

Vivir Sano & Seguro

¡ESTA
REVISTA ES
PARA TI!

PREVENCIÓN • PÁG. 8-9

Vive un verano seguro

SALUD • PÁG. 7

Qué es y cómo se regula el confort
térmico en los espacios de trabajo

TESTIMONIO • PÁG. 10

“El Hospital del Trabajador supo darme mucho
más de lo que yo esperaba”

SALUD MENTAL • PÁG. 12

Los problemas de vivir hiperconectados



ACHS

64

ENERO 2018
Una publicación de la
Asociación Chilena
de Seguridad

destacamos

EDICIÓN ENERO 2018

04

Inclusión de personas con discapacidad: Empresas y trabajadores que están generando cambios

06

Los mejores aliados del verano



Un verano seguro para todos

Queremos que la cultura preventiva llegue a todo Chile, ya que entendemos el rol social que nos corresponde como la mutualidad líder del sector. Durante 2017, diseñamos campañas innovadoras que nos permitieron acercarnos a los trabajadores afiliados y empresas adheridas de una manera creativa, relevando el concepto de seguridad laboral.

Para seguir cumpliendo con este propósito, "Segurito" liderará la campaña de verano 2018, entregando consejos preventivos con el propósito de instalar el autocuidado como un valor fundamental en los trabajadores, sus familias y la comunidad.

En esta ocasión, nuestra campaña de verano buscará prevenir los eventos más recurrentes en esta época, relacionados con los riesgos provocados por la radiación UV, incendios forestales y contagio de enfermedades tan peligrosas como el Hantavirus.

Para esto, contaremos con un tráiler que recorrerá varias ciudades del país, el que estará equipado para que los usuarios puedan vivir una experiencia interactiva liderada por "Segurito", quien entregará recomendaciones preventivas de forma didáctica y cercana. A través de esta plataforma digital, podremos llegar a zonas extremas del país, cumpliendo con nuestra misión de poner al servicio de la comunidad toda nuestra experiencia y conocimiento en salud y seguridad laboral. Esperamos que puedan ser parte de estas iniciativas y que, trabajando en conjunto, logremos vivir un verano con resultados positivos para la salud de todos los trabajadores y sus familias.

Cristóbal Cuadra C.

Gerente División Asuntos Jurídicos y Corporativos de la ACHS

08

Vive un verano seguro



11



Permisos y normas que rigen para trabajadores inmigrantes

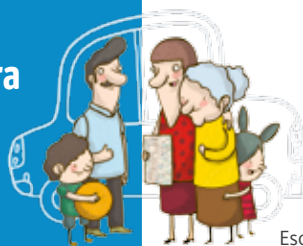
12



Cómo prevenir el contagio de Virus Hanta

14

Consejos para planificar un viaje con seguridad



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

ASOCIACIÓN CHILENA DE SEGURIDAD
Número 64, Año 22, enero 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
Lebrán (Lebrán.cl)
Macarena Duffe, Paulette Noriega.

Ilustraciones
Alberto Montt.

Reconocimiento a la experiencia: Dr. Ricardo Roa asume presidencia de la Federación Ibero Latinoamericana de Quemaduras

El especialista y médico jefe de Cirugía Plástica y Quemados del Hospital del Trabajador ACHS, asumió como presidente de la Federación Ibero Latinoamericana de Quemaduras (FELAQ), organización que promueve la divulgación, investigación y avances en el tratamiento de estas lesiones.

El Dr. Roa liderará la entidad por el período 2017 - 2019 y estará a la cabeza de una de las organizaciones con mayor renombre en esta área, ya que agrupa y representa a 15 Sociedades Científicas de Quemaduras de América Latina, además de España y Portugal.

El cambio de directiva se llevó a cabo en el XI Congreso organizado por FELAQ en Perú, al que asistió una delegación del Hospital del Trabajador compuesta por kinesiólogos, terapeutas ocupacionales y una asistente social, quienes tuvieron una destacada participación realizando 14 presentaciones científicas y dictando y asistiendo a cursos de instrucción.

CONTAR CON EXPERTOS RECONOCIDOS EN EL HOSPITAL

El Dr. Roa encabezará por los próximos dos años, a una organización de reconocimiento internacional que trabaja por estimular y apoyar la recolección, interpretación y aplicación de datos médicos, pero que además permite unificar criterios de diagnóstico y tratamiento. Por otro lado, también se encarga de entrenar en epidemiología a los profesionales interesados en la investigación de quemaduras, lo que implica un valioso aporte en materia de salud para Latinoamérica.



