

Vivir Sano & Seguro

SALUD • PÁG. 7

Vacunación y prevención contra el Virus de la Influenza

SALUD MENTAL • PÁG. 13

Conoce los tipos de violencia en el trabajo

PRIMEROS AUXILIOS • PÁG. 14

Conoce la actualización de la Guía Técnica de Manejo Manual de Carga



¡ESTA REVISTA ES PARA TI!

PROCEDIMIENTOS • PÁG. 8 - 9

ESACHS presenta avances tecnológicos en el traslado y rescate de los trabajadores accidentados

ACHS

67

ABRIL 2018
Una publicación de la
Asociación Chilena
de Seguridad

destacamos

EDICIÓN ABRIL 2018

04

Lo que se daña en tu cuerpo por estrés y enojo

07

Vacunación y prevención contra el Virus de la Influenza



Lo que ESACHS está haciendo para mejorar la experiencia de servicio

Uno de los principales focos de ACHS es mejorar la experiencia de servicio de sus clientes. La ESACHS, como su empresa filial, se vuelve actor clave en ello. Al ser el primer contacto ante una emergencia, muchas veces marca la experiencia de ese paciente en todo el proceso de salud. En este contexto, ESACHS se ha propuesto implementar diversos adelantos tecnológicos en su operación, con el fin de aportar al objetivo de generar una gran experiencia en los trabajadores.

ESACHS opera en el servicio de rescate, en los traslados de pacientes y en la capacidad de contar con móviles más modernos y eficientes. En esta edición de la revista se explican cuáles son los avances tecnológicos que estamos incorporando y cómo esto redundará en una mejor experiencia.

Con estas innovaciones tecnológicas, hemos mejorado los tiempos de respuesta en solicitudes de rescates de alta complejidad en un 20%, disminuido en un 77% la inasistencia de pacientes y hemos mejorado la puntualidad de las rutas en un 41%.

Además, en enero presentamos una nueva imagen corporativa cuyo centro es la seguridad en el traslado y rescate de colaboradores y pacientes. Otro aspecto destacable es el uso de "chevron reflectivo", diseño que se ocupa en la parte posterior de los vehículos de emergencia a nivel mundial, y que posibilita que este tipo de transporte se haga aún más visible.

Como ESACHS estamos enfocados en la búsqueda de un estándar internacional y así otorgar el mejor servicio que los trabajadores de Chile se merecen.

Alberto Murillo

Gerente General Subrogante
ESACHS

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

08

ESACHS presenta avances tecnológicos en el traslado y rescate de los trabajadores accidentados



13

Conoce los tipos de violencia en el trabajo

11

"Ley Sanna"
El seguro que permite a los padres cuidar a sus hijos con enfermedades graves



14

Conoce la actualización de la Guía Técnica de Manejo Manual de Carga

ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD
Número 67, Año 22, Abril 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.

Infusiones para tu salud

Estas cinco hierbas tienen propiedades beneficiosas que en ningún caso reemplazan un tratamiento médico, pero sí ayudan a aliviar distintos síntomas. Conócelas aquí:



→ **MANZANILLA:** ayuda a aliviar los dolores premenstruales, de estómago por indigestión, cólicos y diarrea. Además se recomienda su consumo en personas que sufran de afecciones renales.

→ **MENTA:** actúa como analgésico en caso de cefalea, disminuye la hinchazón abdominal y alivia la acidez.

→ **TILO:** alivia la fiebre, tos y el malestar general de los estados gripales. También se recomienda para estados de ansiedad, nerviosismo e insomnio.

→ **LAVANDA:** calma los dolores y retorcijones estomacales y favorece la expulsión de gases. También actúa como calmante, moderando la actividad del sistema nervioso.

→ **MELISA:** es un calmante natural e inductor del sueño. Además, protege la salud del hígado ya que actúa sobre la vesícula biliar, aumentando la producción de bilis.

Hidrátate con estos alimentos saludables



» **PEPINO:** uno de los vegetales con más alto contenido de agua (más del 90%). Como ensalada o zumo es muy refrescante.

» **APIO:** su alto contenido en fibra y agua (95%) te harán sentir satisfecha y te mantendrá hidratada.

» **MANZANA:** la manzana contiene 86% de agua, el consumo de una a diario aporta la fibra que el cuerpo necesita.

» **KIWI:** tiene un 83% de agua, aporta gran cantidad de vitamina C y contiene fibra, lo que es excelente para regular el colesterol.

» **NARANJA:** posee un 88% de agua, aporta fibra y vitamina C, calcio, ácido fólico, lo que ayuda a regular la circulación y temperatura corporal. Fruta para comer o tomar como jugo.

» **VEGETALES DE HOJAS VERDES:** la espinaca y lechuga aportan un 95% de agua, son ricas en vitamina A y C que son especiales para el cuidado de la piel, poseen minerales, antioxidantes y nutrientes que ayudan a eliminar las toxinas e impurezas de la piel.

» **TOMATE:** tiene un 94,5% de agua, aporta antioxidantes y distribuye los nutrientes durante la digestión.

» **PIMENTONES:** ayuda a aliviar los dolores premenstruales, de estómago por indigestión, cólicos y diarrea. Además se recomienda su consumo en personas que sufran de afecciones renales.

¿Sabes qué función cumple el hígado?

Este órgano se encarga de realizar procesos indispensables para nuestro organismo:

► **DEPURAR:** elimina los glóbulos rojos y blancos envejecidos con algunas bacterias presentes en la sangre y destruye los elementos tóxicos que naturalmente produce nuestro organismo, pero también otros que ingerimos, como el alcohol y los medicamentos.

► **DIGERIR:** las células hepáticas producen bilis, un líquido amarillo verdoso que facilita la absorción de nutrientes.

► **METABOLIZAR:** regula la producción, almacenamiento y liberación de azúcar, grasas y colesterol. Cuando ingerimos un alimento, el hígado convierte la glucosa para almacenarla y usarla en el futuro, cuando necesitemos energía.

