportar.

### Síntomas:

- » Dolor al tocar la zona afectada
- » Enrojecimiento o hematoma
- » Inflamación
- » Deformación o acortamiento de la extremidad
- » Hemorragia (fractura expuesta o abierta)

### ¿QUÉ HACER?

1. **No improvisar:** En ningún caso se debe masajear la zona o tratar de poner el hueso en su lugar, porque eso debe hacerlo un especialista.
2. **Quitar elementos:** Las pulseras o relojes generan compresiones que interfieren en el cuidado de la lesión, por eso se deben quitar de la extremidad.

### 3. Detener la hemorragia

Si es una fractura expuesta y hay hemorragia, ésta se debe detener aplicando compresión directa con un paño limpio, venda o gasa. Cuando la lesión es en una extremidad, se recomienda, además, ponerla en alto para disminuir la presión de la sangre y reducir la hemorragia.

### 4. Inmovilizar la articulación

La forma en que se haga dependerá de la articulación afectada, si es una fractura en la pierna, por ejemplo, se deberá usar una tabla o cartón grueso y colocar una venda en la zona del tobillo, otra en la rodilla y una última cerca de la pelvis.

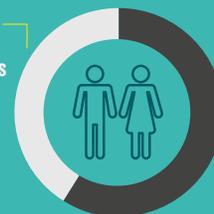


# Los tipos de accidentes de trayecto más comunes que sufren los trabajadores

Los accidentes al ir o volver del trabajo son muy recurrentes y se encuentran cubiertos por la Ley 16.744 si cumplen con ciertas condiciones. En esta nota podrás revisar cuáles son los eventos más comunes registrados por la ACHS, quiénes lo sufren, dónde ocurren y mucho más.

## SEGÚN GÉNERO

41%  
Hombres



59%  
Mujeres

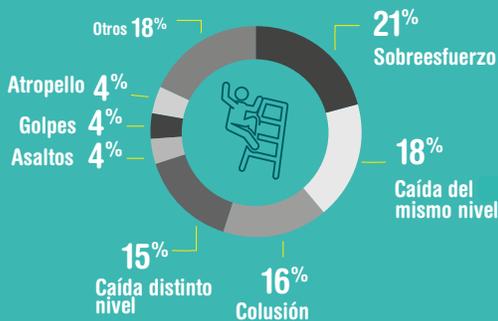
# 41.868

## Accidentes anuales

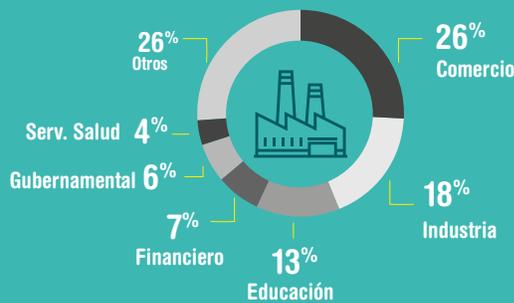
Este total corresponde a casos calificados por la ACHS como accidente de trayecto.



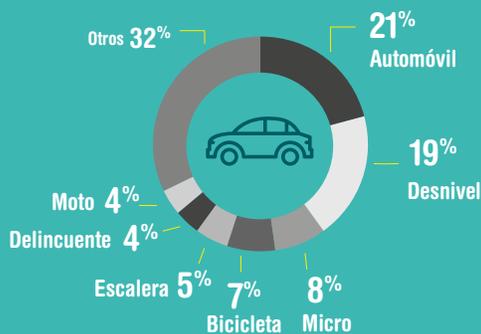
## TIPOS DE ACCIDENTES MÁS COMUNES



## POR SECTOR ECONÓMICO



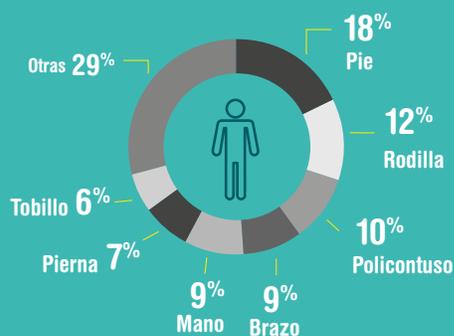
## AGENTES QUE CAUSAN EL ACCIDENTE



## CÓMO OCURRE EL ACCIDENTE



## PARTES DEL CUERPO MÁS LESIONADAS



## CAMPAÑA PREVENTIVA ACHS

Para disminuir la cantidad de accidentes de trayecto que se registran diariamente, hemos desarrollado la campaña "Saber Llegar" que busca generar conciencia sobre aquellos riesgos a los que nos enfrentamos cada día al ir o volver del lugar de trabajo y a los que no ponemos suficiente atención.

