

Vivir Sano & Seguro

APRENDE A ESTAR BIEN • PÁG. 6

Seis características de la cefalea
tensional

SALUD • PÁG. 7

Cómo evitar intoxicaciones
alimentarias en verano

PRIMEROS AUXILIOS • PÁG. 14

Aprende a practicar la maniobra de
Reanimación Cardiopulmonar (RCP)

PREVENCIÓN • PÁG. 8-9

Cuidar a los más pequeños: Cinco consejos para prevenir accidentes en la piscina

¡ESTA
REVISTA ES
PARA TI!



ACHS

65

FEBRERO 2018
Una publicación de la
Asociación Chilena
de Seguridad

destacamos

EDICIÓN FEBRERO 2018

04

El otro riesgo del verano:
Otitis externa



05

Los aspectos que se consideran al otorgar una prótesis ortopédica

08

Cuidar a los más pequeños:

Cinco consejos para prevenir accidentes en la piscina



11

¿Cuándo se otorga un subsidio, pensión o indemnización?



12

Dermatitis irritativa: Cómo prevenirla en el trabajo

10

Álvaro Silberstein:
El sueño de un mundo más accesible para todos



Promover conductas seguras en verano

Lamentablemente, en esta época los accidentes asociados a actividades recreativas y uso de piscinas se repiten con frecuencia, y por lo general, involucran a niños pequeños.

Es el caso, por ejemplo, de la asfixia por inmersión que puede producirse en un simple momento de descuido en fuentes de agua con muy poca profundidad, de hecho, sólo 4 centímetros pueden provocar un evento grave o fatal.

Por lo mismo, el verano es una buena época para enseñarle a los niños el concepto de autocuidado y promover en ellos conductas que les permitan prevenir accidentes tanto en una piscina como en cualquier otro lugar donde estén de vacaciones.

En esta edición de la revista entregamos recomendaciones básicas para evitar caídas, golpes y asfixias, pero la base de la prevención se encuentra en la supervisión por parte de los adultos, pues si bien podemos educar a los niños para que no se espongan a potenciales riesgos, el acompañamiento y vigilancia de padres y/o familiares será vital para prevenir un accidente que pudiese poner en riesgo la vida de los más pequeños. Por otra parte, también es relevante contar con conocimientos básicos de primeros auxilios, para así poder aplicarlos en el caso de ocurrencia de un evento de carácter grave.

En esta edición podrán encontrar ese tipo de información y esperamos que puedan compartirla en familia y con sus más cercanos. De esa forma, estaremos contribuyendo a forjar una verdadera cultura preventiva en todos los espacios.

Dra. Susana Olate
Directora Médica de la ACHS

Escribe tus inquietudes, comentarios o sugerencias a:
marketinginterno@achs.cl

ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD
Número 65, Año 22, febrero 2018
Ramón Carnicer 163, Providencia, Santiago.
Teléfono: 600 600 2247
achs.cl | 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.

Reconoce los síntomas de una insolación

Los signos de una insolación no son inmediatos y pueden aparecer un par de horas después de haber estado expuesto al sol sin protección adecuada. Los más comunes son:

- » **Enrojecimiento y dolor en la zona de la quemadura**
- » **Dolor de cabeza**
- » **Escalofríos**
- » **Fiebre**
- » **Deshidratación**
- » **Transpiración excesiva en un comienzo, luego la piel se vuelve caliente y seca**
- » **Náuseas y mareos**
- » **Calambres**
- » **Vómitos (en casos más graves)**

¿QUÉ HACER?

- 1** Hidratarse bebiendo abundante agua a temperatura ambiente, no excesivamente fría.
- 2** Aplicar compresas frías en la zona del cuello, ingle y axilas para bajar la temperatura. Monitorear si ésta desciende con el paso del tiempo.
- 3** No aplicar cremas ni ungüentos sobre la piel sin indicación médica.
- 4** Acudir a un especialista si hay quemaduras con ampollas, si la temperatura no disminuye, si se presenta taquicardia o si el afectado es un recién nacido o lactante.



No pierdas de vista a los niños en la playa

Muchos niños se pierden diariamente en las playas y aunque sea sólo por un momento, es una situación que genera angustia a grandes y chicos. Para prevenir esto:

→ Si son niños pequeños, lo recomendable es mantenerlos siempre vigilados cuando estén en el mar. Si son más grandes, intenta ubicarte cerca de la orilla.

→ Delimita un espacio para que jueguen y mantengan contacto visual constantemente.

→ Determinen elementos de ubicación como un quitasol, un kiosco, la silla del salvavidas, etc.

→ Enséñales a pedir ayuda en caso de que se pierdan y que acudan a salvavidas, carabineros o a otras familias.

→ Si se pierden de vista, acuerden que es mejor que se queden en un lugar fijo y no que salgan corriendo, así será más fácil para los padres encontrarlos.

¿CUÁNTO PROTECTOR SOLAR DEBO USAR?