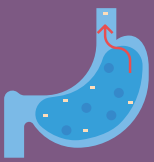
► **ALMACENAR:** guarda varios nutrientes como el hierro y vitaminas A, D, B-9 y B12.



Lo que se daña en tu cuerpo por estrés y enojo



CÉLULAS: liberan grasa al flujo sanguíneo.



ESTÓMAGO: siente fatiga y hambre.



CORAZÓN: bombea sangre con mayor fuerza y la envía a los músculos para que estén preparados para correr o defenderse.



SANGRE: se producen más plaquetas y se pone en marcha el sistema inmunológico por si hay alguna herida.



ARTERIAS: sus paredes se deterioran y la grasa se transforma en colesterol.

Lavarse las manos: el buen hábito que nos protege de enfermedades

Las manos son una de las principales fuentes de transmisión de microorganismo, por eso lavarlas con agua y jabón es una de las maneras más efectivas y económicas de prevenir enfermedades respiratorias e infecciosas que pueden provocar molestias estomacales.



CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS

ANTES DE:

- » Manipular alimentos.
- » Amamantar.
- » Dar de comer a un niño o tomar en brazos a un lactante.
- » Atender a un enfermo o curar heridas.

DESPUÉS DE:

- » Manipular alimentos crudos.
- » Ir al baño o cambiarle los pañales a un menor.
- » Toser o estornudar.
- » Tocar objetos como billetes, monedas, llaves o pasamanos.



EL LAVADO IDEAL DE MANOS

- 1 Humedecer las manos. No dejarlas bajo el chorro de agua.
- 2 Aplicar jabón y cubrir toda la superficie incluidas las palmas, el dorso, las muñecas, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas.
- 3 El lavado debe durar como mínimo, 20 segundos.
- 4 Enjuagar con abundante agua y secar con una toalla limpia o papel desechable.



¿SIRVE EL ALCOHOL EN GEL?

El alcohol gel es efectivo cuando no contamos con los elementos necesarios para el lavado común de manos. Sin embargo, por cada 3 ó 4 aplicaciones se debe recurrir al agua y jabón.

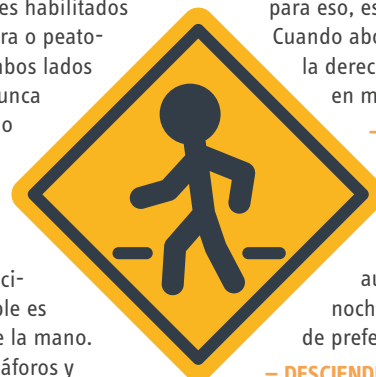
Toma nota de estos consejos si eres peatón

– RESPETA LAS NORMAS DE TRÁNSITO:

camina siempre por la acera y nunca por la calzada y cruza sólo en lugares habilitados para ello, como pasos de cebra o peatonales y semáforos. Mira a ambos lados antes de cruzar una calle y nunca lo hagas chateando o mirando el celular. ¡Nunca cruces con luz roja!

– PROTEGE A LOS MÁS

PEQUEÑOS: los niños son inquietos y se distraen con facilidad, por eso lo recomendable es caminar con ellos siempre de la mano. Enséñales a respetar los semáforos y señales de tránsito.



– **USA PARADEROS HABILITADOS:** espera locomoción colectiva sólo en lugares habilitados para eso, especialmente en zonas rurales. Cuando abordes algún vehículo, hazlo por la derecha de éste y desde la vereda, no en medio de la calle.

– **UTILIZA ROPA REFLECTANTE:** esto determina cómo te verán los conductores a distancia. Una vestimenta negra refleja sólo el 5% de la luz de un automóvil, por eso, si transitas de noche, procura ocupar ropa clara o de preferencia, blanca.

– **DESCIENDE CON PRECAUCIÓN EN LOS CRUCES:** no bajas a la calzada abruptamente en los pasos de cebra, espera que los automovilistas disminuyan la velocidad.

ACHS actualiza su sistema digital de imagenología

Hospital del
Trabajador | ACHS

Dentro de la implementación del plan de transformación digital de la ACHS se realizó una actualización del sistema de imagenología. Para implementar esta modernización, se efectuó un upgrade de última generación del sistema de información radiológica.



¿SABÍAS QUÉ...?

La **radiología** es una rama de la medicina que **utiliza la tecnología imagenológica para diagnosticar y tratar una enfermedad**.

Se puede dividir en dos áreas diferentes:

- Radiología diagnóstica.
- Radiología intervencionista.

Los médicos que se especializan en radiología se denominan **radiólogos**.

Daniele Paci, gerente de Tecnología y Estrategia Digital de la ACHS señala que “esta nueva tecnología permitirá dar un salto sustancial en la experiencia de servicio que buscamos entregar a nuestros pacientes, a través de tecnología de punta al servicio del cuerpo clínico. Nuestros radiólogos tendrán acceso multiplataforma a las imágenes de sus pacientes, no sólo en HT, sino también en nuestra red de agencias a nivel nacional y en tiempo real”.

Gracias a esta innovación, un traumatólogo podrá ver en su celular los resultados de una radiografía, scanner o resonancia. Esto incluye imágenes tomadas en el Hospital del Trabajador, Centro Médico y 15 agencias integradas tanto en Santiago como en regiones. También posibilita que cualquier agencia de la ACHS a lo largo de Chile pueda consultar estas imágenes.

Paci agrega que “a mediano plazo, la idea es digitalizar todas las agencias donde se adquieren imágenes

radiológicas, todo esto siempre pensando en beneficiar a nuestros pacientes y facilitar el trabajo del área de salud”.

El cambio tecnológico incluye la renovación de 11 estaciones diagnósticas utilizadas por los médicos radiólogos por equipos de última generación.

En cuanto al acceso a las imágenes, se implementaron dos visualizadores nuevos: uno con herramientas avanzadas para uso exclusivo de radiólogos en sus estaciones y otro web-multiplataforma para la difusión hacia los clínicos de toda la ACHS.