Te invitamos a ingresar al sitio [www.saberlegar.cl](http://www.saberlegar.cl) donde podrás registrar el recorrido que realizas de tu casa al trabajo y viceversa, especificando el tipo de transporte que utilizas y te entregaremos recomendaciones para prevenir accidentes que pueden ocurrir en ese viaje. Además, aquí encontrarás información de apoyo que podrás compartir con tus compañeros de trabajo y tu familia.

Promovamos el autocuidado, seamos conscientes de nuestras acciones cotidianas y estemos alerta para protegernos a nosotros mismos y a los que tenemos cerca.

\* Cifras ACHS correspondientes al año 2016.



## “Después de un accidente de trayecto grave como el mío, te replanteas tu ritmo de vida y tus prioridades”

Etienne Carreño tiene 54 años y gran vitalidad y energía. En abril del año pasado sufrió un accidente de trayecto grave que, en parte, mermó su autonomía pero no logró derrotarla. Gracias al trabajo realizado por los especialistas del HT, las secuelas de sus lesiones serán mínimas y gran parte de ese éxito se debe a la actitud positiva con la que enfrenta la vida.

**T**emprano en la mañana, camino a su lugar de trabajo y en un paso de cebra, Etienne fue atropellada por un auto particular. De lo que recuerda, cuenta que el golpe lo recibió en una de sus piernas y luego cayó al suelo apoyando ambas manos y azotando su cabeza en el cemento.

**“Sentía todo mi cuerpo, podía mover la espalda y las piernas, tenía una herida en la frente y sangraba, pero lo peor era el ardor terrible en las manos y brazos. Caí con todo el peso en las extremidades, así que supuse que ahí estaría el problema”,** recuerda Etienne.

### LA CONFIANZA EN EL HOSPITAL DEL TRABAJADOR

Nunca había estado hospitalizada, por lo que el ingreso al Hospital del Trabajador le generaba más ansiedad de lo común. **“Mi primera impresión, aunque parezca raro, fue muy agradable y sobre todo de mucha confianza, porque lo primero que ves cuando entras, es a un grupo de especialistas preparado para ayudarte, dispuestos. En ese momento yo me relajé”,** cuenta.

Después de eso, vinieron varios exámenes que permitieron dimensionar la gravedad de las lesiones, especialmente en las extremidades. Tenía una herida con

**Etienne participa en los talleres de carpintería y tallado en madera que el área de Terapia Ocupacional imparte a algunos pacientes, como parte de su proceso de rehabilitación.**

corte en la frente, un gran hematoma en la pierna que fue alcanzada por el automóvil y fracturas en ambos brazos.

Días después de su ingreso se le realizó una cirugía que permitió corregir la postura de los huesos, luego comenzó su proceso de rehabilitación que se concentró en recuperar el movimiento de los dedos de su mano y en medio de eso le reconstruyeron la nariz y pasó por psicoterapia.

**“El foco principal ha estado en mis manos y avanzamos bien. En este Hospital he visto tecnología de punta aplicada a todo, a las sillas de ruedas e incluso la órtesis que uso yo y que no existía, sino que la inventamos para solucionar mi problema específico, todo muy personalizado. A pesar del primer diagnóstico, es probable que yo quede en un 95% igual a como estaba antes del accidente y eso lo agradezco enormemente”,** agrega Etienne.