Doctor Ricardo Roa y delegación del Hospital del Trabajador ACHS en Congreso FELAQ

Sobre esta distinción, el Dr. Ricardo Roa señaló que **“esto no es sólo un reconocimiento personal, es el resultado del trabajo y la experiencia de muchos años de los profesionales del Hospital. Agradezco el apoyo que he recibido de la ACHS, no sólo por haberme ayudado a convertirme en un referente internacional en el tema, sino principalmente por haber formado un gran equipo de profesionales destacados y reconocidos dentro y fuera del país”**.



Curso de Reconstrucción Uretral: Más de una década mejorando la calidad de vida de los pacientes

En diciembre de 2017 se realizó en el Hospital del Trabajador, el XIV Curso Internacional de Reconstrucción Uretral, iniciativa que se realiza desde el 2004 y que permite difundir las técnicas de uretroplastia y mejorar los resultados de esta cirugía en Latinoamérica.

La última versión contó con la asistencia de más de 100 urólogos provenientes de 8 países y con la participación de tres grandes expertos: los doctores Allen Morey y Keith Rourke, de Estados Unidos y la doctora canadiense, Jessica Delong.

MEJORES TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS PARA LOS PACIENTES

Este año, el foco del Congreso fue el análisis y tratamiento de las estrecheces de uretra femenina, una patología poco frecuente pero que además está sub diagnosticada por urólogos y ginecólogos, por lo que fue una excelente oportunidad para abordar este tema.

En el encuentro se realizaron cinco cirugías en vivo, sin costo para los pacientes, ya que éstos son cubiertos por el congreso. En cada una de ellas se pudo observar con detalle cada paso del procedimiento, lo que sirvió como instrucción sobre técnicas específicas para el resto de los especialistas.

Inclusión de personas con discapacidad: Empresas y trabajadores que están generando cambios

En noviembre de 2017 la ACHS realizó una nueva versión del “Reconocimiento a la Inclusión del Trabajador con Discapacidad”, distinción que fomenta la inclusión a través del reconocimiento a empresas y pacientes.

La ACHS entrega esta distinción hace 29 años, en los que se han premiado a más de 300 empresas y 85 pacientes. El propósito de esta iniciativa es visibilizar las buenas prácticas inclusivas de las organizaciones y valorar el esfuerzo y capacidad de superación de trabajadores que, producto de un accidente laboral, han resultado con algún tipo de discapacidad, pero que de igual forma logran reintegrarse en el mundo laboral. Para evaluar cada caso y escoger los más representativos, la ACHS mantiene una alianza estratégica con la Universidad Mayor, institución que apoya la elaboración del cuestionario y se hace cargo del trabajo de campo, evaluando en terreno las políticas y medidas de inclusión y reincorporación de las empresas postulantes.

CATEGORÍAS Y GANADORES

En el caso de las empresas, las categorías son: “Reintegro del trabajador rehabilitado” e “Inclusión de Personas con Discapacidad”. Para los pacientes, la categoría lleva el nombre de “Espíritu de Superación Personal”. Los premiados fueron:

» REINTEGRO DEL TRABAJADOR REHABILITADO

AQUIST HIDROGEOLOGÍA CONSULTORES

La organización recibió el galardón por apoyar el reintegro laboral de Jeanette Morgenstern, quien sufrió un accidente de trayecto en el año 2015 y perdió una de sus piernas. Después de dos años volvió a la empresa como asistente



Daniel Concha, director de SENADIS, y Paz Ovalle, directora de la ACHS.

administrativa, mismo puesto que ocupaba antes del accidente. **“Jeannette nos ha demostrado a todos que la discapacidad no te define, lo que te define es cómo haces frente a los desafíos que la discapacidad te presenta”**, afirmó Catalina Ahumada, gerente de Nuevos Proyectos Aquist.

Otras empresas finalistas en esta categoría fueron: VTR Ingeniería, Maderas Martin, Administradora de Ventas y Cobranzas Valles Unidos e Industria Nacional de Envases.

» INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

SERVICIOS INTEGRALES DE COBRANZAS Y CORRESPONDENCIA

La organización cuenta actualmente con 100 trabajadores con discapacidad física contratados en sus distintas sucursales. La mayoría de ellos son no videntes. Rodrigo Tapia, gerente de Administración de la empresa, señaló que **“una discapacidad física no es limitante. Hace 15 años esto no se pensaba y este premio nos hace pensar que estamos por el camino correcto”**.

En esta categoría recibieron mención honrosa las empresas BancoEstado Contacto 24 Horas, Servicios e Inversiones FASTCO SPA, Empresas SB y Tata Consultancy Services.

