

Vivir Sano & Seguro

APRENDE A ESTAR BIEN • PÁG. 6

Aprende a usar correctamente tu calefacción y controla la contaminación intradomiciliaria

CORPORATIVO • PÁG. 8-9

ACHS conmemora Día del Trabajador reafirmando su compromiso con la seguridad de las familias chilenas

PREVENCIÓN • PÁG. 12

Siete consejos para conducir con lluvia y prevenir accidentes

¡ESTA
REVISTA ES
PARA TI!



SALUD • PÁG. 8

Asma:
La enfermedad
que se complica
por la polución
ambiental

ACHS

69

JUNIO 2018
Una publicación de la
Asociación Chilena
de Seguridad

destacamos

EDICIÓN JUNIO 2018

04

Cuídate de los virus y resfríos

07

Asma: La enfermedad que se complica por la polución ambiental



Cuidarnos y cuidar al resto en invierno

En los meses de invierno hay varios virus en el ambiente que provocan gripes y resfríos, y todos buscamos esquivarlos para pasar estos meses más fríos libres de enfermedades. Si bien el contagio de estos virus depende de diversas variables, hay precauciones generales que todos podemos tomar para protegernos y cuidar a nuestro entorno, especialmente estando dentro de casa.

Un hábito que es recomendable repetir cada día es ventilar todas las habitaciones por lo menos una vez al día. Muchas personas creen que por las bajas temperaturas esto no es recomendable, pero el recambio de aire es lo que permitirá que los virus no se concentren en un espacio determinado. De igual forma es importante lavarse las manos continuamente, especialmente al llegar a casa. Esto también ayuda a no propagar los posibles virus dentro del hogar.

Por otra parte, hay que estar atento a controlar la contaminación intradomiciliaria, porque puede ser la responsable de enfermedades respiratorias, poniendo aun mayor atención si hay lactantes, personas de la tercera edad o enfermos crónicos en la familia, porque pueden ser más sensibles a agentes contaminantes. Hay que considerar que el frío, los sistemas de calefacción y la polución ambiental ya pueden resultar lo suficientemente nocivos, por lo que mantener ambientes limpios es crucial para prevenir cualquier patología.

En esta revista podrán encontrar consejos más detallados que se suman a estas indicaciones y permiten a las familias tomar las resguardos para mantenerse sanas durante toda esta temporada. Los invitamos a compartir esta información y así contribuir a que más personas logren pasar un invierno sin enfermedades.

Mario Muñoz Rohart

Cardiólogo y Director del Centro Médico del Hospital del Trabajador ACHS

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

08

Hacer de Chile el país que mejor cuida a los trabajadores y sus familias



13

14 junio: Día Mundial del Donante de Sangre



10

Exposición ocupacional al frío



14

Recomendaciones de calefacción para distintos espacios de trabajo



ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD
Número 69, Año 22, Junio 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, Guísela Sandoval y Andrea
Blanche.

Ilustraciones
Alberto Montt.

Cuida tu piel del frío

En esta época la piel puede deshidratarse y perder su humedad y equilibrio natural, provocando sensación de tirantez, irritación o sequedad, lo que se debe principalmente a factores agresivos como el frío, el viento y la calefacción.



No dejes de usar protector solar, especialmente si pasas varias horas al aire libre.



Bebe abundante agua durante el día.



Dúchate con agua tibia y no excesivamente caliente, ya que ésta reseca aún más la piel.



Ten en cuenta que los labios se parten y secan con el frío y el viento, así que siempre ten a mano un bálsamo labial, de preferencia que también tenga factor solar.



Si tienes psoriasis, rosácea u otra afección a la piel, consulta a tu dermatólogo para tomar cuidados adicionales.



Usa cremas humectantes, especialmente en las zonas más expuestas, como el rostro y las manos. Usa guantes para protegerte del frío.



¿RESFRÍO O ALERGIA?

Los síntomas de la alergia pueden aparecer en cualquier momento y frente a cualquier tipo de alérgeno. Quienes nunca han sido alérgicos y se enfrentan por primera vez a sus molestias, pueden confundirlas con una gripe o resfrío.

Lo que se debe tener en cuenta es que un resfrío siempre empeorará con el tiempo y puede durar entre 3 y 7 días, acompañado de malestar corporal y posible fiebre. En cambio, la alergia se sostiene en el tiempo y nunca provoca dolores musculares, de oídos o fiebre.