Paci recalca que “somos los primeros en Chile en tener el software Enterprise Imaging. Esta innovación nos posiciona como referente en esta área en nuestro país. Con este sistema se sientan las bases para tener un portal web de pacientes, el cual permitiría, a futuro, mejorar el acceso a sus resultados de examen”.

¿QUÉ ES LA IMAGENOLÓGÍA?

Un estudio por imágenes es una manera que los médicos tienen de saber que está sucediendo dentro del cuerpo. Estos estudios envían formas de energía (como rayos X, ondas sonoras, partículas radiactivas o campos magnéticos) a través del cuerpo. Los tejidos de éste cambian los patrones de energía para producir una imagen o fotografía. Estas imágenes muestran cómo los órganos internos se ven y funcionan para que los médicos puedan observar cambios que pudieran ser causados por enfermedades diversas.



Consejos para desarrollar y mantener una actitud positiva

Una de las mejores maneras de conseguir nuestras metas y ser exitoso en el trabajo, es desarrollando una actitud positiva. La tarea no es fácil, pero el positivismo es un estado mental, por lo que puede ser adquirido y con práctica transformarse en un hábito. Estudios aseguran que siendo positivo se puede tener una mejor experiencia laboral y estar más cerca de la felicidad, así que ¿por qué no intentarlo?



USAR UN LENGUAJE POSITIVO

La gran mayoría de las personas se quejan por todo lo que les sucede, pero no se dan cuenta que las palabras que decimos son el reflejo de nuestros pensamientos. Mientras más frases positivas incorpores en tu lenguaje, más efectivo y entretenido será tu desempeño en el trabajo.



MANTENER LAS GANAS DE APRENDER

Tanto en la vida como en el trabajo es muy importante conservar viva la curiosidad por el mundo que nos rodea. Estar interesado en aprender algo nuevo nos entrega energía, nos ayuda a ser más creativos, y lo mejor de todo es que logramos cultivar una mejor calidad laboral.



ENFOCARSE EN EL PRESENTE

Para poder fijarnos metas y lograrlas con éxito es muy importante dejar atrás el miedo al futuro y actuar sobre el presente. De esta forma logramos tener menos preocupaciones y miedos sobre lo que podría fallar en nuestro desempeño laboral, y más confianza en lo que somos capaces de hacer de forma exitosa.



JUNTARSE CON PERSONAS POSITIVAS

¿Te has dado cuenta que tendemos a parecernos a la gente que frecuentamos? Por eso, mientras más tiempo pases con personas alegres que tengan una actitud positiva, de a poco comenzarás a pensar y a actuar de forma similar. Una compañía agradable en el trabajo siempre nos ayuda a ver las cosas de una manera más entretenida y novedosa.



ACEPTAR QUE NOS PODEMOS EQUIVOCAR

Muchas veces nos encontramos frente a situaciones que nos desagradan y que están fuera de nuestro control. Lo importante es que no pierdas ni tiempo ni energía en lamentarte sobre lo sucedido. Mejor acepta que las cosas no salieron como esperabas, resuelve el problema con calma e investiga cómo hacerlo mejor la próxima vez.

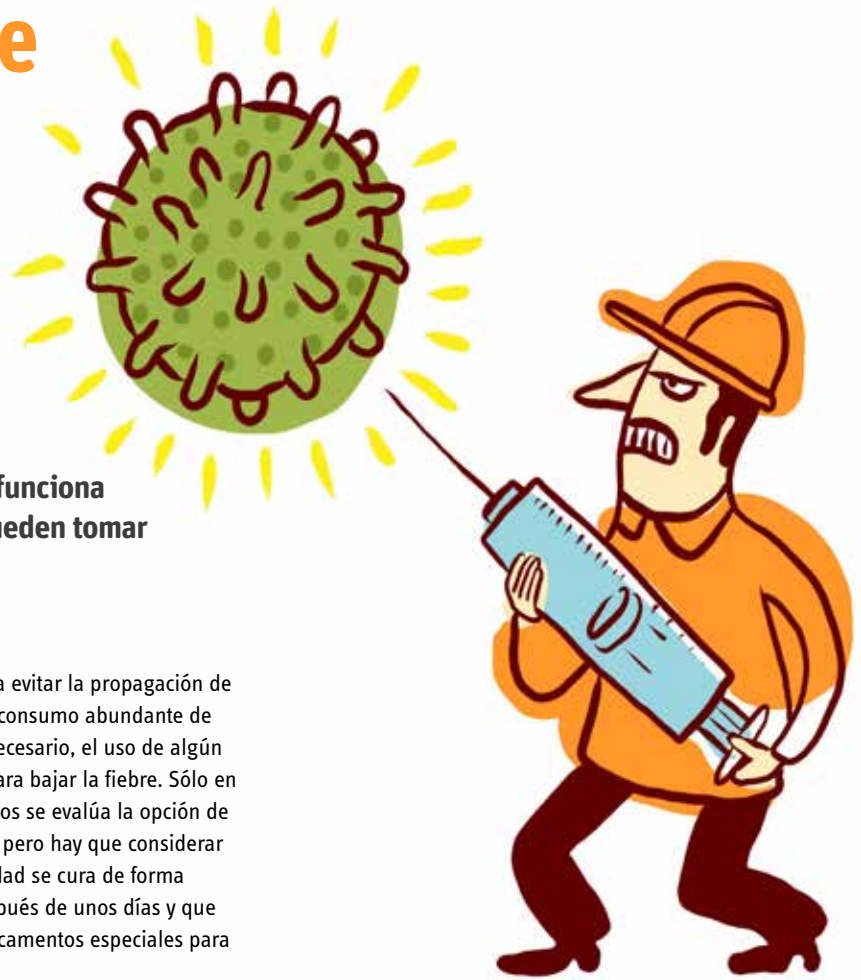


DISFRUTAR Y AGRADECER LOS BUENOS MOMENTOS

El acordarte de todas aquellas razones por las cuales te sientes agradecido te ayuda a mantener tus metas en orden y las ganas de superar cada situación que se te presente. No olvides que en el trabajo también puedes pasar un buen rato, ¡todo depende de tu actitud.