Rostro:
½ cucharada



Brazos:
1 cucharada



Piernas:
1 cucharada



Tronco y abdomen:
dos cucharadas

Tips para escoger un protector solar

- » **Las personas de piel muy blanca, albinas y colorinas deben usar un protector solar con factor 50+.** Las pieles morenas con factor 30 están protegidas.
- » **Los niños menores de 6 meses no pueden usar protector solar** porque existe riesgo de alergia. Por lo mismo, siempre deben estar en lugares sombreados.
- » **Para pieles sensibles los más indicados son los productos dermocosméticos** y no los que venden en supermercados.
- » **Los que son resistentes al agua y sudor duran más tiempo en la piel**, pero de igual forma deben ser reaplicados varias veces al día.
- » **Evita usar los protectores solares de años anteriores** y opta por un producto nuevo.



Bebe más agua natural y menos bebidas

- » El agua **no contiene grasa ni calorías.**
- » **Las gaseosas y jugos que no son "light" aportan mucha cantidad de azúcar.** Un vaso de jugo envasado puede contener hasta 6 cucharaditas.
- » **Las gaseosas y bebidas light tampoco son inocuas.** No contienen azúcar, pero sí edulcorantes, saborizantes y químicos poco naturales.
- » **Los jugos envasados no aportan vitaminas**, pues están fabricados con una cantidad mínima de pulpa de fruta.
- » **El agua es económica y puedes saborizarla de forma natural** con rodajas de naranja, limón, pepino u hojas de hierbas.





Mordeduras y picaduras de insectos

Ante una picadura o mordedura de insecto todos los organismos reaccionan de distinta forma, pero casi siempre se manifiestan signos que no requieren mayor cuidado, tales como:

- Dolor en la zona afectada
- Picazón
- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Hormigueo

Shock anafiláctico

Quienes presentan reacciones alérgicas a las picaduras y mordeduras de ciertos insectos, pueden correr riesgo de muerte si no son atendidas por un especialista a tiempo. Esta condición ocurre muy rápidamente e incluye:

- Dolor en el pecho
- Hinchazón en la boca o cara
- Dificultad para tragar alimentos o líquidos
- Dificultad para respirar

SI SE PRESENTA ALGUNO DE ESTOS SIGNOS, SE DEBE TRASLADAR A LA PERSONA AFECTADA A UN CENTRO DE SALUD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.



El otro riesgo del verano: Otitis externa

La otitis externa o “del nadador” es muy común en esta época y afecta mayormente a los niños, quienes pasan mucho tiempo en la piscina o dentro del mar. **Se manifiesta con dolor en la zona, el que aumenta al presionar la región anterior del oído, secreción amarillenta, sensación de oído tapado y picazón en el conducto auditivo.**



LA OTITIS EXTERNA SE TRATA FÁCILMENTE CON ANTIBIÓTICOS ORALES O EN FORMA DE GOTAS ÓTICAS, DEPENDIENDO DE LA GRAVEDAD, Y CON ANALGÉSICOS PARA EL DOLOR.

CÓMO PREVENIR

- Controlar los tiempos en el agua. Lo ideal es permanecer en la piscina o el mar por períodos breves.
- No rascarse los oídos con ningún elemento, ni siquiera con cotonetes.
- Secar los oídos por fuera cuidadosamente.
- No nadar en aguas que estén contaminadas.
- Usar tapones de oídos.

Protege tus ojos de la radiación UV

Al comprar lentes de sol, pon atención a lo siguiente:

FÍJATE EN EL FILTRO SOLAR: los lentes deben proteger contra la radiación UV-A y UV-B. Las ópticas y tiendas establecidas siempre cuentan con esta garantía.

ÚSALOS AUNQUE ESTÉ NUBLADO: recuerda que los rayos del sol traspasan las nubes.

COMBÍNALOS CON OTRAS PROTECCIONES: los sombreros de ala ancha y jockey o viseras, también ofrecen protección adicional a tus ojos. Úsalos si vas a estar expuesto al sol.

ESCOGE EL TAMAÑO CORRECTO:

los lentes no deben ser muy pequeños para que cubran completamente el ojo, incluyendo los párpados.

RECUERDA QUE EL COLOR INFLUYE: los lentes grises y marrones son los que ofrecen mayor protección en comparación a los azules, amarillos, naranjos o rosados

NO OLVIDES A LOS NIÑOS:

también necesitan protección ocular contra la radiación. Escoge marcos livianos y resistentes para ellos.

Análisis confiables y oportunos para las empresas y sus trabajadores

El Laboratorio de Higiene Industrial de la ACHS recibió por séptima vez su acreditación en una prestigiosa norma, lo que permite garantizar procedimientos de primer nivel y prevenir con mayor eficacia posibles patologías profesionales.

American Industrial Hygiene Association (AIHA) realizó una auditoría al Laboratorio de Higiene Industrial (LHI) de la Asociación Chilena de Seguridad para reacreditarlo por séptima vez en Norma Internacional.

El propósito del Laboratorio de Higiene Industrial de la ACHS es asegurar a los trabajadores, empresas adheridas, resultados de análisis confiables y oportunos, contribuyendo a la prevención de las enfermedades profesionales.