### ENTENDER EL “PARA QUÉ”

La ACHS acoge anualmente más de 40 mil casos de accidentes de trayecto. Etienne fue uno de ellos y ocurrió en condiciones que no esperaba. **“Toda la vida he respetado los semáforos, los pasos de cebra, siempre soy muy cuidadosa porque uno sabe que hay riesgos. Y aun así me pasó, entonces yo me empecé a preguntar: ¿para qué?”.**

Un accidente de este tipo quiebra las rutinas de una persona, las vuelve más vulnerables y las pone en un escenario que es complejo de manejar, pero del que pueden lograr sacar aprendizajes que los transforman para siempre. **“Yo soy muy hiperactiva y esto me hizo detenerme y pensar en la idea de que podría haber muerto o quedado con secuelas muchísimo más graves. Después de un accidente de trayecto grave como el mío, te replanteas tu ritmo de vida y tus prioridades. Siempre estamos corriendo y es importante tener espacios para detenernos y poner nuestra atención en el resto. Por ejemplo, la gente que lee esta revista y esté pasando por lo mismo, espero que vean lo que a mí también me pasó y crean en la posibilidad de salir adelante, que si tienen un dedo malo, tienen otros nueve buenos. Esa es mi visión con respecto a lo que me pasó y he tratado de transmitirla a otros pacientes dentro del hospital. Es el granito de arena con el que me gustaría aportar”,** afirma.

## ACCIDENTE DE TRAYECTO:

# El paso a paso que debes conocer

Los accidentes de trayecto son aquellos que ocurren al ir o volver del trabajo o al trasladarse entre dos lugares trabajo, sólo si ese trayecto se realiza directo y sin desvíos. En caso de que sufras un evento de este tipo, es fundamental que sepas el procedimiento que debes seguir para acceder a la atención y cobertura correspondiente, según indica la Ley 16.744.

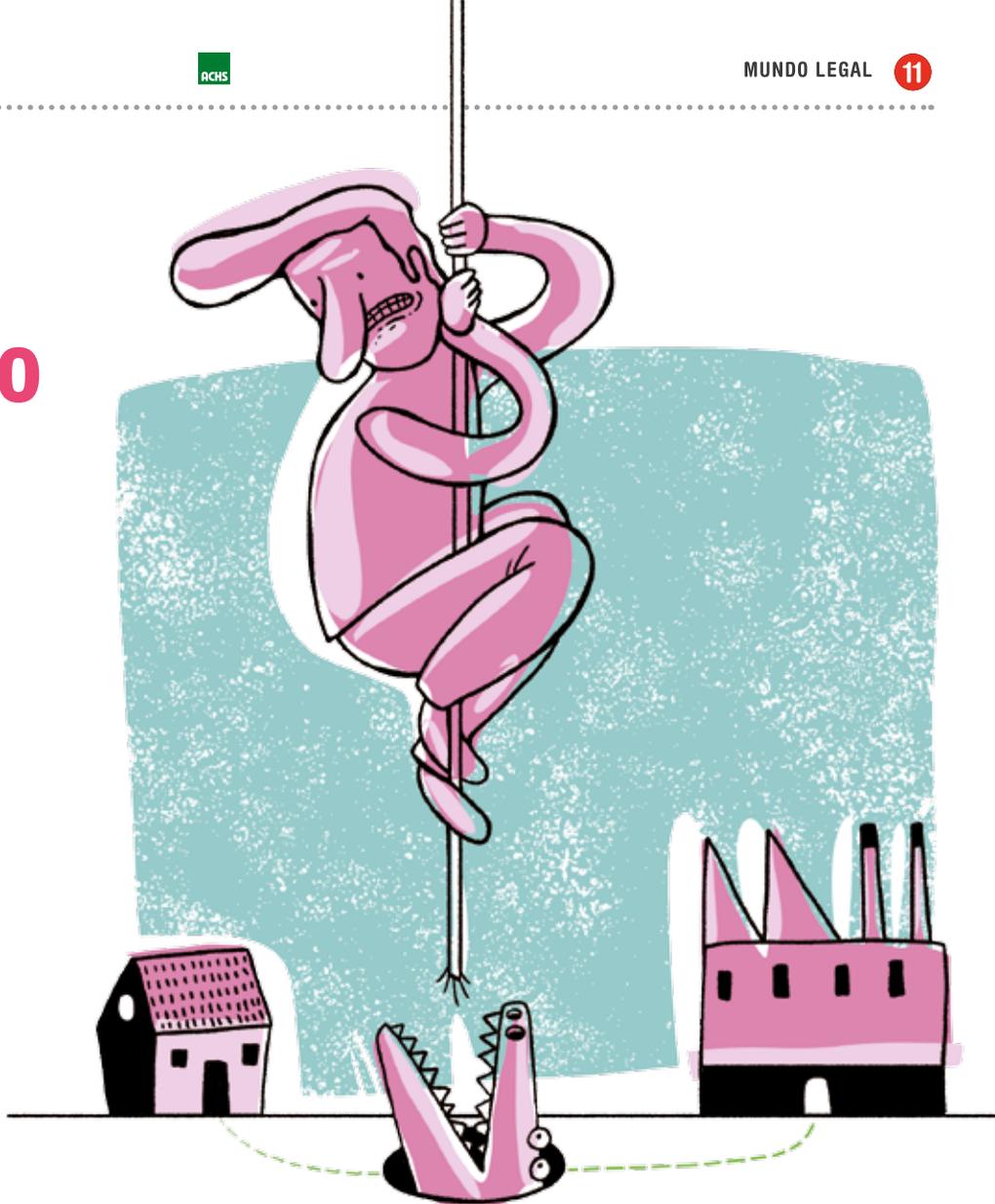
### SI EL ACCIDENTE DE TRAYECTO ES:

#### LEVE

- Acude al Centro de Atención ACHS más cercano a tu lugar de trabajo.
- Presenta tu cédula de identidad y la Declaración Individual de Accidente (DIAT) firmada por el empleador. Este documento se encuentra descargable en nuestro sitio web [www.achs.cl](http://www.achs.cl)
- Recibirás atención médica y se te indicará el tratamiento que debes seguir.

#### GRAVE

- Píde a un tercero que llame a URGENCIA AMBULANCIA al 8008001404 (desde teléfonos fijos) o al 1404 (desde teléfonos móviles) para realizar el traslado al centro de salud.
- El empleador deberá enviar lo antes posible la DIAT firmada al centro de atención.
- Recibirás atención médica y se te indicará el tratamiento que debes seguir.
- En caso de que sea un accidente con riesgo vital, puedes ser atendido en el centro de atención más próximo al lugar del evento y luego serás trasladado al recinto que corresponda.



### DEBES CONTAR CON MEDIOS DE PRUEBA

Que acrediten que el accidente ocurrió en el trayecto de ida o regreso del trabajo, tales como:

- Certificado de atención del servicio de urgencia.
- Declaración de testigos.
- Parte de Carabineros.

**Los antecedentes se entregan en el Centro de Atención ACHS donde se prestó atención. Luego debes llamar para consultar por la resolución del accidente.**

### RESOLUCIÓN:

#### → SI SE ACOGE COMO ACCIDENTE DE TRAYECTO:

Tendrás derecho a recibir las prestaciones que la Ley 16.744 contempla.

#### → SI NO SE ACOGE COMO ACCIDENTE DE TRAYECTO:

Se deriva al paciente a su sistema previsional de salud (Fonasa o Isapre).

**Si la resolución es negativa, es posible apelar enviando una carta a la Superintendencia de Seguridad Social con los antecedentes, en un plazo máximo de 90 días desde que es presentada la resolución.**

# Marzo: El mes con más accidentes laborales del año

Sólo durante marzo, la ACHS registra casi 800 eventos laborales más en comparación al resto del año. El ritmo propio de esta época es uno de los factores que genera este aumento, por lo que hay que tomar resguardos adicionales para prevenirlos.

En marzo no ocurren accidentes laborales “especiales” sino que ocurren con mayor frecuencia aquellos que son comunes durante todo el año.

La entrada de los niños al colegio es un factor que determina la ocurrencia de este tipo de eventos, pero también influyen las preocupaciones propias de la época, que pueden generar distracción o falta de concentración.