» ESPÍRITU DE SUPERACIÓN PERSONAL

NATALIA DÍAZ

Natalia tuvo un accidente automovilístico de trayecto en 2013, sufriendo la pérdida de ambas piernas. Gracias a su esfuerzo y a la labor del equipo de terapia ocupacional del Hospital del Trabajador, realiza su vida normal, cuenta con prótesis en ambas piernas y logró reintegrarse en la empresa donde trabajaba antes del accidente, Laboratorio ALCON. **“Recibo el premio con mucho orgullo. Todavía no termino de sorprenderme del hecho de que el resto valore tanto mi actitud, porque para mí fue algo normal. Estoy feliz de recibir esta distinción”**, contó Natalia.



De izq. a der.: Paz Ovalle, directora de la ACHS; Mauricio Claría, gerente técnico, Catalina Ahumada, gerente de Nuevos Proyectos, Jeannete Morgenstern, trabajadora reintegrada (Aquist Hidrogeológica); Natalia Díaz, ganadora en la categoría Espíritu de Superación; Daniel Concha, director de SENADIS y Rodrigo Pinto, gerente de Administración y Finanzas de Servicios Integrales de Cobranzas y Correspondencia.

EL VALOR DE LA INCLUSIÓN

El 30 de noviembre pasado, en el auditorio del Hospital del Trabajador ACHS, se realizó el evento de premiación que contó con la presencia del director del SENADIS, Daniel Concha, además de representantes de la Comisión de Discapacidad de la SOFOFA, el rector de la Universidad Mayor, Rubén Covarrubias y representantes de la ACHS y el Hospital del Trabajador.

En la ocasión, Daniel Concha destacó la reinserción laboral de las personas en situación de discapacidad, manifestó que ésta es la clave para asegurar su participación plena en la sociedad y que requiere máxima convergencia de voluntades y de actores de la vida nacional. Además, señaló que, en el marco de la nueva Ley 21.015, de inclusión laboral de personas con discapacidad, **“tenemos muchos desafíos y también una gran oportunidad de derribar las barreras que hoy dificultan la inclusión laboral de las personas en situación de discapacidad. Esta ley equipara oportunidades y demuestra que las personas con discapacidad son capaces de trabajar como cualquier otra”.**

Por su parte, la directora de la ACHS, Paz Ovalle, señaló que **sólo el último año se realizaron más de 50 mil atenciones en terapia ocupacional en el Hospital**, y reafirmó el compromiso de la ACHS con los trabajadores que son víctima de un accidente, enfocándose en otorgarle la mejor atención de salud, multidisciplinaria e integral, buscando lograr su plena rehabilitación y el total reintegro a su entorno laboral, social y familiar.

EL 85% DE LOS TRABAJADORES REHABILITADOS EN LA ACHS, QUE RESULTARON CON ALGÚN NIVEL DE DISCAPACIDAD PRODUCTO DE UN ACCIDENTE LABORAL, HAN VUELTO A TRABAJAR A LOS DOS AÑOS DE INICIADA SU REHABILITACIÓN.



Los mejores aliados para el verano

Para mantenerte hidratado, combatir la retención de líquido y proteger tu piel durante esta época, incluye en tu dieta los alimentos que te mencionamos a continuación.

PIÑA

Tiene un efecto diurético, por lo que es ideal para combatir la retención de líquidos que puede generar el calor de esta época.

MELÓN

Su alto contenido en potasio ayuda a regular el balance de agua en el organismo.

SANDÍA

Es una de las frutas más hidratantes, ya que cerca del 95% de su peso es líquido.

AGUA

En verano nuestro organismo pierde más líquido de lo habitual, lo que puede generar dolores de cabeza o fatiga por deshidratación. Bebe 2 litros diariamente.

ZANAHORIA

Su alto contenido en caroteno no sólo potencia el bronceado natural de la piel, sino que protege de los radicales libres.

PEPINO

El 95% de su composición es agua, lo que lo convierte en una de las verduras más hidratantes.

UVAS

Los flavonoides que poseen impiden la formación de moléculas perjudiciales causadas por la exposición de los rayos UV.

TÉ VERDE

Su consumo permite eliminar el líquido que se acumula en el organismo con las altas temperaturas.

TOMATE

Contiene licopeno, una sustancia que ayuda a proteger la piel de los efectos dañinos de la radiación UV.



Qué es y cómo se regula el confort térmico en los espacios de trabajo

En esta época, los lugares de trabajo que son muy cerrados y que no cuentan con buena ventilación, pueden presentar temperaturas elevadas, las que no siendo extremas ni riesgosas para los trabajadores, generan mucha incomodidad, afectando el bienestar de todos.