El Programa de American Industrial Hygiene Association, AIHA-LAP, LLC, acredita a laboratorios de acuerdo con su alcance, lo que les permite ser

reconocidos y aceptados internacionalmente por la calidad de sus resultados.

Para lograr la acreditación, los laboratorios deben cumplir con requisitos técnicos y de ciertas normas. El proceso contempla la visita de un auditor senior internacional con vasta experiencia en higiene ocupacional, quien revisa todos los procesos, procedimientos y registros con que cuenta el Laboratorio y realiza entrevistas al personal.

Sandra Méndez, jefa del laboratorio, señala que **“este logro implica un gran esfuerzo, mucho trabajo en equipo y el**



respaldo de la ACHS, para mantener altos estándares de calidad a nivel mundial. Mantener el Sistema de Calidad es una tarea permanente de todo el personal del laboratorio”. Y recalca que “nos sentimos orgullosos de ser el único laboratorio de Higiene Industrial en Chile y el primero en Sudamérica, que ha obtenido y mantenido esta importante acreditación desde el año 2001”.



Los aspectos que se consideran al otorgar una prótesis ortopédica

Una de las prestaciones que otorga la ACHS de acuerdo a lo establecido en la Ley 16.744, es proveer prótesis ortopédicas a aquellos trabajadores que, producto de un accidente laboral grave, hayan sufrido la amputación de una extremidad.

El tipo de aparato que se otorga, y que puede ser funcional o estético, dependerá de las necesidades y capacidades de cada paciente, las que son evaluadas por un equipo multidisciplinario de especialistas.

En general, los aspectos que se evalúan son:

FÍSICOS: Un paciente debe ser capaz de adaptarse al aparato y eso depende del grado de amputación, su estado físico y de salud. Si la persona padece una enfermedad como la diabetes, por ejemplo, hay que considerar que puede tener problemas de cicatrización. O para casos de obesidad, se necesitará una prótesis que soporte el peso.

PSICOLÓGICOS: El shock emocional al perder una parte del cuerpo, muchas veces lleva a los pacientes a rechazar el aparato ortopédico. En estos casos, se trabaja junto al área de salud mental para dar contención y ayudar a superar la crisis.

FUNCIONALES: El objetivo de la prótesis es que el paciente mejore su calidad de vida, gane autonomía y se reinserte laboralmente. Sobre esto último, por ejemplo, se evalúa si ejecutará trabajos que implican pasar mucho tiempo de pie o caminando, para asignar una prótesis de pierna de alta resistencia.

Seis características de la cefalea tensional

Es el tipo de dolor de cabeza más común pero también el más benigno y de fácil tratamiento, ya que las molestias suelen desaparecer con el uso de analgésicos, a diferencia de la migraña que requiere otros cuidados. Aprende a distinguir una cefalea y conoce qué aspectos la desatan.

1

El dolor se manifiesta generalmente como una **presión alrededor de la cabeza**, en forma de "cintillo".

2

Las molestias suelen extenderse **hacia el cuello y los hombros**.

3

Una de sus causas frecuentes es el estrés, aunque también es provocada por **mantener posturas incorrectas**.

4

El dolor no es invalidante **ni provoca fotofobia**.

5

Quienes sufren de **bruxismo** tienen **mayor posibilidad** de padecerla.

6

Hacer un **esfuerzo desmedido** también puede desatarlas.

DESHIDRATACIÓN Y DOLOR DE CABEZA

Muchas veces se puede **confundir una cefalea con un dolor provocado por deshidratación**. Si no bebes suficiente agua, disminuye el flujo sanguíneo y el nivel de oxígeno que llega al cerebro es menor, por lo que los vasos sanguíneos se dilatan y causan dolor. Bebe diariamente 2 litros de agua, especialmente en esta época de altas temperaturas.

Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en verano

Ir de camping, hacer asados al aire libre y comer fuera de casa son algunos de los panoramas que se disfrutan en esta época y de los que todos queremos guardar buenos recuerdos. Para proteger tu salud y la de tu familia, toma nota de las siguientes recomendaciones para prevenir indigestiones y enfermedades estomacales.



MANTÉN LA CADENA DE FRÍO

Si un producto congelado o refrigerado es sometido a altas temperaturas, pueden proliferar bacterias que aceleran su descomposición. Por lo mismo, se debe evitar dejar todo tipo de alimento expuesto al calor o sol directo, pero especialmente aquellos que contengan huevo, lácteos o carnes crudas.



USA EL "COOLER" SÓLO PARA TRANSPORTAR

Este tipo de recipiente permite mantener a temperatura adecuada ciertos alimentos, pero no los conserva por mucho tiempo. Si transportas carne, pescados, pollo, lácteos u otro tipo de alimento que debe estar refrigerado, cocínalo o consúmelo en el menor tiempo posible.



CUIDA LA HIGIENE

Lávate bien las manos con agua y jabón antes de tomar cualquier alimento o utensilio de cocina, también hazlo después de tomar el basurero, toser y al manipular carnes crudas.