Por otra parte, algunos sectores vuelven a reactivarse después de las vacaciones de verano, como el de educación, haciendo que aumente su tasa de accidentabilidad.

## LOS TIPOS DE ACCIDENTES MÁS COMUNES

### → CAÍDAS

Las que ocurren cuando un trabajador transita distraído o sin tomar las precauciones necesarias y sufre una pérdida de equilibrio que termina en una caída al mismo nivel.

### → SOBRESFUERZOS

Al levantar un objeto y hacer esfuerzo con la espalda y no con las piernas. Dentro de los fenómenos más comunes originados por el sobreesfuerzo están los trastornos musculoesqueléticos, los cuales generan lesiones en músculos, tendones y huesos.

### → GOLPES

Casi el 40% de los accidentes laborales son por golpes con objetos como ventanas o puertas y afectan, generalmente, las extremidades superiores.

## 4 CONSEJOS PARA PREVENIR ACCIDENTES

### 1 CAMINA SEGURO Y ATENTO A TU ENTORNO

Camina y usa las escaleras manteniendo siempre la vista en el trayecto para evitar caídas, tropezos y golpes. Además, preocúpate de mantener los pasillos libres de obstáculos, cajas o productos de limpieza.

### 2 EVITA DISTRACCIONES

Mantente atento a todas las actividades que realizas, evita usar tu teléfono, chatear o usar audífonos. Pon atención sobre todo si trabajas con maquinaria o con agente tóxicos o inflamables, ya que hay medidas de seguridad que son vitales y no puedes dejar pasar.

### 3 DESCANSA LO NECESARIO

Duerme al menos ocho horas diarias, porque ese descanso es fundamental para tu recuperación física y mental. Si duermes adecuadamente estarás más lúcido y concentrado en todas tus actividades diarias, no sólo las laborales.

### 4 CUIDA TU ESPALDA

La forma correcta de levantar una carga es ubicarte cerca de ella con los pies separados y agacharte flexionando las rodillas con la vista al frente. Toma la carga, alinea la espalda y levántala lentamente manteniendo siempre los brazos a los costados y ponte de pie con la espalda recta usando sólo la fuerza de las piernas.



## Aceptación: La clave para enfrentar la vida laboral después de una enfermedad de salud mental

**En torno a las enfermedades de salud mental existen muchos mitos y prejuicios que no contribuyen a lograr un mejor reintegro social y laboral de quien las padece. ¿Cómo enfrentar este proceso con calma? Nuestros especialistas lo explican.**

**D**espués de una licencia médica por salud mental, pueden surgir varias emociones antes de regresar al trabajo: miedo, nerviosismo, vergüenza, ansiedad son sólo algunas de ellas. Es habitual sentir las, pero lo importante siempre será saber cómo enfrentarlas para seguir adelante.

### VOLVER AL TRABAJO

“Una de las primeras cosas que complican a un paciente que sabe que tendrá que reintegrarse a su trabajo, es si va a tener que hablar de lo que pasó, las preguntas que va a recibir y las explicaciones que tendrá que dar por su situación. Para evitar eso, trabajamos esos temores con anticipación”, explica Elizabeth Horta, psicóloga clínica del Hospital del Trabajador.

Es normal que el entorno laboral sienta curiosidad por el caso de un compañero que ha estado con licencia médica por una enfermedad de este tipo y, por lo mismo, **el primer paso es que el paciente acepte de que la probabilidad de que reciba preguntas o comentarios es muy alta y que será una situación que tendrá que enfrentar con asertividad.**

La psicóloga Elizabeth Horta, explica que parte del tratamiento y terapia que se realiza en estos casos está enfocado en eso. **“Les entregamos herramientas para que sepan sobrellevar de buena forma esta situación y no se angustien por no saber cómo reaccionar. La persona afectada debe entender que está en todo su derecho a no hablar sobre lo que le pasó y que puede pedirle de buena forma a otros que no aborden ese tema”,** afirma Elizabeth Horta.

### CONTENCIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

No todos los espacios de trabajo funcionan con los mismos códigos y permiten el mismo tipo de relación entre compañeros. Cada ambiente es distinto y ése es otro aspecto que se aborda antes del reintegro laboral de una persona.