Disfruta las sopas en invierno



- **Incluir las como entrada** calma la ansiedad y permite comer porciones más controladas de plato de fondo.
- **Permiten incorporar varios tipos de verdura** en una misma preparación.
- **Son una excelente opción para la cena**, al ser livianas pero contundentes.
- **Las que incluyen caldos** están compuestas principalmente por agua, por lo que son muy hidratantes.
- **Es un plato que se come lento**, lo que ayuda a digerir mejor los alimentos y a generar sensación de saciedad sin comer grandes porciones.
- **Son un plato muy saludable** si se prepara sin cremas ni caldos altos en sodio y grasas.
- **Si a las verduras se les agrega proteína y un cereal** como arroz integral o quinoa, se convierten en un plato completo que provee de todos los nutrientes que necesitamos.

Aprovecha las propiedades del kiwi

¿Sabías que esta fruta aporta un 82% de la dosis de vitamina C que tu organismo requiere diariamente? Ésta es sólo una de las razones por las que recomendamos consumirla durante la temporada.

► REPARA TEJIDOS

La vitamina C interviene en la síntesis del colágeno, una proteína que ayuda a reparar los ligamentos y huesos cuando han sufrido fracturas.

► FORTALECE EL SISTEMA INMUNE

Lo que ayuda a prevenir resfríos y gripes, ya que aumenta la resistencia a las infecciones.

► FACILITA LA DIGESTIÓN

Al ser rico en fibra soluble, ayuda a prevenir el estreñimiento.

► DISMINUYE LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Su consumo incrementa la producción de orina, limpiando el organismo de toxinas y disminuyendo la retención de líquidos.

► PROTEGE LAS ARTERIAS

Los nutrientes que entrega esta fruta mejoran la circulación sanguínea y el estado de las arterias, lo que también contribuye a combatir el colesterol malo.



Beneficios de la yerba mate



1

Es multivitáminica

contiene vitaminas B1 y B2, hierro, sodio, potasio, magnesio y más de diez tipos de aminoácidos.

2

Aumenta el colesterol bueno (HDL)

generando un mejor funcionamiento del sistema cardiovascular.

3

Calma la ansiedad

por lo que ayuda a controlar el apetito.

4

Es estimulante

contiene sustancias energizantes que ayudan a mitigar el cansancio físico y mental.

5

Es rica en antioxidantes

lo que ayuda a retardar el envejecimiento de las células.

6

Ayuda a tratar el estreñimiento

debido a que estimula el movimiento intestinal.

Abrigarse adecuadamente

La forma adecuada de abrigarse tiene directa relación con la edad, ya que los niños y adultos mayores deben usar una prenda de ropa más que otros grupos etarios. Pero en términos generales, se debe considerar lo siguiente:

→ La recomendación básica es **abrigarse por capas, de preferencia 3**. Una que se ajuste bien al cuerpo y de telas respirables. Una segunda que puede ser menos ajustada, como un polar. Y una tercera que es la que estará en contacto con el exterior y será la barrera para protegernos del frío.

→ Considera que en invierno **los niños entre 3 meses y un año, deben usar una prenda más que un adulto**. Los mayores de un año, en general, pueden usar la misma cantidad de ropa que un adulto.

→ Siempre es bueno **proteger la vía aérea del aire frío**, cubriendo la nariz con bufandas o gorros pasamontañas en el caso de los niños. Sólo se deben usar al aire libre, no en espacios cerrados.



→ **Evita las fibras sintéticas** porque no permiten una adecuada ventilación, especialmente en los niños que suelen transpirar con mayor facilidad y terminan con la ropa húmeda.

No te automediques

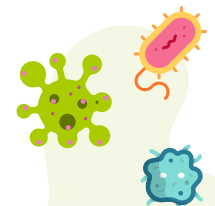


Algunas personas contrarrestan las molestias de un resfrío común **abusando de analgésicos de venta libre como el paracetamol o ibuprofeno**, e incluso los consumen sin conocer sus efectos secundarios. El problema es que este tipo de analgésicos **pueden esconder los síntomas de una enfermedad más grave o provocar daños en el aparato digestivo**, por ejemplo.

Más delicado aun es el consumo de antibióticos sin indicación médica, en cualquier caso, pero especialmente frente a un resfrío, porque éste es provocado por virus y los antibióticos sirven para tratar infecciones por bacterias. Además de no atacar el problema de raíz, **un consumo inapropiado de antibióticos genera "resistencia bacteriana"**, la que ocurre cuando algunas bacterias se vuelven resistentes a antibióticos específicos, de forma que los fármacos no funcionan más para combatirlos.

Cuídate de los virus y resfríos

Una de las recomendaciones básicas para evitar el contagio de virus que están en el aire durante esta época, es tomar ciertas precauciones al toser o estornudar.



» **No te tapes la boca con las manos al toser o estornudar**. Es la reacción más habitual, pero las gotitas de saliva, a través de las cuales se propagan los virus, quedan en las manos y se traspasan más fácil a otra persona.

