

Vivir Sano & Seguro

¿QUÉ HAY DE NUEVO? • PÁG.3

Tips básicos para armar colaciones saludables

SALUD • PÁG.11

Sistemas de turnos: cómo proteger la salud física y mental de los trabajadores

SALUD • PÁG.14

Qué es la tendinitis y cómo prevenirla

¡ESTA
REVISTA ES
PARA TI!

PREVENCIÓN • PÁG. 8 - 9

**Vuelta al colegio:
Cinco consejos
para promover el
autocuidado en
tus hijos**



ACHS

43

MARZO 2016

Una publicación de la
Asociación Chilena
de Seguridad

destacamos

EDICIÓN MARZO 2016

04

Seis conductas inseguras que debes evitar al volante

07

Síndrome del colon irritable



08

Volver al colegio: Cinco consejos para promover el autocuidado en tus hijos



12

Parvularias: Cómo prevenir accidentes en este regreso a clases



10

TESTIMONIO

“El Hospital me salvó la vida y estoy muy agradecido”

11

Sistema de turnos: cómo proteger la salud física y mental de los trabajadores



Educar en seguridad y salud

Comienza el período escolar con desafíos tanto para padres como para niños. El ingreso a salas cunas, jardines infantiles, escuelas y colegios plantea el reto de enfrentarse a situaciones nuevas, que requieren tiempos de adaptación especiales y aprendizajes que deben ser integrados por los menores.

Los más pequeños comienzan a tener conciencia sobre los riesgos que existen en su entorno y son los adultos quienes tienen la responsabilidad de enseñarles cómo desenvolverse con seguridad y precaución diariamente. Muchos de ellos se trasladan en furgones escolares, en bicicletas, como peatones de zonas rurales y es necesario enseñarles las leyes del tránsito vigentes y aplicarlas; mostrarles rutas seguras de ida y de vuelta al hogar; acordar qué hacer frente a una emergencia, etc.

El núcleo familiar se constituye en el principal formador de hábitos de seguridad y prevención en la casa. Conocimientos que se transforman gracias a la práctica cotidiana en una realidad que el niño incorpora dentro de su comportamiento. También, es necesario sumar el autocuidado e impulsar buenas conductas de higiene y salud. Por ejemplo, instaurar juntos un día de la semana para cortarse las uñas, saber cada cuántos días lavarse el cabello, cepillarse los dientes antes de acostarse, lavarse las manos después de ir al baño. Parecen acciones sencillas y lo son. Sin embargo, el no hacerlas marca una huella negativa en la educación de los más pequeños.

El rol de los adultos es muy relevante para apoyar la educación en seguridad y salud en la etapa infantil. Los papás, abuelos y tíos son los primeros que deben dar un ejemplo correcto y positivo, ya que la familia completa debe demostrar coherencia respecto a conductas que tiendan hacia la prevención, el autocuidado, la salud, la higiene. El resultado de estas acciones será el desarrollo de personas comprometidas consigo mismas, con los otros y con la formación de una sólida cultura de seguridad en el país.

Daniela Campos

Jefe Técnico Departamento de Riesgos Psicosociales ACHS

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

ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD
Número 43, Año 10, marzo 2016
Ramón Carnicer 163, Providencia, Santiago.
Teléfono: 600 600 2247
achs.cl | hospitaldeltrabajador.cl

Sugberenta de Comunicaciones
Josefina García.

Periodistas
Patricio Allende U.
Daniela Araneda R.

Comité Editorial
Marcela Bravo, Jorge Olivero, Marcia Poblete,
Nancy Droguett, Daniela Araneda, Andrea
Palazuelos, Josefina García, Daniela Campos,
Gabriela Núñez, Patricio Allende.

Concepto editorial, diseño y contenidos
Innovacom (www.innovacom.cl)
Macarena Duffe, Andrea Blanche, Mónica
Escobar.

Ilustraciones
Alberto Montt.

Tips básicos para armar colaciones saludables

Fomentar una alimentación sana y equilibrada en los más pequeños es uno de los grandes desafíos de los padres actuales. Si de colaciones escolares se trata, aquí te dejamos algunas recomendaciones simples que te ayudarán a lograrlo:



IDEAS PRÁCTICAS

Sándwich de atún o jamón de pavo con un agregado, que puede ser lechuga, $\frac{1}{4}$ de palta, medio tomate, espinaca, queso o ricota. El pan puede ser $\frac{1}{2}$ marraqueta o dos rebanadas de pan de molde.

- 1 Recuerda que no reemplazan el desayuno ni un plato de comida.
- 2 Evita las golosinas, bebidas, papas fritas y los productos ricos en grasa y azúcar.
- 3 Los pre escolares deben consumir colaciones de 150 calorías; niños de básica 200 calorías.
- 4 Opta por productos lácteos, cereales, frutas naturales y frutos secos.
- 5 Enseña a tus hijos a distinguir y preferir alimentos saludables desde la infancia.
- 6 Si los niños llevan dinero para comprar en el quiosco, explícales por qué deben elegir comida de bajo aporte calórico.

Aprende a cuidar tu postura

Tener una espalda fuerte, flexible y sana es fundamental para la salud de un trabajador. A continuación te entregamos consejos para mantener una postura correcta en tu lugar de trabajo.

- **AL TRABAJAR DE PIE:**
Al estar parado por largos períodos, se debe apoyar un pie sobre una altura de 10 cm, cambiando el pie constantemente para proteger la columna.
- **AL MOVER OBJETOS PESADOS:**
Agáchate y ponte de pie siempre con la espalda recta. Dobra las rodillas para que el esfuerzo lo hagan tus piernas y no la columna ni las articulaciones.
- **AL TRABAJAR SENTADO:**
Mantén la espalda siempre apoyada en el respaldo para evitar la fatiga muscular.