PREOCÚPATE DE LA COCCIÓN

La recomendación de los especialistas es nunca consumir carnes ni mariscos crudos. El vacuno puede comerse "a punto", pero el cerdo y el pollo deben estar siempre bien cocidos. Considera que el limón no cuece los pescados y mariscos, por lo que siempre deben ser hervidos por lo menos por cinco minutos.



LAVA BIEN FRUTAS Y VERDURAS

Antes de consumirlas lávalas con abundante agua potable. No basta sólo con sumergirlas en un recipiente, lo ideal es dejarlas bajo el chorro de agua para que ésta escurra y elimine cualquier suciedad.

AL COMER FUERA DE CASA

→ COMPRA EN COMERCIOS

ESTABLECIDOS: opta por aquellos recintos formales que cuenten con sus normas sanitarias al día.

→ FÍJATE EN LA HIGIENE DEL LUGAR:

usa tu criterio y observa las condiciones de limpieza del lugar, la vestimenta de las personas que trabajan ahí y el aspecto de los alimentos que se expendan.

→ **ESCOGE BIEN:** intenta evitar algunos alimentos como la mayonesa casera o los crudos que requieren de condiciones especiales de higiene y cadena de frío que no siempre son respetadas por los establecimientos.

¿ESTOY INTOXICADO?

Los síntomas más recurrentes de una intoxicación son:

- Dolor de estómago
- Vómito
- Diarrea
- Fiebre (en algunos casos)

Aun cuando puede haber intoxicaciones leves que no necesiten mayores cuidados, se recomienda visitar a un especialista si hay varias personas que comieron lo mismo y presentan estos signos o si los vómitos y la diarrea se repiten en más de una ocasión.

Se debe tener especial cuidado con los niños y los adultos mayores, ya que las complicaciones de salud pueden ser más graves. Si presentan los síntomas antes mencionados, lo mejor es recurrir inmediatamente a un centro de salud.



Cuidar a los más pequeños: Cinco consejos para prevenir accidentes en la piscina

La asfixia por inmersión es la primera causa aislada de muerte en lactantes y preescolares. Sin embargo, ese y otros accidentes comunes en verano pueden prevenirse tomando ciertos resguardos básicos en el hogar, considerando que la mayoría de ellos ocurre ahí. Aquí te entregamos algunas recomendaciones que debes tener en cuenta para el cuidado de los niños en esta época.

1

Vigílalos en todo momento

No importa si están jugando alrededor de la piscina o si saben nadar, **los niños siempre deben contar con la supervisión de un adulto**, especialmente si hay menores de 8 años.



2

Enséñales conductas seguras

Fomenta la cultura preventiva dentro del hogar y genera conciencia de los riesgos presentes. **Incentiva a que los niños no corran en el borde de la piscina y que jueguen alejados de esa zona, en superficies secas y con buena adherencia para evitar caídas.** También recuérdales que deben evitar acercarse al ducto del filtro de las piscinas, especialmente si están en una pública, ya que cuentan con filtros con mayor poder de succión, por lo que son más peligrosos.



3

Evita la práctica de juegos en el agua

Los piqueros, bombitas u otros juegos generan un **doble riesgo**. Por un lado, quienes los practican pueden golpearse la cabeza en el fondo y quienes están dentro de la piscina pueden salir dañados si alguien cae encima de ellos.



4

Enséñales a nadar precozmente

Lo ideal es que los niños sepan nadar o flotar lo más temprano posible; no obstante, esto no reemplaza la supervisión, por lo que **siempre deben ser observados por un adulto si están dentro de la piscina o cerca de ella**.



5

Instala rejas alrededor de la piscina

Si en tu casa hay piscina, te **recomendamos instalar rejas perimetrales con barras sólo verticales** de, al menos, 1,5 metros de alto y con separación entre los barrotos menor a 12 cm. Si la piscina es plástica, cúbrela con una lona para evitar caídas.

**CONOCIMIENTOS EN PRIMEROS AUXILIOS**

A comienzos de enero de este año, la ACHS junto a la Municipalidad de Santiago lanzaron la campaña "Piscina Segura 2018", iniciativa que se realiza cada año y que busca prevenir accidentes en este tipo de recintos.

En esa ocasión, la Dra. Susana Olate, Directora Médica de la ACHS destacó que, en el caso de los lactantes y niños, la supervisión constante es el aspecto básico para prevenir cualquier accidente, considerando que los riesgos están presentes en cualquier fuente de agua, incluso en aquellas que sólo tienen una profundidad de 4 centímetros, las que igualmente pueden provocar accidentes graves y fatales.

Si lamentablemente la prevención falló, es fundamental saber qué hacer y estar preparado para actuar de forma eficaz y oportuna. **En esta edición de la revista Vivir Sano & Seguro, en la página 14, podrás encontrar el paso a paso para practicar la maniobra de Reanimación Cardiopulmonar (RCP)**, la que, si se aplica correctamente, puede salvar la vida de una persona ¡Revisa y comparte esta información!