Vacunación y prevención contra el Virus de la Influenza

Quienes se contagian de Influenza, se dan cuenta de que es algo más que un resfrío común, ya que los síntomas aparecen súbitamente, son muy intensos e incluso pueden provocar complicaciones graves o la muerte. Por eso es fundamental manejar conceptos básicos sobre el virus, saber cómo funciona el proceso de vacunación y qué medidas se pueden tomar para prevenir.



La Influenza se presenta como un resfrío muy fuerte y fuera de lo habitual, pues en muchas ocasiones sus síntomas llegan a ser invalidantes. En ciertas ocasiones, trae consigo cuadros respiratorios más graves como neumonía, especialmente en personas de la tercera edad, en aquellos que sufren enfermedades crónicas, lactantes y embarazadas. Estos grupos son definidos por el Ministerio de Salud (MINSAL) como "población de riesgo" y son ellos quienes reciben la vacuna preventiva gratuitamente.

¿TENGO INFLUENZA?

Una de las características de este virus es que se presenta súbitamente con síntomas tales como:

- Fiebre alta.
- Cansancio o debilidad extrema.
- Romadizo.
- Dolor de cabeza en la zona frontal.
- Dolor corporal, muscular y de articulaciones.
- Dolor de garganta al tragar.
- Tos.
- Fotosensibilidad (molestia frente a la luz).
- Náuseas, vómitos o diarrea (son más frecuentes en niños).

El diagnóstico de la Influenza siempre debe darlo un especialista, quien en la mayoría de los casos indicará reposo,

aislamiento para evitar la propagación de la enfermedad, consumo abundante de líquido y si es necesario, el uso de algún medicamento para bajar la fiebre. Sólo en casos muy severos se evalúa la opción de usar antivirales, pero hay que considerar que la enfermedad se cura de forma espontánea después de unos días y que no existen medicamentos especiales para tratarla.

CAMPAÑA DE VACUNACIÓN

Todos los años el MINSAL realiza una campaña de vacunación para proteger a la población más vulnerable del virus de la Influenza. Este año el proceso de inmunización se inició el 7 marzo y finalizará los primeros días de mayo.

Quienes pueden optar a la vacuna de forma gratuita, en cualquier establecimiento de atención primaria del sistema público de salud y en vacunatorios de clínicas privadas en convenio son:

- Embarazadas a partir de la 13ª semana de gestación.
- Niños desde 6 meses hasta los 5 años.
- Personas de 65 años y más.
- Trabajadores del área de la salud, avícolas y criaderos de cerdos.
- Pacientes con enfermedades crónicas de entre 6 y 64 años (diabetes, fibrosis quística, obesidad mórbida, hipertensión, entre otras).

Dos semanas después de administrada

la vacuna, el organismo está protegido de la Influenza por un período de un año. Sin embargo, es importante tener en cuenta que sólo se está protegido contra ese virus, no contra otros que sí pueden provocar un resfriado común.

APRENDER A PREVENIR

Para evitar el contagio de ésta y otras enfermedades virales, los especialistas recomiendan medidas básicas de higiene:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o alcohol gel.
- Usar únicamente pañuelos desechables.
- Cubrirse la boca y nariz con el antebrazo al toser y estornudar.
- Ventilar las habitaciones diariamente.

ESACHS presenta avances tecnológicos en el traslado y rescate de los trabajadores accidentados

Con el fin de mejorar la experiencia de servicio a los pacientes entregando altos estándares de calidad y seguridad, ESACHS, empresa filial de la ACHS, se encuentra implementando diversos adelantos tecnológicos en su operación, lo que ha permitido ejecutar de mejor manera sus procesos y logística que van en directo beneficio de los trabajadores afiliados.



1

Servicio de Rescate

» **Nuevas herramientas tecnológicas:**

la empresa Waypoint implementó una plataforma web y sistemas GPS instalados en cada vehículo que permiten conocer su ubicación en tiempo real y optimizar tiempos de respuesta de las ambulancias priorizando así a los pacientes críticos. Además, entrega la ruta óptima para llegar al lugar del accidente, proporciona tiempos estimados de llegada y permite el monitoreo en línea del proceso de rescate.

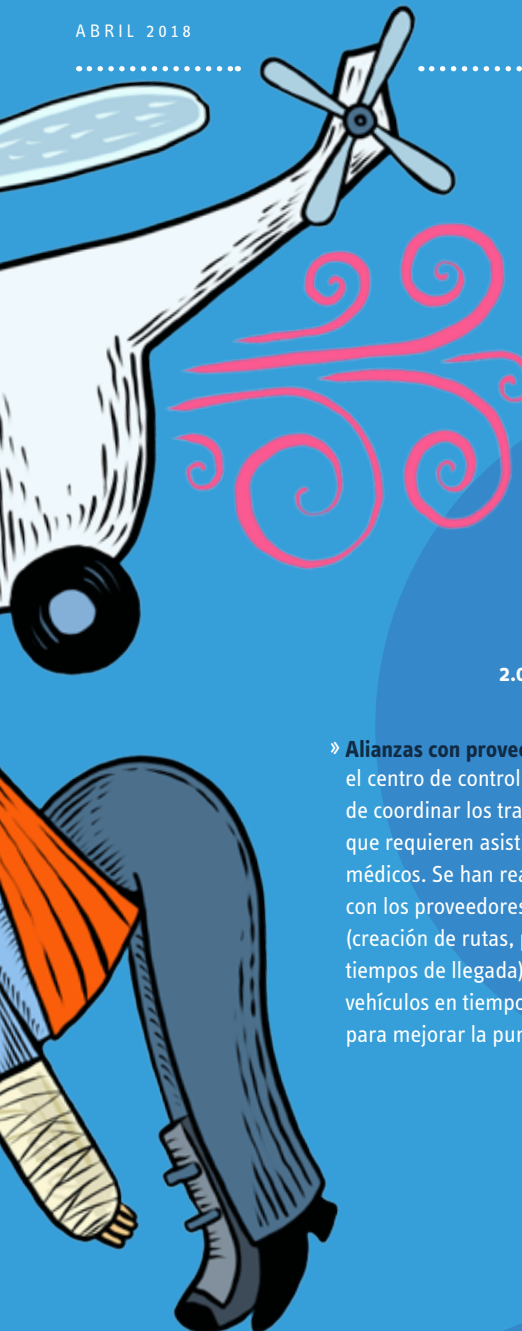
» **Mejor comunicación con la tripulación:**

cada vehículo posee un dispositivo phablet, que entrega al personal en terreno apoyo clínico en tiempo real para la toma de decisiones, recalcula las rutas en función de contingencias y usa mapas a bordo (waze).