Ejercicios para conductores de trayectos largos

Una persona no debería pasar más de tres horas seguidas al volante. Después de este tiempo, lo mejor es detener el vehículo, descansar y realizar los siguientes ejercicios:



- ➔ Rotar los hombros un par de veces en ambos sentidos.
- ➔ Inclinar la cabeza hacia un lado bajando el hombro opuesto simultáneamente. Mantener la posición durante 30 segundos y repetir la acción con el lado contrario.
- ➔ Apoyar el pie derecho sobre una superficie alta, inclinando la punta hacia atrás. Hacerlo por 30 segundos y alternar con el izquierdo.
- ➔ Sentado en una silla, bajar la cabeza lentamente hacia las rodillas y permanecer así por 2 a 3 minutos. Reincorpórate con suavidad.

REGISTRO DE TRANSPORTISTAS ESCOLARES



Si vas a contratar un servicio de transporte escolar, te recomendamos revisar este registro creado por el Ministerio de Transportes para que puedas tomar una decisión informada.

El Registro Nacional de Servicios de Transporte Público y Escolar se creó con el propósito de mantener un catastro público con los antecedentes de los vehículos y conductores que ofrecen servicio de transporte escolar.

¿Dónde puedo revisarlo?

Ingresa la patente del furgón en el sitio web www.fiscalizacion.cl y se desplegará todo lo que necesitas. En la misma plataforma se puede acceder al **registro de personas inhabilitadas para trabajar con menores de edad.**

¿Dónde puedo denunciar o consultar alguna irregularidad del transporte escolar?

Puedes llamar y hacer la denuncia al teléfono **143** o al **222362222**, que corresponde a la Oficina de Informaciones, Sugerencias y Reclamos de la Subsecretaría de Transportes.

BEBER AGUA PARA RENDIR MÁS Y MEJOR



¿Sabías que una buena hidratación permite un mejor rendimiento mental? Beber agua no sólo reporta beneficios a nivel físico, sino que también ayuda a potenciar nuestro sistema cognitivo.

OTROS BENEFICIOS DEL AGUA

- ▶ Aumenta la capacidad de la memoria a corto plazo y la atención.
- ▶ Se eleva la concentración en tareas específicas.
- ▶ Potencia las habilidades matemáticas.
- ▶ Incrementa la función visual.
- ▶ Previene dolores de cabeza, cansancio, fatiga y malestar en general.

CONSEJOS PARA HIDRATARTE BIEN

- ▶ Toma 8 vasos de agua al día, en especial si estás expuesto a altas temperaturas.
- ▶ No esperes a tener sed para beber agua, eso significa que tu cuerpo se está deshidratando.
- ▶ Lleva una botella de agua en tu cartera o mochila, así puedes hidratarte en cualquier momento y lugar.
- ▶ Ingiere mucha agua antes, durante y después de realizar actividad física.
- ▶ Las mujeres embarazadas o que están en época de lactancia deben tomar 3 litros de agua diarios.

Seis conductas inseguras que debes evitar al volante



Hablar por teléfono o chatear

Si necesitas comunicar o responder algo urgente, estacionate en algún lugar permitido y usa tu teléfono celular. Hacerlo mientras conduces te puede desconcentrar de la ruta.



No usar cinturón de seguridad

Sin importar la distancia de tu recorrido, debes llevarlo siempre puesto. Ten el hábito de sentarte frente al manubrio y ponerte inmediatamente el cinturón antes de hacer partir el vehículo.



Escuchar música a volumen excesivamente alto

Esto hace que pierdas la capacidad de oír algunas señales de alerta sobre lo que ocurre a tu alrededor, lo que te expone a algún accidente.



Conducir cansado o con sueño

Si estás fatigado, somnoliento, comiste algunos alimentos muy pesados o ingeriste algún medicamento relajante, no conduzcas. Para hacerlo debes estar siempre en óptimas condiciones.



Dejar objetos sueltos en los asientos o parte trasera

Usa el portamaletas para guardar objetos. Si éstos quedan en la parte trasera te quitarán visibilidad. Al dejarlos sobre los asientos y frenar bruscamente, podrían salir proyectados y golpearte.



No respetar las normas del tránsito

No importa si estás apurado o no ves autos o peatones cerca, nunca pases por alto los semáforos, los límites máximos de velocidad, pasos de cebra, cruces y el sentido de las calles.

Tipos de té: Por qué son buenos para tu salud

Al clásico té negro se suman actualmente otras variedades que tienen propiedades distintas y muy beneficiosas para el organismo. Revisa esta nota y considera estos datos en tu próxima compra.

TÉ NEGRO

Es el más popular y tiene un efecto estimulante que anima a despertar, por eso es recomendable tomarlo en las mañanas.

TÉ VERDE

Ayuda a la disminución del "colesterol malo" (LDL) y aumenta el "bueno" (HDL). Actúa como diurético y protege la salud cardiovascular.



TÉ BLANCO

Combate la fatiga física y mental y es el que tiene más antioxidantes, incluso tres veces más que el verde.

TÉ PU-ERH

Reduce el colesterol, ayuda a depurar el hígado y facilita la digestión de comidas grasosas.

Equipo de artroscopía de hombro: Apoyo y atención especializada

Hospital del
Trabajador | ACHS

El Hospital del Trabajador ACHS dispone de un equipo de médicos traumatólogos con gran conocimiento técnico en el diagnóstico y tratamiento específico de patologías o enfermedades del hombro, generadas tanto por lesiones degenerativas como por accidentes traumáticos.



El equipo de hombro y artroscopía de la extremidad superior está compuesto por médicos traumatólogos dedicados a tratar lesiones de las articulaciones peri-escapulares de nuestros pacientes, con especial enfoque en el hombro.

TRABAJO MULTIDISCIPLINARIO

En esta área, el Hospital ha logrado destacar ya que cuenta con uno de los equipos que ha resuelto más casos de patologías en hombro. Su importancia también radica en el gran volumen de pacientes que hemos atendido, lo que permite brindar una experiencia única.

El equipo de artroscopía de hombro está en estrecho contacto con el equipo de rehabilitación y terapia física, con quienes realiza un trabajo multidisciplinario. Esta área del Hospital forma parte de las visitas clínicas de nuestros pacientes y diseñan en conjunto cada plan de rehabilitación post operatoria.