El sueño de un mundo más accesible para todos

En 2004 Álvaro sufrió un accidente que lo dejó tetrapléjico y con la imposibilidad de mover su cuerpo desde el pecho hacia abajo. Pero trasladarse en una silla de ruedas no fue un impedimento para seguir practicando las actividades que siempre le apasionaron, como los deportes al aire libre. Hoy, su propósito es lograr que más personas con movilidad reducida corran su misma suerte y puedan acceder a espacios naturales que no hubiesen imaginado.



Álvaro Silberstein tenía 18 años cuando, después de un accidente automovilístico, sufrió una lesión medular que lo dejó con una tetraplejía que sólo le permite mover la cabeza y parcialmente sus brazos y manos.

Su intenso proceso de rehabilitación lo realizó en el Hospital del Trabajador, donde estuvo dos meses internado. “Después de eso estuve cuatro meses más de forma ambulatoria y con sesiones de terapia física y ocupacional, hasta que me dieron el alta”, cuenta Álvaro, quien tuvo una recuperación más rápida que el promedio de los pacientes.

“El éxito de la recuperación de Álvaro, estuvo dado por dos aspectos: su fuerza de voluntad y el apoyo de sus familiares. Claramente tuvo una red de apoyo muy fuerte y eso influyó positivamente en todo su proceso”, recuerda Octavio Reyes, Director Médico del Hospital del Trabajador y uno de los especialistas que estuvo a cargo del proceso de Álvaro.

RETOMAR Y EMPRENDER

Tiempo después de obtener el alta médica, Álvaro volvió a estudiar ingeniería y retomó todos los aspectos de su vida que habían quedado en pausa. “Volví a mis actividades educativas, recreativas, profesionales y deportivas al aire libre. Después me fui a vivir a Estados Unidos y allá me di cuenta de que existían muy pocas barreras, en compa-

ración a Chile, en torno al acceso de personas con discapacidad, tanto en la ciudad como en la infraestructura pública y privada. Y eso lo llevan a lugares que en Chile podríamos creer que están privados para personas con movilidad reducida, como un parque nacional”, explica.

Álvaro quiso replicar esta experiencia en nuestro país. En 2016 visitó las Torres del Paine con unos amigos, para lo que requería una silla especial de trekking y resolver la logística de comprarla en el extranjero y llevarla hasta la Patagonia. “Ahí se nos ocurrió crear un proyecto que nos permitiese financiar el equipamiento especial para dejarlo en la localidad con un operador turístico, capacitar a los encargados y así lograr que otra persona pudiera vivir la misma aventura que viví yo”, cuenta Álvaro.

De esa forma nació “Wheel the World”, una empresa que ofrece experiencias de turismo inclusivo en lugares de Chile y, próximamente, en otras partes del mundo. Álvaro y su equipo habilitan el lugar y ofrecen la experiencia a otras personas con discapacidad. Actualmente, además de las Torres del Paine, han replicado la iniciativa en Rapa Nui y el valle de Cochamó.



CRUZADA POR LA INCLUSIÓN

“Mi impresión es que, para Álvaro, su lesión medular nunca fue un impedimento para hacer lo que él quería. No se dejó vencer y lo que hace actualmente es el resultado de tener una mirada siempre hacia adelante”, cuenta el Dr. Octavio Reyes.

Ese es el mensaje que Álvaro pretende transmitir a través de Wheel the World, pero también trabaja por sensibilizar a otros en torno a la inclusión de personas con discapacidad.

En diciembre de 2017 visitó el Hospital del Trabajador para contar su experiencia, hablar sobre cómo logró superarse. “Doy charlas sobre cómo las empresas pueden abordar la inclusión, pero de un modo 360. La inclusión no es sólo poner rampas en los accesos o contratar personas con discapacidad, hay que comunicar de forma inclusiva y lograr que los productos y servicios sean pensados para todas las personas, sin excepción”.

¿Cuándo se otorga un subsidio, pensión o indemnización?

Cuando un trabajador sufre un accidente laboral, de trayecto o enfermedad profesional, la Ley 16.744, establece que tiene derecho a recibir Prestaciones Económicas según el tipo de evento y sus secuelas. Infórmate aquí cuáles son y en qué casos puedes acceder a ellas.

PRESTACIONES ECONÓMICAS POR INCAPACIDAD LABORAL TEMPORAL

Se otorgan por un tiempo determinado, mientras el trabajador se encuentra en recuperación y acogido a reposo médico.

→ **SUBSIDIOS:** Cuando una persona se encuentra con reposo médico, producto de un accidente de trabajo, trayecto o enfermedad profesional, y se encuentre con empleador vigente, percibirá un subsidio que reemplaza su remuneración hasta que se recupere y sea dado de alta. La Ley establece un tope legal de pago de subsidio de 104 semanas (equivalentes a 728 días).