» **Tápate con el antebrazo o con un pañuelo de papel**. Usa siempre pañuelos desechables y bótalos después de usarlos, no los guardes.

» **Intenta lavarte las manos varias veces al día**. Es una de las maneras más efectivas de mantener controlado el contagio de gripes y resfríos, y de proteger a las personas que nos rodean.

Aprende a usar correctamente tu calefacción y controla la contaminación intradomiciliaria

Este tipo de contaminación es la que se genera en espacios cerrados como casas, colegios y oficinas y puede afectar incluso más que la polución ambiental. La mayoría de las veces es provocada por el mal uso de estufas y sistemas de calefacción, pero se puede evitar tomando las medidas que aquí te contamos.



Realiza una
mantención periódica
a tu estufa



No dejes ropa húmeda
cerca de una fuente de
calor, ya que se humidifica
el ambiente y afecta el
sistema respiratorio



Evita apilar elementos
que acumulen polvo
dentro del hogar



No pongas sobre
la estufa a parafina,
teteras ni ningún otro
elemento que genere
vapor o gases



Enciende estufas a
parafina o gas sólo en
espacios que cuenten
con ventilación



Si usas estufa a parafina,
cambia la mecha cada año
y recuerda encenderla y
apagarla siempre al
aire libre



Ventila diariamente
todas las
habitaciones



No fumes en espacios
cerrados, mantén toda
tu casa libre de humo

Asma: La enfermedad que se complica por a la contaminación ambiental

El aire frío, los virus en el ambiente y la contaminación propia de esta época son tres factores que se conjugan en invierno complicando la salud de quienes son asmáticos, ya que aumentan sus crisis respiratorias. Para controlarlas dentro de los márgenes posibles, aquí entregamos algunas recomendaciones.

El asma es una patología crónica en la que, al inflamarse las vías aéreas, se reduce el espacio dentro de los bronquios, dificultando el paso del aire. Sus síntomas más comunes son la tos, sensación de pecho apretado, respiración con silbido y falta de aire.

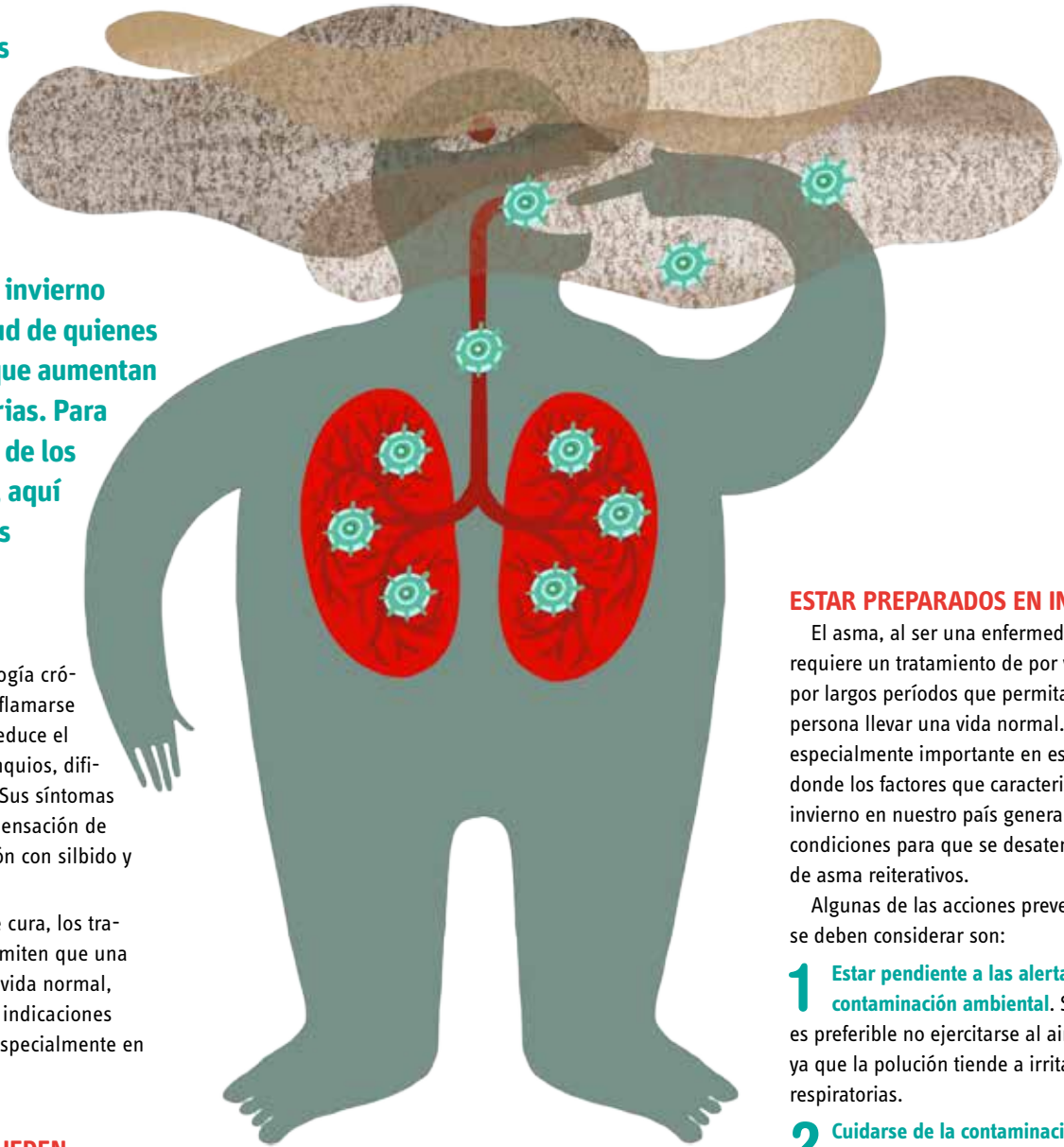
A pesar de que no tiene cura, los tratamientos disponibles permiten que una persona pueda llevar una vida normal, siempre y cuando siga las indicaciones del especialista tratante, especialmente en esta época.