El objetivo final del equipo es que el paciente retorne a sus actividades previas con el mismo nivel de desempeño, de manera precoz y con un excelente resultado en el inmediato y largo plazo. De esta forma, tratan de lograr la rehabilitación y reinserción integral de nuestros pacientes a su vida social, laboral y familiar.

Nuevos protocolos para la calificación de enfermedades profesionales

La Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO) emitió un instructivo con nuevos criterios para calificar las patologías laborales, el que comienza a regir este mes.

La normativa de la SUSESO pretende regular el proceso de evaluación que realizan las mutualidades, detallando los exámenes que se deberán realizar y los profesionales que tienen que participar en la determinación de si una enfermedad es de origen laboral o no.

NUEVAS CONDICIONES

El documento instruye a los Organismos Administradores del Seguro de la Ley N°16.744 sobre la aplicación de un protocolo de carácter general y otros específicos para patologías musculoesqueléticas de extremidad superior y de salud mental, con normas

mínimas de evaluación que se deben cumplir en el proceso de calificación del origen, laboral o común, de todas las enfermedades denunciadas como presuntamente profesionales ante estas Instituciones.

Esta normativa dispone que el proceso de calificación de las enfermedades denunciadas a contar del 1 de enero de 2017, debe demorar un máximo de 30 días corridos. Sin embargo, para las enfermedades denunciadas entre el 1 de marzo de 2016 y el 31 de diciembre de 2016, deberá concluir dentro de un plazo máximo de 45 días corridos, como período de marcha blanca.



EQUIPO EXPERTO

Otro aspecto que se estableció, es que los Organismos Administradores deberán tener un comité de calificación de enfermedades, conformado al menos por tres profesionales de la salud, dos de ellos médicos. Uno debe ser especialista en medicina del trabajo, en tanto que el otro debe ser fisiatra o traumatólogo, para la calificación de patologías musculoesqueléticas de extremidad superior, o bien, psiquiatra, tratándose de la calificación de patologías mentales.

Conoce más sobre el virus del papiloma humano

El 16% de las mujeres chilenas están infectadas por el Virus del Papiloma Humano (VPH) que se transmite sexualmente. Se da en mayor proporción en personas jóvenes y adolescentes. Una de las consecuencias del virus es la generación del cáncer cervicouterino, causante de 700 muertes anuales en nuestro país. Te indicamos en esta nota todo lo que debes saber sobre esta patología.

¿QUÉ ES?



El Virus del Papiloma Humano (VPH) es una enfermedad que **se transmite a través del contacto sexual**. Por lo general, no produce síntomas, por lo que las personas no saben que están contagiadas. En la mayoría de casos, el VPH desaparece solo, sin ningún tratamiento y no causa ningún problema de salud.

EL VIRUS EN CIFRAS

Hay más de 100 tipos de virus y al menos **13 son cancerígenos.**

Riesgos asociados al VPH

EN MUJERES

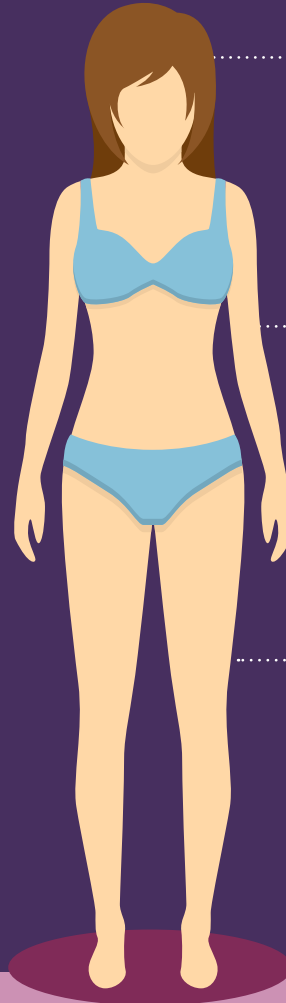
El VPH causa más del 70% de los casos de cáncer cervicouterino. También es responsable de otros tipos de cáncer, como el de vulva, ano y vagina.

EN HOMBRES

A pesar de tener una incidencia menor, el VPH podría producir cáncer del ano y del pene.

EN HOMBRES Y MUJERES

Puede provocar verrugas genitales.



Más de **400 millones de personas en el mundo están infectadas con el VPH y no lo saben.**

En Chile el cáncer cervicouterino es la **segunda causa de muerte en la mujer** entre 20 y 44 años.



Vacuna preventiva

En 2014 se incorporó al Plan de Inmunización de nuestro país la vacuna contra el VPH que se administra gratuitamente en dos dosis a niñas entre cuarto y séptimo año básico.

Hay más de 100 tipos de este virus

Algunos se califican de "alto riesgo", ya que pueden provocar cáncer del cuello del útero y otras patologías. También existen los de "bajo riesgo" que son causantes de verrugas genitales.



Sabías que...

Si el 80% de las mujeres en Chile se hicieran el examen del Papanicolau, que detecta cambios en el cuello del útero, se evitarían anualmente 3 de cada 4 muertes por cáncer cervicouterino.

Síndrome del colon irritable: cómo tratar ese molesto dolor abdominal

Este trastorno afecta a todo el intestino y tiene causas multifactoriales y no del todo claras, pero sí se ha logrado determinar que existen factores que desencadenan las crisis o intensifican los síntomas. La enfermedad es crónica, pero puede aliviarse siguiendo ciertas indicaciones.

El síndrome del intestino irritable, que popularmente se conoce como colon irritable, es un trastorno digestivo benigno y muy común.

Respecto a sus causas, el doctor Ricardo Estela, gastroenterólogo del Hospital del Trabajador ACHS, afirma que **“existe una permanente investigación sobre el tema, pero aún no se establece un factor único que lo desencadene, aunque la genética podría jugar un rol en su aparición”**.