PRESTACIONES ECONÓMICAS POR INCAPACIDAD PERMANENTE

Son otorgadas a trabajadores que, después de recibir atención médica y de rehabilitación, quedan con un porcentaje de incapacidad permanente. Ese porcentaje, corresponde a la disminución de capacidad de ganancia de un trabajador a causa de un accidente laboral o enfermedad profesional y quien lo determina es la Comisión Evaluadora de Incapacidad (CCEI) del Hospital del Trabajador, compuesta por múltiples expertos. Las enfermedades laborales, en tanto, son evaluadas por la COMPIN del Seremi de Salud correspondiente al domicilio del trabajador.

→ INDEMNIZACIONES

Si se determina que luego del accidente o enfermedad, el grado de incapacidad de una persona va desde un 15% a un 37,5%, el trabajador tiene derecho a percibir una indemnización global que

varía dependiendo del porcentaje de incapacidad. Al ser beneficiado, el trabajador recibe un solo pago.

→ PENSIONES

Si se determina que el grado de incapacidad de la persona es igual o superior a un 40%, se otorga una de estas pensiones.

→ **Por invalidez parcial:** si la incapacidad es igual o superior a un 40% pero menor a un 65%, el accidentado tendrá derecho a una pensión parcial mensual equivalente al 35% de su sueldo base.

→ **Por invalidez total:** si la incapacidad es igual o superior a un 70% el trabajador tendrá derecho a una pensión mensual equivalente al 70% de su sueldo base.

→ **Gran Invalidez:** la Comisión que evalúa (CCEI o COMPIN) determina esta condición y, generalmente, la otorga a personas con incapacidad igual o superior a un 70%. La pensión corresponde al 70% de su sueldo base más un suplemento de un 30% de su sueldo base mientras permanezca el estado de Gran Invalidez.

→ **De supervivencia:** si un trabajador muere como consecuencia de un accidente o enfermedad del trabajo, se otorgan pensiones en beneficio de sus derechos-habientes. Si el fallecido era soltero y sus padres eran causantes de asignación familiar, tienen derecho a percibir pensión de supervivencia correspondiente al 20% de su sueldo base. Los montos de las pensiones se calculan en porcentajes del sueldo base del trabajador fallecido y como marco referencial son los

siguientes:

- Viudez: 50%
- Orfandad: 20%
- Madre de hijo de filiación no matrimonial: 30%

¿Cómo se calculan los montos que se entregan?

En principio, se considera el “sueldo base”, que es el promedio de las remuneraciones imposables del trabajador. En el caso del subsidio, se promedian las remuneraciones imposables de los últimos tres meses antes del accidente. En el caso de las indemnizaciones y pensiones, se calcula en base a la renta imponible de los últimos seis meses, inmediatamente anteriores al accidente o al diagnóstico médico, en caso de enfermedad profesional.



DERMATITIS IRRITATIVA:

Cómo prevenirla en el trabajo

Este tipo de dermatitis ocurre cuando la piel se enrojece o inflama al entrar en contacto con un elemento muy irritante. Por lo mismo, es muy común que afecte a trabajadores que manipulan sustancias químicas, quienes deben conocer a los riesgos que están expuestos.

Existen dos tipos de dermatitis: la alérgica que es una respuesta inmunológica a ciertos elementos y la irritativa, que no tiene que ver con un cuadro alérgico, ya que la piel se ve afectada sólo por estar en contacto con agentes muy irritantes.

Las manos suelen ser la zona del cuerpo más afectada por esta afección, ya que son las que manipulan sustancias que pueden generar distintos daños. Los síntomas de una dermatitis irritativa pueden variar entre una persona y otra, pero por lo general se manifiesta con:

- **Ardor o dolor en la zona expuesta**
- **Enrojecimiento o inflamación**
- **Lesiones que pueden ser de distintos tipos: erupciones, pápulas, vesículas, ampollas o formación de costras**
- **Picor o quemazón**
- **Aumento de la sensibilidad**



CÓMO PREVENIR

Existe una larga lista de elementos que pueden generar daños al entrar en contacto con la piel y son de diversa naturaleza, pero en su mayoría son sustancias químicas como jabones, detergentes, ácidos inorgánicos, combustibles, álcalis, entre otras. Quienes trabajan con estos elementos, deben tener las siguientes precauciones:

→ UTILIZAR LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

Los EPP que estén indicados para tu labor debes usarlos en todo momento, especialmente los guantes, ya que son los que evitarán el contacto directo con sustancias irritantes.

→ MANIPULAR SÓLO ELEMENTOS PARA LOS QUE SE TENGA CONOCIMIENTO

Debes conocer exhaustivamente los productos que utilizas y los posibles efectos adversos que pueden provocar en la piel.

→ ESTAR ATENTO A CUALQUIER SÍNTOMA

En la práctica, si un producto produce irritación lo ideal es reemplazarlo por otro. Si presentas algún signo de dermatitis, visita a un especialista para que determine el tratamiento y da aviso a tu empleador para ver qué medidas se pueden aplicar.

TRABAJADORES PROTEGIDOS

La ACHS cuenta con un protocolo que instruye y entrega recomendaciones a las empresas que cuentan con trabajadores expuestos a agentes que pueden provocar dermatitis de contacto, tanto irritativa como alérgica.