» **Número de emergencia:**

para activar los rescates de trabajadores accidentados se debe llamar al 1404, que opera 24/7.

ESACHS cuenta con la red privada de rescate más grande de Chile, sus 98 ambulancias realizan más de 90 rescates diarios. Cuenta con 84 bases de rescate a nivel nacional con cobertura de Arica a Punta Arenas.



2

Servicio de Traslados

ESACHS posee una flota de **185** vehículos distribuidos en **57** puntos a nivel nacional. **3.000** traslados diarios en Chile. **2.000** traslados diarios en la Región Metropolitana.

» **Alianzas con proveedores tecnológicos:** el centro de control operacional se encarga de coordinar los traslados de los pacientes que requieren asistir a terapia o a controles médicos. Se han realizado alianzas estratégicas con los proveedores tecnológicos Routing (creación de rutas, perfiles de velocidad y tiempos de llegada) y Waypoint (ubicación de vehículos en tiempo real, monitoreo en línea) para mejorar la puntualidad y llegada.

» **Más canales de atención:** se cuenta con un call center para responder dudas de los pacientes y se han habilitado en las salas de espera pantallas informativas en tiempo real.

3

Móviles con más y mejores estándares

Durante el último año se ha renovado el **41%** de los vehículos de ESACHS.

» **Novedades en diseño:** en enero se implementó un nuevo diseño de imagen corporativa, incorporando colores -amarillo limón y verde - que destacan los vehículos como un aporte desde lo visual a la seguridad en el traslado y rescate de colaboradores y pacientes.

» **Visibles siempre:** la ESACHS busca aplicar estándares internacionales, es por esto que se ha comenzado a usar el "chevron reflectivo", diseño que se instala en la parte posterior de los vehículos de emergencia a nivel mundial, y que posibilita que este tipo de transporte se haga aún más visible.

Aspectos claves sobre el traslado de pacientes

El traslado de pacientes es un servicio que otorga la ESACHS, empresa filial de ACHS, si existe la indicación del médico tratante y se extiende hasta que la persona logre un nivel de autovalencia.

🔑 Acceso al beneficio: el servicio de traslado no es un derecho que se extiende a todos los pacientes, ya que es un beneficio otorgado exclusivamente por indicación de un médico. El paciente recibirá la información del otorgamiento de este servicio, a través del médico tratante en el momento de la atención clínica.

❓ "Si tengo el beneficio, ¿cuándo me lo pueden suspender?": cuando el paciente muestra mejoría y señales de autovalencia, el médico tratante puede suspender el servicio para otorgárselo a otros pacientes con mayor dificultad de movilidad.

👉 Más autonomía: el traslado por sus propios medios también es parte de la rehabilitación de un paciente, el objetivo es que las personas vayan recobrando su autonomía e independencia para desplazarse en la vía pública, lo que influirá en su reintegro al trabajo.

👉 Suspensión del servicio: quien se encarga de evaluar el cambio, continuidad y/ suspensión del servicio de transporte, es el médico tratante, quien deberá comunicarlo pertinentemente en cada control.

📍 Más información sobre traslados: en el ACHS Center, llamando al 6006002247.

“Agradezco a cada profesional y persona del hospital, así dan ganas de recuperarse”

Después de ser atropellada en un cruce de patones, Karina Espinoza pensó que no volvería a caminar y que usaría una silla de ruedas para siempre. Hoy se encuentra casi totalmente recuperada del accidente y quiere comenzar su propio emprendimiento. Este es su testimonio.



Eran las 9:30 de la mañana del viernes 21 de marzo de 2017 cuando un auto atropelló a Karina. Recuerda que iba camino a su trabajo, que cruzó por el paso de peatones con luz verde y que de repente un auto dobló muy rápido dejándola sin oportunidad de reaccionar.

“Fue una experiencia atroz. Pensé que me iba a morir, todo fue en cámara lenta hasta que caí al suelo. Lo bueno es que atrás venía una ambulancia y me atendieron inmediatamente”. Producto del impacto, Karina presentaba fractura del platillo tibial, fractura nasal y una lesión en la mano derecha o izquierda.

EL INICIO DE LA RECUPERACIÓN

Al momento del accidente Karina no sabía a qué mutual pertenecía la empresa donde trabajaba, por lo que la ambulancia la derivó al Hospital San Juan de Dios (ex Posta Tres) y luego al Instituto Traumatólogo donde la examinaron, le tomaron radiografías y le pusieron yeso.

A la ACHS llegó recién dos días después, luego que la posta de Peñaflor gestionara su ingreso al hospital. “Cuando llegué fui la mujer más feliz del mundo. Me trajeron a urgencia y me hicieron todos los exámenes de nuevo; escáner, radiografías, determinaron que requería cirugía y me dieron toda la medicación que necesitaba”.

Antes de la operación, el doctor Diego Valiente, traumatólogo y miembro del equipo de rodilla del hospital, propuso inmovilizar esa zona. Tras dos meses sin poder mover la pierna, la fractura consolidó y doce días después le colocaron dos tutores.