CÓMO SE MANIFIESTA

Esta enfermedad altera los movimientos intestinales, por lo que puede provocar estreñimiento, diarrea o ambas. Estos signos además pueden ir acompañados de:

- 1 **Dolor abdominal (malestar o pesadez).**
- 2 **Dolor al defecar.**
- 3 **Meteorismo o sensación de distensión abdominal (hinchazón).**
- 4 **Sensación de evacuación incompleta.**
- 5 **Eliminación de mucosidades a través de las deposiciones.**

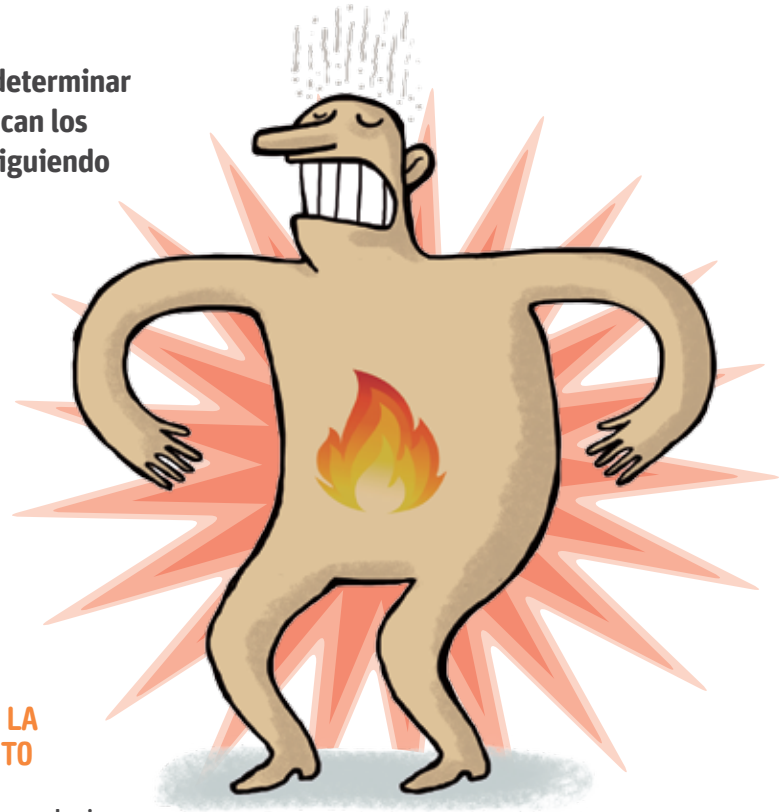
“El diagnóstico se realiza en base a estos síntomas, los que deben estar presentes por tres meses en forma continua o recurrente durante el último año. Sin embargo, no hay ningún examen específico que lo diagnostique”, señala el doctor Estela. Por lo general, al historial del paciente se suman análisis de sangre, heces o colonoscopías que sirven para descartar otro tipo de patologías.

HÁBITOS SALUDABLES: LA CLAVE DEL TRATAMIENTO

“El cambio de estilo de vida es el primer paso para tratar esta enfermedad, aunque de todos modos se recetan algunos medicamentos dependiendo de cómo se manifieste. Algunos necesitarán suavizantes de heces para tratar el estreñimiento y otros medicamentos antidiarreicos”, explica el doctor Ricardo Estela.

Dentro de las **modificaciones de hábitos y alimentación** se recomienda:

- Evitar bebestibles que estimulen los intestinos, como la cafeína, las bebidas alcohólicas o cola.
- Reducir la ingesta de comidas grasosas y frituras.
- Disminuir el consumo de alimentos que fomentan la distensión intestinal como la cebolla, repollo, brócoli o coliflor.
- Ingerir mayor cantidad de frutas, verduras y cereales integrales (a excepción de los casos donde se tiene tendencia a la diarrea).
- Beber dos litros de agua al día, sobre todo si predomina el estreñimiento.



- Comer despacio, masticando bien y en porciones pequeñas. Es preferible realizar varias comidas livianas al día.
- Realizar actividad física 2 a 3 veces por semana. Se ha establecido que para controlar los trastornos digestivos crónicos, es indispensable que el cuerpo genere endorfinas y eso se logra con la práctica deportiva.

¿INFLUYE EL ESTRÉS?

No existen pruebas concretas que indiquen que el estrés produce una irritación del intestino. **“Sin embargo, una gran cantidad de pacientes que padecen esta enfermedad afirman que los síntomas se intensifican cuando están bajo presión”,** explica el doctor Estela. **“En este sentido, se podría decir que el estrés puede aumentar las dolencias, pero no es el causante del síndrome”**.

Vuelta al colegio: Cinco consejos para promover el autocuidado en tus hijos

Una conducta que los padres siempre deben incentivar en los niños y jóvenes es la conciencia sobre los riesgos presentes en su entorno. En la etapa escolar hay muchos factores que no son posibles de controlar y para proteger a los hijos, la mejor estrategia es entregarles herramientas que permitan evitar esos peligros o enfrentarlos de la mejor manera posible ¿Cómo lograrlo? El primer paso es entablar una buena comunicación y aconsejarlos oportunamente.



EXPLÍCALES POR QUÉ DEBEN RESPETAR LAS NORMAS DE TRÁNSITO

Usar las pasarelas, respetar los pasos de cebra, esperar que el semáforo esté en verde para cruzar y no caminar revisando el celular, son acciones que por simples que parezcan, son cruciales para prevenir accidentes. Si tu hijo se traslada en transporte escolar, enséñale que nunca debe sacar los brazos o cabeza por la ventana y que siempre debe seguir las indicaciones del chofer. Si usa la bicicleta como medio de transporte, pídele que utilice siempre casco y elementos reflectantes y que prefiera la ruta que incluye ciclovías.



INVOLÚCRATE EN SUS ACTIVIDADES Y CONOCE A SUS AMIGOS

Aquí la comunicación con tus hijos juega un rol fundamental. Interésate en las actividades que hacen después del colegio, qué los motiva, cuáles son sus gustos, con quiénes se rodean y ten buena disposición para que pueda reunirse con sus amigos en casa. Escucharlos y compartir con ellos creará un lazo de confianza con tus hijos y también te permitirá contar con ellos en caso de que ocurra una emergencia.