De esta forma, se busca mantener la vigilancia en los puestos de trabajo expuestos a riesgos, prevenir a tiempo esta patología y proteger la salud de los trabajadores.

TÉRMINO DE LAS VACACIONES:

Enfrentar el regreso al trabajo sin estrés

El fin de las vacaciones siempre provocará más reticencia que entusiasmo, pues se pone término a un período de descanso que siempre nos gustaría extender un poco más. Incluso, algunos pueden sentirse notoriamente más irritables o ansiosos en este proceso, lo que se conoce como síndrome post vacacional. Para evitar caer en esto y enfrentar de mejor forma el regreso al trabajo, aquí entregamos algunos consejos prácticos.



Afrontar nuevamente la rutina, los horarios, los compromisos y abandonar el preciado tiempo de ocio para retomar las responsabilidades, puede ser difícil de aceptar y es natural que generemos resistencia ante esto.

Sin embargo, no saber lidiar con la situación y adoptar una actitud negativa puede generar trastornos de ánimo y, a largo plazo, comprometer nuestra salud en general. A esto se le llama síndrome post vacacional.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME POST VACACIONAL?

Es un estado de ánimo temporal que puede generar ansiedad e irritabilidad, aumentar el nivel de estrés y repercutir negativamente en las relaciones familiares y el desempeño laboral.

Lo normal es que se extienda desde algunos días a un par de semanas posteriores a la vuelta al trabajo, pero dependiendo del estado emocional de cada persona, puede perdurar en el tiempo y desencadenar otro tipo de trastornos ansiosos, en cuyo caso es recomendable acudir a un especialista.

CINCO CONSEJOS PARA CAMBIAR DE ACTITUD

Enfrentar el regreso al trabajo sin la carga emocional negativa es algo que requiere voluntad y esfuerzo personal. Mantener una actitud positiva es la base para enfrentar de mejor forma este proceso y cualquier otro que se presente en el ámbito laboral o personal. Pero ¿cómo logramos esto? Estas recomendaciones te ayudarán:

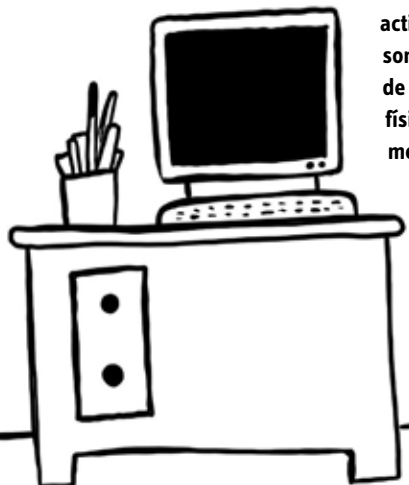
1 Retoma de a poco tus horarios: para que el cambio de rutina no genere tanto impacto, **ordena tus horas de sueño un par de días antes de volver al trabajo** e intenta disminuir tus actividades.

2 Organízate con tiempo: para disminuir la ansiedad, tómate un tiempo para reflexionar sobre los proyectos y desafíos que se vienen y míralos con calma, sin agobiarte. **En vez de angustiarte con las cargas de trabajo, busca soluciones y estrategias, planifícate, ordena ideas y tareas.** Todo esto te hará ver las cosas con mayor claridad.

3 Concéntrate en pensamientos positivos: quejarte o lamentarte por el fin de las vacaciones, hace cambiar radicalmente tu predisposición frente a un período de transición que es normal. **Una mejor opción es centrarte en los buenos momentos que viviste y visualizar un nuevo año de trabajo como una oportunidad para aprender y crecer en lo profesional.**

4 No dejes de hacer actividades que te gustan: si tienes una actividad que te apasiona, no la postergues y dedícale el tiempo necesario para disfrutarla. **Dejar un espacio para distraerte es fundamental, ya que ese tipo de panoramas logran sacarte de la rutina habitual,** levantan el ánimo, estimulan tu creatividad y mejoran tu autoestima.

5 Comienza a practicar buenos hábitos: el término de las vacaciones marca el inicio oficial del año y desde ahí, puedes proponerte cambios que favorezcan tu bienestar. **Dormir entre 7 u 8 horas por la noche, mantener una dieta balanceada y practicar alguna actividad física moderada, son hábitos que además de contribuir con tu salud física, te mantienen con mejor ánimo, más despierto, concentrado y con más energía para enfrentar cada jornada.**



PASO A PASO:

Aprende a practicar la maniobra de Reanimación Cardiopulmonar (RCP)

Uno de los accidentes más comunes en verano, y que generalmente involucra a niños pequeños, es la asfixia por inmersión, la que suele ocurrir en piscinas y playas. La técnica de RCP puede salvar la vida de quien sufre un paro cardiorrespiratorio, por eso es vital saber aplicarla correctamente y a tiempo.