LOS FACTORES QUE PUEDEN DESATAR UN ATAQUE DE ASMA

El asma se manifiesta a través de crisis que ocurren con una periodicidad variable. Cuando se suceden, los bronquios se inflaman, se contraen los músculos que los rodean y se obstruyen generando una mucosidad densa, lo que dificulta la respiración normal.

Estas crisis se desatan porque los asmáticos tienen vías respiratorias muy sensibles a ciertos agentes que son inofensivos para el resto de las personas, tales como:

- Polución ambiental
- Aire frío
- Infecciones respiratorias
- Ambientes húmedos
- Humo del tabaco
- Ácaros
- Polen



ESTAR PREPARADOS EN INVIERNO

El asma, al ser una enfermedad crónica, requiere un tratamiento de por vida o por largos períodos que permita a la persona llevar una vida normal. Esto es especialmente importante en esta época donde los factores que caracterizan el invierno en nuestro país generan las condiciones para que se desaten ataques de asma reiterativos.

Algunas de las acciones preventivas que se deben considerar son:

- 1** **Estar pendiente a las alertas por contaminación ambiental.** Si las hay, es preferible no ejercitarse al aire libre, ya que la polución tiende a irritar las vías respiratorias.
- 2** **Cuidarse de la contaminación intradomiciliaria.** Es la que se encuentra dentro de espacios cerrados y la genera el humo del tabaco y los gases emitidos por las estufas a parafina o gas. Si se usan esas fuentes de calor, siempre se debe contar con una ventilación adecuada.
- 3** **Controlar el contagio de virus.** Estornudando y tosiendo cubriéndote con el antebrazo, usando sólo pañuelos desechables al sonarte y lavándote las manos varias veces al día para evitar la propagación de microorganismos.

ACHS conmemora Día del Trabajador reafirmando su compromiso con la seguridad de las familias chilenas

Este evento se ha transformado en una instancia de diálogo entre los principales actores del mundo del trabajo. Por ello, este año participaron representantes de la Asociación junto con el Presidente de la República, Sebastián Piñera, los ministros de Hacienda, Trabajo, Desarrollo y Salud, parlamentarios y líderes sindicales. En la instancia, desde el Gobierno se establecieron medidas que permitirán fortalecer el rol del trabajador en el país.

Con la presencia del Presidente de la República, Sebastián Piñera, ministros de Estado, parlamentarios, empresarios y líderes sindicales, la Asociación Chilena de Seguridad conmemoró el Día Internacional del Trabajador en una ceremonia donde la institución reafirmó su vocación por velar por la seguridad de los chilenos.

En el evento, que tradicionalmente se realiza en el Hospital del Trabajador, el Presidente de la República visitó a un grupo de pacientes en recuperación de este hospital, el cual es líder en trauma, quemados y rehabilitación de Sudamérica, y que está en pleno proceso de modernización gracias a una inversión de más de 125 millones de dólares.

En la ocasión, el presidente del directorio de la ACHS, Paul Schiodtz, detalló que la institución trabaja decididamente para continuar bajando la tasa de accidentalidad de los trabajadores chilenos, para lo cual están perfeccionando su gestión preventiva e invirtiendo importantes recursos en tecnología y nuevos modelos de análisis. “En Chile aún fallecen trabajadores desarrollando sus labores profesionales y no podemos quedarnos indiferentes frente a esta situación. Es labor de todos acelerar el paso y trabajar para enfrentar este escenario”, señaló.