PÍDELES QUE TRANSITEN POR LUGARES SEGUROS

Esta sugerencia los alerta para no exponerse a riesgos innecesarios. Si tus hijos van y vuelven de la escuela caminando, en bicicleta o transporte público, lo ideal es que lo hagan por lugares con alta afluencia de gente y que no sean solitarios. Si después de clases hacen otras actividades o van a plazas o parques, pídeles que estén siempre acompañados de personas de confianza. Acuerden un horario de llegada a la casa; por ejemplo, antes de que oscurezca.



CONVERSEN SOBRE EL BUEN USO DEL SMARTPHONE

Si tus hijos tienen un celular con internet es bueno advertirles sobre algún contenido inadecuado que puedan recibir (de carácter sexual o violento). La inmadurez propia de la edad puede llevarlos a meterse en problemas con alguna foto o video, así que lo mejor es hablarlo abiertamente para prevenir situaciones de ese tipo.



ACUERDEN CONTACTOS DE EMERGENCIA

Sin importar la edad que tengan tus hijos, es recomendable que manejen un par de contactos a quienes puedan recurrir en caso de emergencia. Para los más pequeños es una buena opción tener una tarjeta con los números más importantes. Además, es positivo que los padres conozcan el teléfono de los amigos más cercanos e incluso de los apoderados de éstos.

AYUDA A PROMOVER LA BUENA SALUD EN LOS NIÑOS

Incentiva en los más pequeños de la casa conductas de cuidado personal que les ayudarán a sentirse mejor. Recuerda ser cariñoso y paciente cuando les enseñes a respetar su cuerpo.

1 LAVARSE LAS MANOS:

Es una de las maneras de prevenir enfermedades, se debe hacer de forma seguida, especialmente antes y después de ir al baño.

2 BAÑARSE A DIARIO:

Así se limpia la piel del polvo, de microbios y se evitan los malos olores, junto con sentir una agradable sensación de bienestar.

3 MANTENER EL PELO LIMPIO:

Los niños transpiran cada día y por eso se recomienda el aseo frecuente de su cabello. Date el tiempo para que ellos aprendan a usar el champú y lavarse en forma autónoma.

4 CEPILLAR LOS DIENTES:

Es un hábito diario que debe efectuarse después de cada comida. Esto evitará la aparición de caries, el sarro y el mal aliento.

5 USAR ROPA LIMPIA:

Es importante que el niño use vestimenta limpia y en buen estado para sentirse bien, cómodo y tranquilo. Coméntales que la ropa interior debe cambiarse cada día para mantener una correcta higiene genital.

6 CORTARSE LAS UÑAS:

Una vez a la semana se recomienda el corte de uñas de manos y pies en los niños, ya que la suciedad y los microbios se acumulan bajo la piel que está debajo de las uñas.



“El Hospital me salvó la vida y estoy muy agradecido”

Hace casi tres años que todo cambió para Omar Alexis Catalán Cajas, hoy de 41 años. El 29 de abril del 2013, mientras se encontraba trabajando como instalador eléctrico sufrió una caída de altura con quemadura por alta tensión. Las consecuencias fueron el 40% de su cuerpo quemado y un TEC cerrado. Estuvo varios meses en coma inducido y al salir de éste comenzó su rehabilitación en el Hospital del Trabajador ACHS. Te invitamos a conocer su historia.

Omar Catalán se autocalifica como “mamón”, alegre, perseverante y positivo, características que han sido cruciales para la recuperación que ha tenido después de vivir un grave accidente que casi le costó la vida.

EL ACCIDENTE

“Yo no recuerdo nada de ese día”, recalca Omar. Su hermana Gema Catalán, que lo acompaña durante la entrevista, agrega que “cuando nos llamaron para avisarnos lo que había pasado, no dimensionamos lo sucedido. Nos dijeron que él se soltó del arnés, pasó a llevar el cable de metal y eso le dio un golpe eléctrico que lo hizo caer al suelo y realmente quedó en muy malas condiciones. Primero me tuvieron que llevar a una clínica y ahí los doctores nos pedían que rezáramos, porque no había muchas esperanzas. Todo cambió cuando llegamos al Hospital, aquí volvimos a recuperar la ilusión”.

UNA RECUPERACIÓN EXITOSA

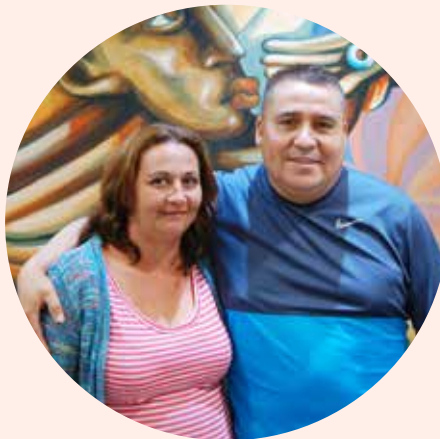
En un comienzo Omar no reconocía a ningún miembro de su núcleo familiar. “Tuvieron que traerme fotos de mi mamá, hermanos y amigos para que los recordara. Tampoco podía caminar y mi piel estaba muy dañada. Incluso estaba la posibilidad de perder el brazo. La verdad es que al principio yo pensé que iba a quedar postrado y que no había

vuelta atrás. Pero al ver a mi familia y a tanta gente del Hospital que me ayudaba, saqué fuerzas y empecé a luchar”.

Las lesiones de extrema gravedad de Omar fueron abordadas de manera integral por los equipos especializados de salud del Hospital del Trabajador ACHS, lo que le permitió mejorar la calidad de su

piel gracias a múltiples operaciones e injertos, volver a ser independiente y a trasladarse por sí mismo, a hablar y relacionarse de forma normal y a recuperar su salud física y emocional.

Actualmente, se desempeña en la misma empresa como instalador eléctrico pero con restricciones para trabajo en altura. “Estoy orgulloso, porque después de todo lo que me pasó, hoy tengo una jornada completa de lunes a viernes. Mis jefes y mis compañeros han sido claves, han estado conmigo, me cuidan y realmente siento que puedo contar con ellos, me siento seguro y tranquilo”, comenta Omar.



“Estoy orgulloso, porque después de todo lo que pasó, hoy tengo jornada completa.”