Fue un período difícil porque Karina necesitaba ayuda para todo. Para bañarse, vestirse y por supuesto para caminar. Pero los tratamientos dieron resultados. “Pensé que tendría que usar silla de ruedas para siempre, pero ahora estoy bien. Sólo tengo un dolor por falta de musculatura pero me dieron de alta. El mayor problema fue el yeso en la mano porque me la atrofió. Mis dedos quedaron rígidos y aún estoy en terapia para recuperar la movilidad”.

Durante esta etapa estuvo dos meses sin mirarse al espejo y con el ánimo muy bajo. “Estaba absolutamente bajoneada, pero las terapeutas fueron de gran ayuda. Te escuchaban, te entendían. Y una empieza a ver a la persona detrás del profesional, la persona que te contiene. Al principio no quería ir y después uno se da cuenta que esto hace bien”.

UN NUEVO COMIENZO

A casi un año del accidente, Karina continúa con tratamiento psicológico y psiquiátrico para tratar los traumas del accidente: aún le cuesta transitar en la calle y andar en locomoción

“La calidad profesional y humana de todos en el hospital hacen que una quiera venir y trabajar para recuperarse. Eso te alienta para salir adelante”.

colectiva, pero los avances han sido importantes. “Agradezco estar acá, la buena acogida y la afinidad que tienen los médicos con los pacientes. Hacen que una quiera venir y trabajar para recuperarse. Eso te alienta para salir adelante”.

Respecto a la mano, se encuentra en terapia física para movilizar los dedos y en terapia ocupacional para fortalecer la musculatura y reinsertarse laboralmente. “Mi meta es salir del hospital y trabajar en un emprendimiento propio. Estaba acostumbrada a controlar todo. Esto me cambió. Me replanté la vida. Estoy aprendiendo a valorar otras cosas como la familia, los afectos y compartir. Quiero comenzar a vivir y a trabajar pero no quiero planificar todo. Mi objetivo es estabilizarme y vivir de nuevo, pero bien, relajada y tranquila”.

“Ley Sanna”

El seguro que permite a los padres cuidar a sus hijos con enfermedades graves

Lo que busca es que los papás acompañen a los menores de 18 años y puedan ausentarse del trabajo durante un plazo que varía entre los 45 a 90 días. La ley entrará en vigencia de forma paulatina hasta 2020 y la primera enfermedad cubierta es el cáncer.



El Seguro para el Acompañamiento de Niños y Niñas (Ley Sanna) ya entró en vigencia. Funciona como un subsidio que cubre el monto de la remuneración y opera gracias a un fondo creado especialmente en caso que los hijos sufran patologías graves.

La iniciativa se implementará en forma gradual, por lo que por ahora beneficiará a los padres y madres que tengan hijos, entre 1 y 18 años, que padezcan cáncer. A futuro se adicionarán otras patologías como el trasplante de órganos sólidos o de médula ósea, estado terminal y accidente grave con riesgo de muerte o de secuela grave.

Esto se realizará a través de una licencia médica que se podrá hacer extensiva entre 45 a 90 días.

Durante su tramitación, el proyecto incluyó que la licencia, en caso de fase terminal de vida del niño, se prolongue hasta el deceso del mismo, y que los días, 90 para cada padre al año, puedan ser traspasados entre ellos, llegando a los 180.

LAS NUEVAS FASES DE LA LEY CONTEMPLAN

⇒ **1 de julio de 2018** Se otorga la cobertura de trasplantes.

⇒ **1 de enero de 2020** Se otorga cobertura para fase o estado terminal.

⇒ **1 de diciembre de 2020** Se otorga cobertura de accidentes graves.

⇒ **Las licencias** Según el tipo de enfermedad, varían entre 45 a 90 días como máximo.

CÓMO SOLICITAR EL BENEFICIO

Para solicitar esta licencia, los requisitos para acceder son tener un contrato de trabajo, haber estado afiliado al sistema en los últimos 24 meses, ocho cotizaciones seguidas y el certificado del médico tratante.

Trabajadores dependientes: la licencia médica será presentada por el trabajador o la trabajadora al empleador, acompañada de los antecedentes respectivos. El empleador remitirá la licencia médica y los demás

antecedentes a la Comisión de Medicina Preventiva e Invalidez (Compín).

Trabajadores independientes: la documentación será recibida en forma directa en el Compín correspondiente.

SI QUIERES SABER MÁS...



Infórmate en el sitio web:

leysanna.suseso.cl,

donde se puede encontrar toda la información pertinente: normativa, formularios, requisitos para acceder al seguro, contingencias cubiertas, preguntas frecuentes, entre otras.

Casos de accidentes: ¿Son de trayecto o no?

Estos accidentes son los que ocurren en el trayecto directo, de ida o regreso, entre la habitación o lugar donde pernocta la persona y su lugar de trabajo. En general, si se realiza alguna clase de desvío y se produce un accidente, éste ya no podrá ser considerado como “de trayecto”. Sin embargo, hay algunas situaciones que dejan dudas con respecto a la cobertura del seguro, las que podrás resolver revisando la siguiente nota.

1. SI SALES DE TU TRABAJO, pasas a un supermercado cercano y luego camino a tu casa sufres un accidente, es considerado de trayecto porque el recinto en el que compraste estaba cerca de tu lugar de trabajo.

FALSO. No importa qué tanto te desvíes de la ruta directa entre tu lugar de trabajo y tu habitación; si no se cumple con el recorrido directo, el accidente no puede ser considerado de trayecto. La legislación vigente no admite desvío alguno.

2. Vas camino a tu casa en la micro de siempre y, al descender del bus, te tropiezas y sufres un esguince en el tobillo. Como estás lejos de tu trabajo, tu empleador no podrá darte la DIAT (Declaración individual de accidentes de trayecto) y no podrás presentarte a la ACHS.

FALSO. Si llegas a la ACHS sin la DIAT se te atenderá de todas formas. El documento puede ser enviado por el empleador posteriormente a través del sitio web de la ACHS, ingresando el usuario y contraseña de la empresa.