**Si en el lugar de trabajo el tema emocional no es tomado en cuenta o no se establecen vínculos importantes con los compañeros, difícilmente una persona encontrará contención en su equipo.** Elizabeth Horta explica que “en términos generales, se trabaja con la persona para evaluar los espacios en los que encuentra mayor contención emocional y casi siempre vemos que el entorno laboral no es uno de ellos. Hay otros más valiosos que están dados por la familia y amigos cercanos”.

Considerando que son varias las horas que se está en el trabajo, es fundamental que la persona, previo a reintegrarse, logre un nivel de autoconocimiento que le permita lidiar con posibles cambios de ánimo o inestabilidades para que no afecten su trabajo ni sus relaciones laborales.

**“Un paciente tiene que aceptar que no siempre estará 100% bien, nadie lo está, pero lo**

importante es no sentir que esa pequeña angustia va a gatillar todo lo vivido de nuevo. Esos cambios de ánimo hay que saber reconocerlos y saber qué hacer con ellos. No todas las penas o incomodidades tienen connotación negativa, también pueden ser una gran oportunidad de crecimiento para una persona”, comenta Elizabeth Horta.

### EL ESTIGMA DE LAS ENFERMEDADES DE SALUD MENTAL

En nuestro país suele haber mucho desconocimiento sobre las enfermedades que afectan la salud mental de una persona, aun cuando son muy comunes. De hecho, se estima que el ausentismo laboral por patologías de este tipo bordea el 40%.

**El problema es que las personas que las padecen son vistas como más vulnerables y frágiles. “Tener o haber tenido una enfermedad de salud mental es como una manchita en tu hoja de vida y al resto le genera desconfianza, por eso también nos ocupamos de que el paciente fortalezca la imagen de sí mismo y se dé cuenta que no necesariamente lo que los otros piensen es una realidad. Y que lo importante siempre será que se sienta bien y que solucione su problema, eso es lo esencial”,** afirma Elizabeth Horta.



# Todo lo que debes saber antes de correr una maratón

El próximo 8 de abril se realizará la Maratón de Santiago en la que cada año participan personas de todas las edades. Si estás pensando en ser parte de este evento deportivo, toma nota de las recomendaciones que te entregamos aquí y enfrenta el desafío sin poner en riesgo tu salud.



Este año el Centro Médico del Hospital del Trabajador es el responsable de la cobertura médica especializada que este evento deportivo requiere. Los cuidados previos de asesoría de entrenamiento están a disposición de los inscritos en nuestro recinto.

## 1 ANTES DE COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

- Lo recomendable es realizarse un chequeo clínico con médicos especialistas en el tema para descartar posibles riesgos físicos. Algunos de los exámenes que se realizan son electrocardiograma de esfuerzo y reposo, estado muscular, estudio de glicemia y colesterol, perfil bioquímico y función renal, entre otros.
- También se recomienda una evaluación kinésica/quiropática para detectar alteraciones posturales o de movimiento.
- Se debe realizar un examen para determinar el tipo de pisada y así poder elegir el tipo de zapatillas correctas para entrenar. Esto debe hacerse por lo menos 30 kilómetros antes de la competencia para evitar que se produzcan heridas o ampollas en los pies.
- Es indispensable planificar previamente la carrera, esto requiere una estrategia y dosificación del esfuerzo y una alimentación adecuada. Para ello, es necesaria la asesoría de un entrenador experto en competencia de runner.