Bárbara Figueroa, presidenta de Central Unitaria de Trabajadores (CUT), Sebastián Piñera, Presidente de la República, Paul Schiodtz, presidente del directorio de la ACHS, Nicolás Monckeberg, ministro del trabajo y previsión social.

El líder de la ACHS también hizo un llamado a los distintos actores del país a comprometerse con la creación de una cultura preventiva y de seguridad. Señaló que tanto empresarios como dirigentes sindicales, el Estado y los propios trabajadores tienen un papel clave en esta materia. “Los trabajadores también tienen un rol protagónico: deben actuar

con absoluto respeto a las normas de seguridad y propiciar en su organización la necesidad de que el valor de sus vidas esté por sobre cualquier otro aspecto”, enfatizó, añadiendo que los trabajadores deben desempeñarse en ambientes laborales libres de exposición a riesgos, donde el respeto por su seguridad e integridad estén garantizados.

PRESIDENTE VISITÓ A TRABAJADORES ACCIDENTADOS

En su visita al Hospital del Trabajador ACHS, el Presidente Sebastián Piñera enunció un discurso en el que saludó a los más de 9 millones de trabajadores y, entre otros aspectos, anunció medidas para fortalecer el rol éstos mismos en el país. Entre ellas, destaca el compromiso en avanzar en sala cuna universal y priorizar la educación temprana con el fin de "corregir las carencias de origen y nivelar la cancha".

Además, junto a otras autoridades del mundo del trabajo realizó una visita a algunos de los pacientes que se encuentran internados en el Hospital producto de un accidente laboral.



Dr. Nelson Fritis, Jefe depto. de trauma Hospital del Trabajador de la ACHS; Paul Schiodtz, presidente del directorio de la ACHS; ministro Nicolás Monckeberg; Presidente de la República Sebastián Piñera, visitan a pacientes del Hospital del Trabajador.



Discurso de Paul Schiodtz, presidente del directorio de la ACHS.

Proteger la salud de los trabajadores expuestos al frío

Si una persona realiza labores expuesta a bajas temperaturas, su empleador debe implementar medidas que garanticen un trabajo seguro y lo protejan de posibles patologías laborales.

Hay dos tipos de trabajadores que están expuestos a bajas temperaturas. Por un lado, están aquellos que desempeñan en frigoríficos o bodegas de productos en frío, que durante todo el año realizan labores bajo esas condiciones.

Por otro lado, las personas que normalmente trabajan al aire libre (en obras viales, bombas de bencina, agricultura u otras), en esta época se exponen al frío prolongado y en ocasiones a fuertes vientos, lo que no sólo produce incomodidad, sino que además algunas lesiones en los dedos de manos y pies, que pueden conducir a accidentes laborales.

MEDIDAS PREVENTIVAS

De acuerdo con las normativas vigentes, un ambiente crítico para un trabajador es cuando existen menos de 10° C y una velocidad del aire que logra disminuir la temperatura normal de una persona.

Bajo estas condiciones, lo básico es que el trabajador cuente con una vestimenta apropiada que pueda controlar y regular la pérdida de calor corporal. La elección de las prendas no es al azar, sino que está regulada por una norma

que guía a las empresas para que provean el equipamiento necesario y con una tecnología y aislación térmica determinada, dependiendo de las condiciones ambientales a las que esté expuesto el trabajador.

Pero, además, para escoger el tipo de vestimenta apropiada se debe considerar la actividad que realiza cada trabajador, ya que aquellas que requieran una mayor exigencia física, como en el caso de un bodeguero, suelen elevar la temperatura corporal, por lo que necesitarán prendas de vestir distintas a alguien que realiza un trabajo más administrativo y estático.

¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TRAER LA EXPOSICIÓN LABORAL PROLONGADA AL FRÍO?

La inhalación de aire frío y seco, con el tiempo puede generar problemas respiratorios o agravar patologías como el asma. Algunas personas pueden presentar dolor en las extremidades como consecuencia a una exposición prolongada al frío, lo que ocurre por un enfriamiento general del cuerpo o una parte de él.



Las zonas del cuerpo más expuestas como las manos, pies, orejas o el rostro pueden presentar lesiones si no se cubren adecuadamente con los elementos que otorga la organización. Por lo mismo, también es importante que cada trabajador practique el autocuidado, utilice en todo momento los elementos técnicos que le provee su empleador y dé aviso en caso de presentar alguna molestia física.