3. Para evitar el horario de mayor congestión vehicular, decides retirarte de tu lugar de trabajo una hora después de lo acordado. Sin embargo, no informas de esta situación a tu jefe y al partir de vuelta a tu hogar sufres un accidente grave. Este evento, de todas formas, es de trayecto.

VERDADERO. Cuando ocurre un accidente bajo tales circunstancias y se demuestra el horario de salida del sitio de trabajo, se considera de trayecto siempre que se cumpla con todos los requisitos para ello.



4. Camino a tu trabajo, te pica una abeja en el brazo y sufres una reacción alérgica, lo que corresponde a un accidente de trayecto.

VERDADERO. Las picaduras de insectos son consideradas como accidentes, y si ocurren mientras el trabajador realiza el camino directo entre su lugar de trabajo y su hogar, la cobertura opera de forma normal.

5. Como es habitual cada mañana, sales de tu casa y pasas a dejar a tus hijos al colegio. Después de hacerlo, emprendes camino a tu trabajo, te caes y fracturas una muñeca. Este accidente sí es de trayecto porque ese es el recorrido que haces diariamente.

VERDADERO. En este caso particular, la jurisprudencia administrativa de la Superintendencia de Seguridad Social señala que aquellos eventos que ocurren habitualmente al ir a dejar o a buscar a los hijos a sus respectivos establecimientos educacionales, sí son de trayecto.

6. Trabajas media jornada en dos empresas distintas, y al trasladarte en bicicleta de una de ellas a la

otra, sufres un accidente de tránsito. Éste no es cubierto por ninguno de los dos empleadores.

FALSO. Los accidentes ocurridos entre dos lugares de trabajo también se consideran de trayecto, sin importar el medio en el que te transportes. En este caso, el evento se asocia a la empresa a la que el trabajador se dirigía y corren los mismos derechos y deberes.



EN TODOS LOS CASOS DE ACCIDENTE DE TRAYECTO, la legislación vigente obliga a la persona afectada a acreditar tal circunstancia ante el Organismo Administrador del Seguro Social regulado por la Ley N° 16.744, mediante el correspondiente parte de Carabineros u otros medios de prueba igualmente fehacientes, como por ejemplo: certificado de posta u hospital y testimonio de testigos. Lo relevante es dar aviso inmediato del hecho a la entidad empleadora y tratar de presentarse lo más pronto posible, luego de ocurrida la contingencia, en un recinto asistencial.

Conoce los tipos de violencia en el trabajo

La violencia en el trabajo no sólo se traduce en golpes, sino que también se manifiesta con otras acciones que de hecho son las más frecuentes, como agresiones verbales, amenazas o conductas abusivas. Estas situaciones pueden afectar considerablemente la integridad emocional de las personas, por eso es tan importante saber cómo lidiar con ellas.

Un factor que incide considerablemente en la calidad de vida laboral tiene que ver con la violencia, un fenómeno que se ha ido extendiendo gradualmente desde las empresas que manejan bienes de valor hasta otras que realizan actividades de servicio público o atención al cliente. ¿Y cómo se manifiesta esta violencia en el trabajo? De acuerdo a lo que organismos internacionales han acordado, existen tres tipos:



VIOLENCIA TIPO I

En estos casos, no existe una relación comercial entre el agredido y el agresor. Un ejemplo de ello son los robos y por lo mismo, los trabajadores más expuestos a este tipo de violencia son aquellos que realizan labores en bancos, tiendas comerciales u otros rubros donde se intercambie dinero.



VIOLENCIA TIPO II

En esta clase de violencia la víctima tiene una relación profesional con el agresor y ocurre bastante en el rubro de servicio, por lo que afecta a trabajadores de transporte público, vendedores, docentes y personal de salud. Suele manifestarse sobre todo en forma de amenaza, abuso verbal y en menor medida, en agresiones leves.



VIOLENCIA TIPO III

Se genera cuando el agresor tiene una implicación laboral con la víctima. Lo más habitual es que se produzca entre compañeros de trabajo de un mismo nivel o que provenga de un superior y básicamente tiene que ver con acoso laboral (o mobbing) y conductas de hostigamiento. Se da en todos los niveles dentro de una empresa y no necesariamente entre distintas jerarquías.

Atención a público:

4 ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LA VIOLENCIA

La agresión por parte de clientes (violencia tipo II) es una de las que el trabajador puede manejar si cuenta con las herramientas necesarias para hacerlo, lo que también tiene que ver con la voluntad de la empresa por capacitar a sus trabajadores en esta materia. Sin embargo, si un cliente se muestra tenso o irritable, lo recomendable es:

- 1 MANTENER LA CALMA**
No se deben generar provocaciones ni responder a las de los otros, lo mejor es dirigirse al cliente con entereza evitando una actitud de prepotencia.
- 2 CONSERVAR UN TONO AFABLE Y PROFESIONAL**
Hay que explicar con respeto y usando las palabras adecuadas, los motivos por los cuales no es posible cumplir con las peticiones del cliente. Se debe evitar ser cortante o usar un tono altivo.

- 3 SOLICITAR AYUDA**
Es bueno pedirle a un compañero que se integre a la conversación para ayudar a solucionar el motivo del problema.
- 4 RECONOCER LAS DEFICIENCIAS PROPIAS Y DE LA ORGANIZACIÓN**
Esta estrategia permite rebajar la tensión y retomar una comunicación más adecuada.



LA IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA

La psicóloga Daniela Campos, jefe técnico de riesgos psicosociales ACHS, afirma que tan relevante como saber manejar la violencia en el trabajo, es el tener precaución con no ejercerla sobre otras personas. Si tuviste un mal día, tienes que hacer trámites y se demoraran más del tiempo que tenías presupuestado en atenderte, no es justo descargar ese enojo en el trabajador.

Si bien hay ocasiones en que no recibimos el servicio que esperamos, lo más importante es hacer los reclamos correspondientes de buena forma y entendiendo que la capacidad de resolver alguna situación no siempre está en manos de la persona que tenemos en frente. En esto el respeto y la empatía son claves, ya que permitirán un mejor entendimiento entre ambas partes.