## 2 DÍAS PREVIOS A LA MARATÓN

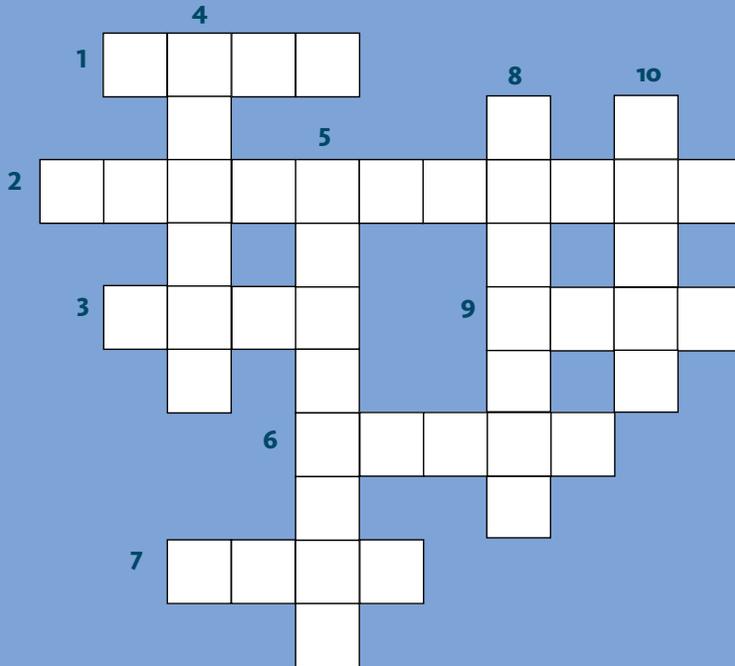
- Las semanas previas a la competencia la carga de entrenamiento debe ir en descenso. Quienes no se prepararon semanas antes para la competencia, no es éste el momento para comenzar a hacerlo.
- La hidratación es un factor fundamental para el rendimiento en la competencia, por lo que se debe consumir bastante líquido días antes del evento.
- La flexibilidad también es otro aspecto que se debe trabajar previamente, por ello se recomienda realizar estiramiento (elongaciones) antes y después de cada entrenamiento. De esta forma se evitan lesiones musculares.
- Para correr, el organismo requiere de energía y por eso se recomienda que los días previos a la competencia se ingieran alimentos ricos en carbohidratos, de preferencia de índice glicémico bajo como pastas, arroz y pan, de preferencia integrales.

## 3 DURANTE LA MARATÓN

- La deshidratación es uno de los principales problemas que aquejan a los corredores. Por lo mismo, se recomienda tomar un sorbo de líquido en cada punto de abastecimiento, así los músculos funcionan de manera óptima y se previenen contracturas.
- No se debe sobre exigir al organismo, ni tratar de igualar a otros competidores que tengan otro ritmo.
- Hay que tener claridad de cuáles son los lugares y las personas a las que se debe acudir en caso de urgencia médica.
- En caso de sentir mareos, dificultad para respirar o dolor en el pecho, se recomienda detenerse y acercarse al personal de urgencia. No retirarse del lugar sin antes ser examinado por un especialista.

# Pasatiempos

## CRUCIGRAMA



1. Tejido de algodón, ligero, blando, que forma una especie de malla y sirve para cubrir heridas.
2. Conjunto de procedimientos y medicamentos que define un médico para tratar una enfermedad.
3. Enlazar, amarrar.
4. Separa, deja a un lado.
5. Que está aprisionado en un lugar.
6. Césped. Hierba que crece en los patios.
7. Articulación que une el brazo con el ante brazo.
8. Operación para rescatar o salvar a alguien.
9. Elemento que se usa para pescar.
10. Estación del año comprendida entre el verano y el invierno.

## SUDOKU

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

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

## SOPA DE LETRAS

Trayecto | Accidente |  
Maratón | Laboral | Seguro

U A T N R T O L G N O S L D E A W P  
 C S R G U R A C C I D E N T E L K M  
 H D A I V P O L U O I G N C O I L S  
 C E Y H I D R A T A C I O N C M O U  
 X V E O G U R G E L S C T F N E Q A  
 U H C M A X F T N G O A B G S N I Ñ  
 L A T R M E F S E N C A S J O T S O  
 E B O G E G S E G U R O H A T O D K  
 I O J E R C I C I O K X S G P N Ñ N  
 T J H D M E D I C I M A R A T O N I  
 G L W C S R V N A P U T Q J R A N O

# ¿SA

*bajo los peldaños de a dos*



Natalia, 26 años

# BES llegar?

**De la casa a la pega,  
de la pega a la casa...**

**ACHS**

dibuja y comparte tu viaje en

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