La ropa de protección adecuada es aquella cuya resistencia térmica es tal que permite al trabajador mantener constante su temperatura corporal, sin que disminuya bajo 37 °C.

Conoce más sobre el seguro que te protege en caso de accidente o enfermedad laboral

¿Sabes cómo funciona el seguro de la Ley nº 16.744?
¿Tienes claro a quiénes protege y a qué derechos pueden acceder? Estos son algunos de los aspectos importantes que debes conocer sobre la legislación actual y la labor de las mutualidades.

Muchos trabajadores desconocen el rol que cumplen las mutualidades e incluso no saben a cuál pertenecen, por lo que tampoco tienen conocimiento de las prestaciones a las que pueden acceder en caso de un evento de carácter laboral.

El seguro social de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales cubre a los trabajadores ante las siguientes contingencias:

1 ACCIDENTES DE TRABAJO
Toda lesión que sufra una persona a causa o con ocasión del trabajo, y que le produzca incapacidad o muerte.

2 ACCIDENTES DE TRAYECTO
Todo accidente que ocurra en el trayecto directo, de ida o regreso entre la habitación y el lugar de trabajo y que produzca incapacidad o muerte y aquellos que ocurran en el trayecto directo entre dos lugares de trabajo.

3 ENFERMEDADES PROFESIONALES
Aquellas causadas de manera directa por el ejercicio o desempeño de la profesión o trabajo que realice una persona y que le produzca algún grado de incapacidad o muerte.

TODOS LOS TRABAJADORES PROTEGIDOS

Todos los trabajadores dependientes e independientes y los estudiantes que deban ejecutar trabajos que signifiquen una fuente de ingreso para una empresa, se encuentran cubiertos por el seguro.

El beneficio comienza a regir el primer día de trabajo, aun cuando no se haya escriturado el contrato con el empleador. Los trabajadores independientes deben estar afiliados a una mutualidad y contar con las cotizaciones correspondientes para poder acceder a los derechos que otorga la ley.

Para hacer uso del seguro, ante un accidente laboral o sospecha de enfermedad profesional, el trabajador afectado debe informar al empleador para realizar la denuncia a la mutualidad correspondiente. Esta denuncia también puede gestionarla un familiar, el médico tratante o el Comité Paritario.

Si los antecedentes otorgados por el trabajador afectado cumplen con lo estipulado por la ley, recibirá el tratamiento necesario para su recuperación y rehabilitación integral. En caso contrario, recibirá una primera atención en la mutualidad y luego será derivado para continuar el tratamiento de acuerdo con su previsión de salud (Isapre o Fonasa).



Siete consejos para conducir con lluvia y prevenir accidentes

La lluvia es un factor climatológico adverso para los conductores, tanto de autos particulares como de vehículos de carga y transporte, ya que afecta el control normal de éstos y dificulta la visibilidad, lo que puede provocar un gran número de accidentes en la época invernal. Aprende a controlar los riesgos poniendo en práctica los consejos que aquí enumeramos.



1 Revisa el estado los neumáticos

Este chequeo se debe realizar **antes de cualquier viaje**, pero especialmente si se conducirá con lluvia, granizo u otra condición adversa. **Todos los neumáticos deben contar con la presión recomendada por el fabricante y en buen estado.** Si están muy gastados y los surcos no tienen profundidad, se pierde adherencia con el pavimento, lo que provoca el deslizamiento y descontrol del vehículo. **Si detectas cualquier irregularidad, comunícalo a tu empleador para solucionarlo a tiempo y prevenir un posible accidente.**

5 Ten precaución con los charcos de agua

Si ves una poza en la ruta **pasa con precaución, sobre todo si no puedes determinar su profundidad.** Considera que un vehículo podría desestabilizarse al cruzar charcos y si vas a alta velocidad podrías perder el control del manubrio y provocar un accidente.

2 Mantén una distancia prudente con el resto de los vehículos

Esto es importante por dos aspectos; primero porque así **evitarás que el parabrisas se ensucie con la lluvia pulverizada y barro que genera el vehículo que te antecede.** Y segundo, porque en caso de frenar bruscamente, **el auto puede "patinar" con mayor facilidad debido a las condiciones del pavimento,** por lo tanto, se necesita más espacio para hacerlo. Haz uso suave y controlado del pedal de freno.