EL PILAR DE LA FAMILIA

El proceso de rehabilitación de Omar fue extenso y difícil emocionalmente. Sin embargo, el apoyo permanente y cariñoso de sus más cercanos fue crucial. “Cuando me di cuenta que todos mis seres queridos me estaban acompañando y me inyectaban energía, decidí que tenía que poner todo de mí para estar mejor y sanarme”, relata Omar. Hoy se siente contento, agradecido y entusiasta: “El Hospital me salvó y de arriba me dieron una segunda oportunidad para volver a vivir”.

Sistemas de turnos: cómo proteger la salud física y mental de los trabajadores

Hay empresas y rubros específicos que por el tipo de actividad que realizan requieren implementar sistemas de trabajo por turnos. Esta modalidad implica que tanto la empresa como los trabajadores tengan en cuenta ciertos aspectos, no sólo para proteger la salud física y mental, sino también para prevenir accidentes laborales y enfermedades profesionales.

El trabajo por turnos no sigue los patrones del período laboral de corte convencional, que es diurno y con una jornada de ocho horas. Incluye turnos de noche o rotativos y horarios de trabajo irregulares que repercuten en la salud de las personas.

Esto ocurre porque se afecta el ritmo circadiano, también conocido como reloj interno. Éste “dicta” las necesidades del organismo dependiendo de la luz solar disponible. De esta forma, cuando llega la noche el cerebro informa que es tiempo de dormir, relajar los órganos y comenzar el proceso de fijación del aprendizaje y la memoria.

CONSECUENCIAS EN EL ORGANISMO

Cuando un trabajador está bajo un sistema de turno, su cerebro envía señales a las que no puede responder, ya que sus hábitos y horarios están cambiados, lo que podría producir lo siguiente:

- ↳ Quienes trabajan de noche comen muy tarde, habitualmente de madrugada. Como consecuencia de ello se podría generar una tendencia a desarrollar enfermedades como reflujo o esofagitis, ya que en este período el cerebro interpreta que los intestinos están en reposo.
- ↳ Durante la mañana y la tarde el trabajador por turno descansa. Sin embargo, el cerebro solicita comida para el funcionamiento correcto del organismo (desayuno, almuerzo, colación, cena) mientras éste se encuentra durmiendo. Esto produce que se activen los jugos gástricos y al no ser aplacados existen probabilidades de manifestar úlceras, gastritis y problemas digestivos.
- ↳ Los que se desempeñan bajo esta modalidad tienen una mayor probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas. Una persona que duerme cinco horas o menos, se estima que podría tener hasta un 200% más de posibilidades de presentar hipertensión.



LAS CLAVES PARA PREVENIR

Si bien no existe un sistema de turno perfecto que no afecte la salud del trabajador, se pueden tomar ciertas precauciones que ayuden a compensar sus consecuencias:



Aliméntate saludablemente. No comas alimentos pesados que puedan generar somnolencia.



Consume algo liviano antes de ir a dormir para evitar despertar por hambre. Hazlo por lo menos una hora antes de tu período de descanso para digerirlo correctamente.



Escoge bien los horarios de tu alimentación. Lo recomendable es ceñirse lo más posible a un patrón normal de ingesta de alimentos y evitar comer, o al menos limitar, entre la medianoche y las seis de la mañana.



Bebe líquido con regularidad, de preferencia agua pura. Considera que la deshidratación aumenta el cansancio y la fatiga.



Realiza pausas activas y practica algunos ejercicios de estiramiento para activarte.



Ten en cuenta que la cafeína o bebidas energéticas permanecen en el cuerpo varias horas después de su consumo, lo que puede aumentar el estado de vigilia e interferir en el sueño.

Parvularias: Cómo prevenir accidentes en este regreso a clases

El sector educación es un área que registra más de diez mil incidentes cada año, lo que afecta a parvularias y técnicos en especial durante el inicio del año escolar. Los tres tipos de eventos que más se repiten son los golpes, caídas y accidentes por sobreesfuerzo. A continuación nuestros expertos ACHS entregan recomendaciones preventivas para evitarlos.

El inicio de clases supone un desafío para los niños y padres, pero también para las educadoras. Después de meses de descanso, a ellas también les cuesta volver a adaptarse a la rutina y eso amplía las posibilidades de sufrir un accidente.

LOS INCIDENTES MÁS COMUNES

De acuerdo a las cifras que maneja la ACHS, los eventos en el área de educación se concentran en los meses de marzo, agosto y octubre, fechas en las que se retoman las actividades después de un período de vacaciones.

Las lesiones que más se repiten son los esguinces y contusiones, que impactan a las extremidades inferiores y superiores.



Cinco consejos básicos para prevenir accidentes

1 PRECAUCIÓN EN TODAS LAS ÁREAS DEL ESTABLECIMIENTO

Si vas a subir o bajar por una escalera, hazlo de forma tranquila, sin correr, con atención, tomando siempre el pasamanos y nunca leyendo documentos o mirando el celular. Además, es aconsejable evitar llevar ambas manos ocupadas.

2 CALZADO IDEAL

Usa calzado blando con planta de goma antideslizante. Así se previenen caídas y otros accidentes, también se evitará la fatiga muscular en piernas y espalda. Es preferible el calzado cerrado y de taco bajo para las educadoras.

3 CONDICIONES DEL ENTORNO

Verifica la seguridad de los juegos infantiles, el material didáctico y las gomas antideslizantes despegadas en escaleras y otras condiciones que puedan provocar accidentes. Informa al encargado de mantención si encuentras riesgos o peligros.

4 ELEMENTOS DE APOYO

Para pegar material didáctico o decorar la sala se debe usar una escalera de tijeras. Las sillas y mesas no son adecuadas para esta actividad.

5 POSTURA ADECUADA

Tomar en brazos a los niños, mover objetos o levantar cajas con materiales son acciones que deben realizarse manteniendo una postura correcta, es decir, agachándose y poniéndose de pie con la espalda recta y usando los músculos de las piernas para hacer fuerza, sin recargar las rodillas y articulaciones.



Si necesitas asesoría preventiva sobre el sector educación, contacta a un experto ACHS llamando al 6006002247.