1 RECONOCER LOS SÍNTOMAS DE PARO CARDIORRESPIRATORIO

Si sospechas que alguien está sufriendo un paro cardiorrespiratorio háblale y verifica si respira, lo que puedes comprobar acercando tu oído a la boca del accidentado. Revisa que no tenga ningún elemento en la boca que obstruya la vía aérea. Si no hay respuesta, se está frente a un caso de paro cardiorrespiratorio.

2 PEDIR AYUDA

Si bien la maniobra debe aplicarse lo antes posible, antes de iniciar RCP es fundamental que llames a una ambulancia o le pidas a alguien más que lo haga.

3 COLOCAR A LA VÍCTIMA EN UN LUGAR ADECUADO

Debes recostar a la persona en el suelo o en una superficie dura y firme. Inclina su cabeza hacia atrás empujando la barbilla con los dedos hacia arriba para abrir la vía aérea.

4 INICIAR LAS COMPRESIONES CARDÍACAS

Ponte de rodillas a un costado de la víctima y ubica el punto sobre el que debes hacer presión, que es justo entre ambas tetillas. Luego entrelaza tus manos, estira tus brazos y presiona 30 veces el pecho de la víctima. Los movimientos deben ser firmes y sin flexionar los codos para no disipar la fuerza. El tórax de la persona debe comprimirse o bajar por lo menos un tercio del total de su cuerpo.

5 REALIZAR LAS VENTILACIONES

Este es el procedimiento que se conoce como respiración boca a boca. Debes fijarte que la víctima tenga la cabeza inclinada hacia atrás (como se indicó en el punto 3), tapan la nariz y soplar dos veces. Para saber si lo estás haciendo bien, fijate si el pecho de la persona se levanta cuando soplas sobre su boca.

¿POR CUÁNTO TIEMPO SE DEBE REALIZAR LA MANIOBRA?

La maniobra se debe realizar sin pausa hasta que llegue una ambulancia a prestar ayuda. Se deben realizar las 30 compresiones cardíacas, seguidas de dos ventilaciones

y luego repetir. Si la persona responde a la maniobra, ponla de lado para que pueda respirar bien y no se atragante en caso de que vomite.

RCP EN NIÑOS Y LACTANTES

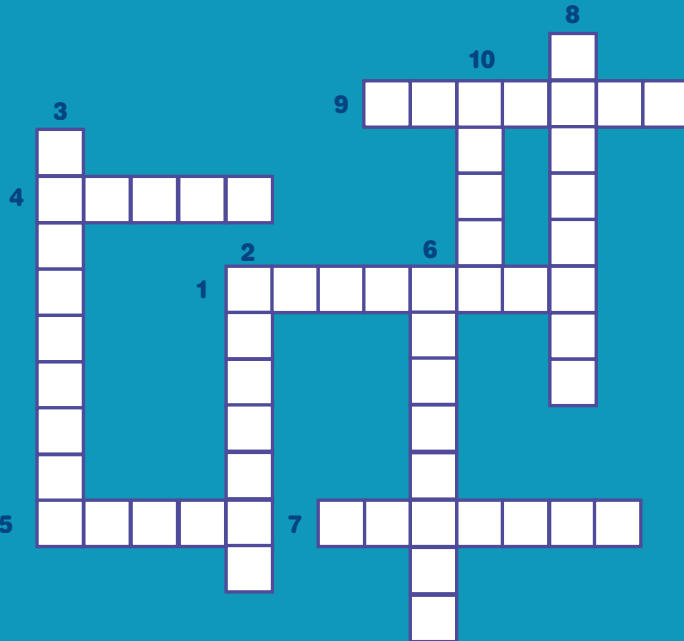
En lactantes y niños de hasta 8 años el procedimiento es prácticamente el mismo. La diferencia básica es que la maniobra se inicia con dos ventilaciones. Éstas se realizan cubriendo con la boca la nariz y

boca del niño. Para las compresiones:

- Niños menores de 1 año: la compresión cardíaca se realiza sólo con dos dedos.
- Niños entre 1 y 8 años: la compresión se hace sólo una mano.

Pasatiempos

CRUCIGRAMA



- Acción de interceptar, obstruir o cerrar el paso.
- Instrumento de orientación que utiliza una aguja para señalar el norte magnético de la tierra.
- Gran masa de nieve que se derrumba con violencia y estrépito.
- Gas que se obtiene por la ebullición de agua
- Planta que se compone de un tronco y ramas. A menudo es de gran tamaño y puede dar frutos.
- Traje distintivo que utilizan los miembros de algún colegio, escuela o institución.
- Órgano que se encuentra protegido por el cráneo, responsable de mantener todas las funciones del cuerpo.
- Territorio arenoso o rocoso, muy seco, casi carente de vegetación y difícil de habitar.
- Condiciones de limpieza y aseo de un lugar.
- Enfermedad infecciosa conocida también como influenza, muy común en los meses de invierno.

SUDOKU

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

	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

Seguridad | Hidratación |
Alimento | Ejercicio |
Medicina

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



ACHS

Conoce nuestros consejos para este verano



ACHS
en vivo
#sueñounveranoseguro

Síguenos en <http://radioachs.cl>

facebook.com/PrevencionACHS