6 Conduce sólo si te encuentras en buenas condiciones físicas y psicológicas

Antes de iniciar la ruta, un conductor del vehículo de carga o transporte debe haber descansado lo suficiente. La norma legal establece que el trabajador puede manejar hasta cinco horas continuas, después de las cuales debe tener un descanso de, por lo menos, dos horas. Además, **se recomienda una alimentación liviana antes de partir, evitando por completo el consumo de alcohol y medicamentos que puedan interferir en la conducción.**

3 Controla la velocidad

Esto es primordial al conducir con lluvia. Ten en cuenta que **con el agua, las calles y carreteras cambian sus condiciones, sobre todo después de que caen las primeras gotas, período en el que el pavimento se vuelve más jabonoso.** Conducir a una velocidad moderada y poniendo atención adicional a lo que ocurre en el camino, es la base para un viaje seguro.

4 Circula siempre con las luces encendidas

Cuando llueve la luminosidad disminuye considerablemente y si a eso se suman las gotas que caen en el parabrisas, **la visibilidad empeora y hay que tomar ciertas precauciones. En estas condiciones siempre se debe circular con las luces encendidas** y revisar de vez en cuando el estado de los focos, para chequear que no estén cubiertos de barro, para que el resto de los peatones y automovilistas puedan verte a distancia.

7 Preocúpate de contar con buena visibilidad

Para esto, debes **verificar también el estado de las plumillas de los parabrisas,** ya que el sol y el uso prolongado pueden deteriorarlas. Al estar en la ruta, controla la calefacción para que los vidrios no se empañen y te impidan ver con claridad.

Donar sangre para dar vida

Donar sangre es un acto simple, rápido y vital que permite ayudar a salvar a personas que se encuentran en riesgo vital. Por lo mismo, es importante que los centros de salud y sus respectivos bancos de sangre, en todo momento cuenten con disponibilidad para dar asistencia a los pacientes que lo necesitan, lo que sólo se logra con voluntarios que donen de forma altruista regularmente.

Cada 14 de junio la Organización Mundial de la Salud conmemora el Día Mundial del Donante de Sangre, que busca crear conciencia sobre la necesidad de contar con voluntarios para cubrir la permanente necesidad que existe en clínicas y hospitales.

La mayoría de las personas que donan sangre, lo hacen bajo la modalidad de reposición, para abastecer los requerimientos ante la cirugía de algún familiar o conocido, es decir, sólo una vez. Sin embargo, lo que se requiere son donantes regulares que permitan mantener un suministro adecuado de este recurso en todos los centros de salud del país.

Al donar sangre, se extraen aproximadamente 450 ml, los que el donante recupera rápidamente consumiendo líquido, sin generar ningún daño. Esta cantidad de sangre puede salvar la vida de hasta tres personas en riesgo, ya que permite que se desarrollen procedimientos quirúrgicos, partos de riesgo, intervenciones de urgencia y tratamientos de personas con enfermedades potencialmente mortales.

PUEDES SER DONANTE SI:

- Tienes documento de identidad con nombre y rut
- Tienes entre 18 y 65 años
- Dormiste al menos 5 horas la noche anterior
- Pesas más de 50 kilos
- Comiste en las últimas 5 horas (almuerzo y/o desayuno)
- Han pasado más de 3 meses desde la última vez que donaste sangre en el caso de los hombres y más de 4 en el caso de las mujeres



NO PUEDES SER DONANTE SI:

- Tuviste relaciones sexuales con una nueva persona o con más de una persona hace menos de 8 meses (con o sin preservativo)
- Tuviste relaciones con personas que ejercen el comercio sexual en los últimos 12 meses
- Te hiciste un tatuaje, piercing o sesión de acupuntura en los últimos 8 meses
- Consumiste alcohol o marihuana en las últimas 12 horas
- Tomaste antibióticos en los últimos 7 días
- Tuviste diarrea en los últimos 14 días
- Te realizaron una endoscopia o colonoscopia en los últimos 8 meses
- Estás embarazada o si tuviste un parto o aborto en los últimos 6 meses

¿DÓNDE PUEDO DONAR?

En el sistema público existen más de 50 lugares fijos a los que puedes acudir como donante voluntario y el listado se encuentra publicado en el sitio web del Ministerio de Salud www.minsal.cl

En el Hospital del Trabajador puedes donar voluntariamente acercándote al banco de sangre. **Infórmate llamando al 226853333.**

Si vas a donar sangre, es importante que previamente comentes si consumes algún medicamento regularmente, si te realizaste un tratamiento dental en los últimos 7 días y si tienes una enfermedad crónica o tuviste una cirugía en los últimos meses.

Escoger el tipo de calefacción más adecuado



Durante los meses de invierno, en el hogar y en los lugares de trabajo se encienden distintos sistemas de calefacción que ayudan a capear las bajas temperaturas. Opciones hay muchas, pero aquí te ayudamos a escoger la más adecuada y segura.

Antes de elegir un sistema de calefacción se deben considerar ciertos aspectos, como los metros cuadrados que se quiere temperar, si existe ventilación en ese espacio y quiénes estarán expuestos a esa calefacción, ya que algunos no son recomendables para personas con enfermedades respiratorias crónicas.