Cómo el bullying en la niñez puede afectar en la vida adulta

La violencia en el mundo infantil y adolescente es un tema que tanto familias como colegios deben atender y resolver a tiempo. Quienes son víctimas de bullying ven profundamente afectada su autoestima y sufren consecuencias emocionales que no son transitorias, sino que pueden llegar a repercutir en la adultez y dificultar las relaciones interpersonales.

No todas las situaciones agresivas o violentas son consideradas como bullying. La psicóloga clínica del Hospital del Trabajador ACHS, Elizabeth Horta, explica que esta conducta tiene **cuatro características distintivas**:

- » Se da entre pares.
- » Implica una situación de poder y dominación sobre otro.
- » Es sostenido en el tiempo y no una situación aislada.
- » La víctima no tiene posibilidad de salir de la situación.

“Cuando se presentan estas variables hablamos de un caso de bullying, los que son propios de la etapa escolar. En la adultez y en la vida laboral, el concepto equivalente es acoso u hostigamiento”, afirma la especialista.

AGRESIVIDAD V/S VIOLENCIA

La agresividad se considera una conducta normal del ser humano y se activa como un método de defensa que se ejerce cuando una persona se siente amenazada. En los jóvenes y en los pre adolescentes es común que se manifieste, pero no guarda relación directa con el bullying.

La violencia, en cambio, no es un comportamiento normal a ninguna escala. “Es embestir contra el más débil o distinto y en el bullying eso es lo que está presente. Está implícito el concepto de querer dañar al otro, no hay ninguna situación de inseguridad que desate esa violencia, como en el caso de la agresividad”, explica Elizabeth Horta. Además agrega que esa forma de establecer relaciones de poder se va sosteniendo en el tiempo. Por eso es fundamental tratar a tiempo tanto al agresor como al agredido.



BAJA AUTOESTIMA: EL FANTASMA QUE ACOMPAÑA HASTA LA ADULTEZ

Un niño que es violentado por sus pares puede sufrir trastornos psicológicos, angustia o depresión, pero lo que más se trastoca en estos casos es la autoestima, un factor esencial de nuestra personalidad. “La autoestima habla de cuán valioso me siento como individuo. Si eso se maneja bien, podemos interactuar tranquilos con el resto. Un niño que ha sufrido bullying deja de sentirse importante y ahí está el problema”, afirma la psicóloga clínica, Elizabeth Horta.

La baja autoestima que se desarrolla en la etapa infantil es un aspecto que acompaña hasta la vida adulta. “La autovaloración adecuada es la que permite mantener relaciones sanas porque no vemos al resto como una amenaza. El bullying tiende a generar miedo y temor a los otros, lo que forma personas inseguras a las que les cuesta concretar proyectos y que no toman decisiones importantes para no correr riesgos”, cuenta Elizabeth.

TRATAR EL PROBLEMA DE RAÍZ

En la niñez el rol de los padres y el colegio es fundamental para abordar y resolver correctamente un caso de bullying. Los papás deben estar atentos a los cambios de ánimo del niño y mantener una comunicación fluida que permita crear un ambiente de confianza para hablar de un tema complejo para los más pequeños. El colegio tiene la misión de apoyar y tomar decisiones que deben ser radicales.

Sin embargo, este problema no siempre se soluciona en la etapa escolar. En estas circunstancias, Elizabeth Horta recomienda acudir a un especialista. “Cuando uno arrastra patrones de interacción violentos se debe tomar conciencia de que se necesita ayuda, tanto si fuiste víctima como agresor. No hay que normalizar las situaciones de violencia a ninguna edad y si queda algo sin cerrar de una experiencia previa, lo más sano es tratarlo y resolverlo”.

Qué es la tendinitis y cómo prevenirla

La estructura fibrosa que se encarga de unir los músculos con los huesos es el tendón y cuando la membrana que lo envuelve se inflama o irrita, genera molestias y dolores que se conocen como tendinitis. Esta patología es relativamente frecuente y puede afectar a cualquier tendón del cuerpo, pero se manifiesta casi siempre en hombros, codos, muñeca y talones.



Si bien es cierto que esta dolencia puede afectar a una persona de cualquier condición física sin importar su edad, es más frecuente en adultos que realizan movimientos repetitivos de menor o mayor intensidad y en quienes adoptan una mala postura o han sufrido un evento traumático en un accidente o actividad deportiva intensa.

TERCERA EDAD

En el caso de los pacientes de la tercera edad, la traumatóloga del Hospital del Trabajador ACHS, Pamela Vergara, explica que en ellos “ocurren cambios degenerativos y una pérdida de la elasticidad del tendón, lo que muchas veces también termina en una tendinitis”.

SÍNTOMAS

La manifestación principal de esta patología es el **dolor a lo largo del tendón o bien en su inserción, el que puede acompañarse de inflamación en la zona afectada y limitación de la movilidad producto del dolor.**

TRATAMIENTO

Cuando se manifiestan los síntomas se inicia un tratamiento que incluye **reposo, antiinflamatorios y, en algunas ocasiones, tratamiento de kinesioterapia.** Dependiendo de la respuesta se puede trabajar en la reincorporación a las actividades habituales, la que debe hacerse de forma progresiva.