Conoce la actualización de la Guía Técnica de Manejo Manual de Carga

Este es un documento técnico legal elaborado por la Subsecretaría de Previsión Social para ser utilizado por las empresas y los trabajadores en su gestión preventiva, a partir de la reciente modificación de la Ley N°20.949 de Manejo Manual de Carga, que disminuye la carga máxima a manipular por trabajadores hombres a 25 kg como máximo y en mujeres a 20 kg como límite.

La actualización proporciona orientación e información a los profesionales de prevención de riesgos y salud ocupacional y a los representantes de Comités Paritarios de Higiene y Seguridad, en sus tareas de identificación y control de los riesgos para la salud de los trabajadores que realizan labores de Manejo Manual de Carga (MMC) y Manejo Manual de Pacientes (MMP).

Orienta también a los Especialistas en Ergonomía, en la aplicación de metodologías más avanzadas de evaluación, en caso de ser necesaria. Explica a gerentes, jefaturas y dueños de las empresas en la implementación de la gestión de estos riesgos. Igualmente, esta Guía está diseñada para dar el marco necesario para el rol de asistencia técnica que deben brindar a las empresas los organismos administradores de la Ley N° 16.744.

¿POR QUÉ SE ACTUALIZA LA GUÍA TÉCNICA?

Debido a la reciente modificación legal Ley N°20.949 de Manejo Manual de Carga –que disminuye la carga máxima a manipular por trabajadores a 25 kg como máximo– el Ministerio del Trabajo, a través de la Subsecretaría de Previsión Social, actualizó el Decreto Supremo N°63 y la Guía Técnica de Manejo Manual de Carga del año 2008. La metodología de implementación de la gestión de los riesgos está basada en la Norma ISO TR 12295/2014.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES CAMBIOS?

Ahora la guía de Manejo Manual de Carga incluye dos nuevos formatos de identificación de riesgos. Un formato inicial y otro avanzado para ser aplicado por las

empresas (pensado en un público “no especialista”), introduciendo mejoras inmediatas frente a condiciones críticas.

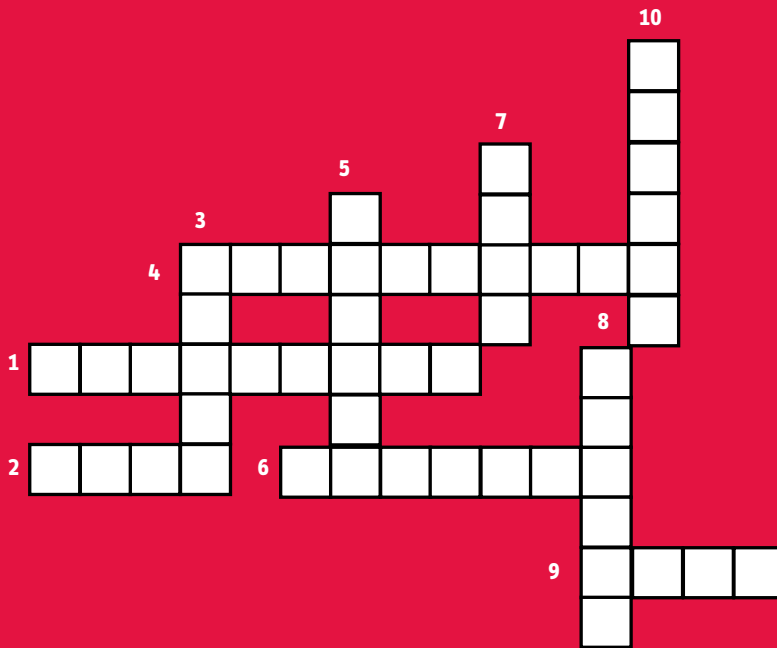
Luego, en la etapa de evaluación establece una variedad de métodos para ser utilizados por especialistas en ergonomía. En este sentido, pretende una gestión de los riesgos más ágil en la cual se puedan corregir condiciones desde una etapa inicial.

En esta nueva versión se especifica la asistencia técnica que los organismos administradores deben entregar a las empresas para que el proceso se ejecute correctamente, además de realizar seguimiento a las prescripciones realizadas.

Por último, la guía establece los tiempos en los cuales se deben desarrollar cada una de las etapas y recomendaciones específicas para rubros foco.

Pasatiempos

CRUCIGRAMA



1. Persona que asiste o atiende a enfermos, heridos o lesionados, o ayuda al médico.
2. Sustancia líquida que se encuentra en la naturaleza formando ríos, lagos y mares.
3. Cereal que se usa para el desayuno y puede prepararse con leche o yogurt.
4. Vehículo acondicionado con equipo de primeros auxilios que transporta personas heridas o enfermas a un centro de salud.
5. Bastón que sirve para que personas que tienen una dificultad, puedan caminar.
6. Cama estrecha y portátil que sirve para transportar enfermos o heridos.
7. Que no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad.
8. Persona que transita por la vía pública a pie.
9. Órganos que detectan la luz y nos permiten ver.
10. Alimentos que se obtienen en las plantas de sabor dulce y/o ácido. Se consumen usualmente como postre o colación.

SUDOKU

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

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

SOPA DE LETRAS

Carga | Influenza |
 Imagenología | Transporte |
 Violencia

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

POR ÉXITO TOTAL!
NUEVAMENTE CELEBRAREMOS EL DÍA DEL
TRABAJADOR CON EL SEGUNDO FESTIVAL DE LA ACHS

ACHS

HOLA QUÉ TAL

FESTIVACHS

2^{do.}

FESTIVAL DEL TRABAJADOR DE LA ACHS

FELIPE
AVELLO

31
MINUTOS

LOS
VÁSQUEZ

5 MAYO · 17 HRS · MOVISTAR ARENA



¿ERES AFILIADO? PARA MÁS INFORMACIÓN, SIGUENOS EN   