TIPOS DE CALEFACCIÓN



→ ESTUFA A GAS Y PARAFINA

Las que usan parafina lo-gran temperar espacios más amplios que las a gas, sin embargo, ambas generan contaminación intradomiciliaria. **Consumen oxígeno, aumentan el nivel de CO2 y modifican el nivel de humedad del ambiente,** lo

que puede provocar cefaleas, mareos o sequedad de garganta, por lo que no se recomiendan para espacios donde haya niños pequeños, personas de la tercera edad o con asma. Por lo mismo, deben usarse **siempre y cuando exista una ventana cerca que permita la ventilación del lugar.**

No se recomiendan para espacios cerrados como las oficinas.



→ ESTUFA A LEÑA

Todas las estufas a leña, tanto las que tienen doble cámara como las que no, **liberan ácidos, polvo y CO2 en el interior de una casa, además de producir material particulado que genera consecuencia en la salud de las personas.** Es un sistema de calefacción económico, pero mucho más contaminante que una estufa a gas o parafina.



→ ESTUFA ELÉCTRICA

Este tipo de estufas es el único que provee de **energía limpia. Su uso es más caro que el resto de los métodos de calefacción, pero tiene la ventaja de no emitir partículas contaminantes,** por lo que se pueden usar en lugares más cerrados y no son perjudiciales para niños, adultos mayores o enfermos crónicos.



CALEFACCIONAR LOS ESPACIOS DE TRABAJO

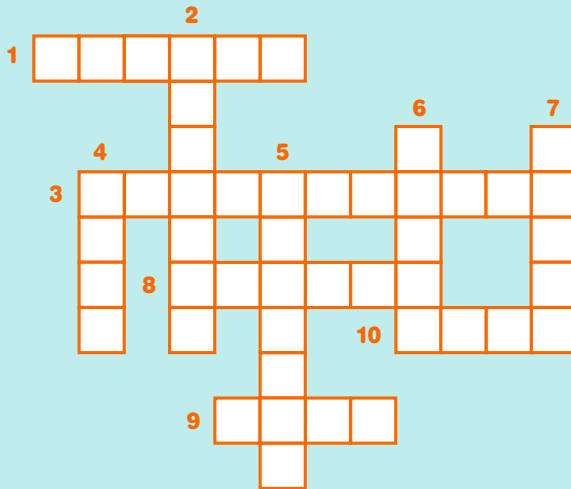
No existe una única recomendación para calefaccionar un lugar de trabajo, porque su eficiencia depende de muchas variables; del tipo de actividad que se realiza en un determinado espacio, la aislación del lugar, sistemas de ventilación, entre varias otras.

Hay industrias en las que el tema es más complejo, pero en una oficina, por ejemplo, **el sistema de calefacción más adecuado es el aire acondicionado que emite aire frío y caliente y que además permite mantener temperaturas estables durante todo el día.** Las estufas a gas, que también son comunes en estos espacios, no son recomendables porque por lo general en las oficinas no hay ventilación hacia el exterior, por lo que generan contaminación intradomiciliaria y molestias en algunos de los trabajadores.

Sobre la temperatura ideal, lo que se recomienda es que fluctúe entre los 20° C y los 23° C y nunca sobre calefaccionar los espacios para que los cambios de temperatura no sean tan bruscos cuando la persona pase al aire libre.

Pasatiempos

CRUCIGRAMA



- 1 Bastón de metal o madera que se coloca en la axila, antebrazo o mano. Se usa como apoyo para quienes caminan con dificultad.
- 2 Huir o alejarse precipitada y ocultamente de un lugar.
- 3 Terapia definida por un especialista para la recuperación de un paciente.
- 4 Vehículo constituido por vagones que circula sobre rieles.
- 5 Acto de rodear a una persona con los brazos como muestra de afecto o cariño.
- 6 Unidad de medida equivalente a 100 centímetros.
- 7 Tener o padecer tos.
- 8 Ventilar. Hacer que circule o penetre aire en un lugar.
- 9 Casualidad. Hace referencia a los actos o situaciones fortuitas.
- 10 Emanación que percibimos a través del sentido del olfato.

SUDOKU

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

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

SOPA DE LETRAS

Resfriado | Smog |
Estufa | Vacuna |
Examen

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



HOLA QUÉ TAL

FESTIVACHS

2^{do.} FESTIVAL DEL TRABAJADOR DE LA ACHS

GRACIAS

A TODAS LAS PERSONAS QUE CELEBRARON CON
NOSOTROS A LOS TRABAJADORES DE CHILE