DOLOR CRÓNICO

“Si los síntomas son recurrentes o de larga duración, se habla de tendinitis crónica”, afirma Pamela Vergara. Agrega que “en estos casos, el tendón va sufriendo micro desgarros de algunas de sus fibras, cuyo intento de reparación va generando una cicatriz que vuelve más débil al tendón”. **Cuando esto ocurre el tendón se degenera y deriva en una patología más compleja llamada tendinosis.**



Si tienes alguno de los síntomas que indica la nota, agenda una hora con nuestros especialistas llamando al 226853333 o en www.hospitaldeltrabajador.cl

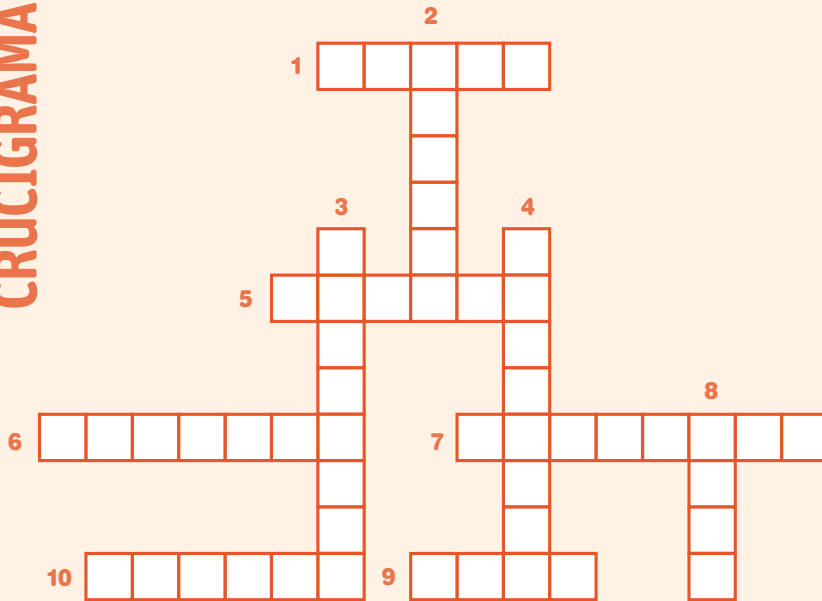
¿SE PUEDE PREVENIR?

Para evitar las molestias generadas por la tendinitis, la traumatóloga Pamela Vergara entrega las siguientes recomendaciones:

- 1 Practicar actividad física regularmente para mantener los músculos fuertes y flexibles.
- 2 Realizar ejercicios de compensación o pausas activas para relajar la musculatura.
- 3 Hacer siempre una rutina previa de calentamiento antes de realizar una actividad vigorosa, esto permitirá que los tendones estén más elásticos y evitará lesiones.
- 4 Distribuir bien el peso entre las extremidades al levantar o mover objetos. Hacerlo siempre manteniendo una buena postura y usando la fuerza de los músculos, no la de las articulaciones.
- 5 En lo posible, tratar de alternar las posiciones a lo largo del día, sobre todo si se pasa mucho tiempo parado o sentado.
- 6 Evitar realizar movimientos repetitivos de brazos y piernas.

Pasatiempos

CRUCIGRAMA



- 1 Del verbo pasear. Actividad que se realiza solo o acompañado a un lugar específico.
- 2 Tiempo breve que se destina a dormir especialmente después de comer.
- 3 Situación de reposo o pausa.
- 4 Elevación de tierra de gran altura donde pueden realizarse ascensos o practicar trekking.
- 5 Estación del año con más altas temperaturas.
- 6 Grupo familiar.
- 7 Recorrido corto o extenso que se hace a pie.
- 8 Líquido vital para el ser humano.
- 9 Ondas que se crean sobre el océano.
- 10 Postre congelado en base a crema y/o frutas.

SUDOKU

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

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

SOPA DE LETRAS

Salud | Energía |
Trabajo | Desafíos |
Orden | Equipos

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

Infórmate sobre los cambios en sedes ACHS

Algunas de nuestras agencias han implementado cambios en el servicio de atención a trabajadores afiliados. Ten en cuenta que cualquier modificación que realicemos tanto en nuestras sedes como en el Hospital del Trabajador ACHS, la informaremos oportunamente a través de nuestros canales de comunicación.

En la ACHS buscamos entregar siempre la mejor experiencia de servicio a todos los trabajadores y eso implica la realización de ciertos cambios que queremos que conozcas.

AGENCIA CASTRO: NUEVOS HORARIOS DE ATENCIÓN

En febrero de este año la sede de la provincia de Chiloé modificó su horario de atención, el que actualmente es entre las 8:30 y las 18:30 horas.

De todas formas, para mantener el compromiso con la seguridad y la salud de los trabajadores, hemos establecido la posibilidad de que durante el resto del día, nuestros afiliados pueden recibir la atención que requieran en el Hospital Augusto Riffart.

Para casos de emergencia, siempre estará operativo el número 1404 al que puedes solicitar una ambulancia desde cualquier punto de la ciudad.

SEDE ALAMEDA: REMODELACIÓN Y CAMBIOS EN LA ATENCIÓN

Durante este año, la sede ACHS de Alameda estará en un proceso de remodelación que se extenderá por varios meses debido a la envergadura del proyecto. Esta iniciativa permitirá ofrecer una infraestructura más moderna y amigable a todos los trabajadores afiliados e implicará algunos cambios en la atención al público.

En el transcurso de la remodelación, el proceso de ingreso de pacientes que requieran atención primaria seguirá de forma normal. Lo mismo

ocurrirá para los servicios de información sobre subsidios, estado de pagos y cotizaciones, los que estarán distribuidos en el primer y segundo piso.

En tanto, los servicios de terapia física se mantendrán funcionando pero lo harán momentáneamente en el subterráneo del edificio. La atención de expertos en prevención y ejecutiva comercial, seguirán en el segundo piso.

Los pacientes que necesiten controles posteriores serán agendados en otras sedes de nuestra red, mientras que el servicio de Vigilancia Médica se trasladó completamente a la sede de Maipú por el período que dure la remodelación.

Finalmente, es importante considerar que la capacidad de estacionamientos se redujo, por lo que recomendamos preferir el transporte público o utilizar vehículos particulares sólo para dejar y tomar pasajeros en la sede.

El horario de atención de la sede ACHS Alameda durante el período que duren los trabajos, será entre las 08:00 y las 18:00 horas, sin posibilidad de extensión horaria hasta la inauguración del nuevo edificio.



RESOLVEMOS TUS DUDAS

¿Necesitas saber el horario de atención de una sede? ¿Quieres saber cuál es la agencia más cercana a tu lugar de trabajo? ¿Tienes dudas con el pago de tu subsidio? Estas y otras preguntas son las que **nuestros ejecutivos pueden responder si llamas al ACHS Center 600 600 2247**, donde además recibirás asesoría preventiva si solicitas contactarte con uno de nuestros expertos.