Las organizaciones que trabajan con hornos o calderas y en las que los trabajadores están expuestos a temperaturas extremas, deben ceñirse a lo que indica el decreto supremo n° 594 y mantener condiciones sanitarias y ambientales básicas que protejan la salud de los trabajadores y prevengan patologías de tipo laboral.

Pero **¿qué norma rige para los lugares de trabajo donde la temperatura es alta, pero sólo genera molestia y no riesgo concreto?** En nuestro país no existe ninguna ley que regule lo que se entiende como “confort térmico”, el que tiene que ver con la sensación térmica de un trabajador en un espacio determinado.

EVALUAR Y MEJORAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES

Si una persona percibe que la temperatura de su lugar de trabajo es muy alta, puede presentar mayor sudoración, sentirse incómodo, molesto y aletargado, pero en ningún caso estará en riesgo su salud, como ocurre con los trabajadores expuestos al calor extremo.

Aun así, se debe considerar que la sensación térmica es subjetiva y hay personas que

toleran, sin problemas, una temperatura mayor al resto.

En Chile no existe una ley ni una norma que rija las condiciones ambientales adecuadas para estos casos, pero hay algunas acciones que las organizaciones pueden implementar para mejorar los entornos y dar mayor bienestar a los trabajadores.

La ACHS tampoco cuenta con la obligación legal de medir la calidad del aire en una empresa, sin embargo, puede y debe hacerlo si alguna autoridad sanitaria lo dictamina por tratarse de un caso especial. En esas situaciones particulares se realiza la evaluación de la calidad del aire de la organización, guiándose por una norma técnica internacional que permite determinar si las condiciones son confortables o no para los trabajadores.

Para realizar ese estudio se consideran aspectos como la ventilación del lugar, el nivel de humedad del aire, la cantidad de dióxido de carbono, la temperatura ambiente y el rango de sensación térmica. Con esos antecedentes se elabora un diagnóstico y se entrega un informe con medidas de control específicas y con plazos determinados de aplicación.

¿QUÉ HACER SI EXISTE ESTE PROBLEMA EN LA EMPRESA?

La ACHS sólo realiza evaluaciones de la calidad del aire en casos muy concretos, pero en nuestro país existen empresas externas que realizan este servicio y entregan un estudio sobre las condiciones ambientales de un lugar de trabajo.

Si los trabajadores consideran que existe un problema de confort térmico en su espacio de trabajo, pueden comunicarlo a la jefatura correspondiente o al Comité Paritario, si existiese. Esta entidad puede elevar la solicitud formal al empleador para que se aplique una medición de la calidad del aire en beneficio del bienestar de las personas.

Vive un verano seguro

Durante esta época de altas temperaturas y peligrosa radiación UV, es fundamental tomar ciertas precauciones para cuidarnos, proteger a nuestra familia y también al entorno que nos rodea. Aquí te entregamos algunas recomendaciones de nuestros expertos y te contamos de qué se trata la campaña ACHS que promoveremos durante todo este verano.



TRABAJA PROTEGIDO

Si tu puesto de trabajo implica que estés expuesto a radiación UV directa, usa todos los elementos de protección que se te entreguen (gorro/casco con ala ancha, protector solar, anteojos, ropa de manga larga, etc.). Cuando sea posible, mantente a la sombra en los horarios peak de radiación UV, especialmente entre las 13 y 15 horas.



CUÍDATE DE LA EXPOSICIÓN DIRECTA

Al salir al aire libre escoge una vestimenta delgada y respirable que cubra la mayor parte de tus extremidades. No olvides proteger también tu rostro y ojos. Para esto, no basta el uso de anteojos con protección UV y el protector solar, lo mejor es usar sombreros o gorros con visera que bloqueen el sol directo.





APLÍCATE CORRECTAMENTE EL PROTECTOR SOLAR

El protector se debe aplicar media hora antes de salir y se debe escoger uno adecuado para cada tipo de piel, especialmente para los niños (menores de 6 meses no pueden usar protector solar). Esparce una cantidad abundante de crema en el rostro, cuello, extremidades y cualquier otra zona del cuerpo expuesta y vuelve a reaplicar dos horas después. No olvides usar protección para los labios. Evita las colonias y otras sustancias que contengan alcohol, ya que son fotosensibilizantes.



RESPECTA Y PROTEGE LOS ENTORNOS NATURALES

La mayoría de los incendios forestales son provocados por personas que no toman los debidos resguardos. Si visitas un parque o cerro, nunca lances fósforos o colillas de cigarros encendidos, guárdalos y bótalos en un basurero. Si vas a hacer fogatas, enciéndelas cuando no haya viento fuerte y alejadas de zonas con pasto seco o vegetación.



INFÓRMATE ANTES DE ORGANIZAR UN PASEO AL AIRE LIBRE

Al visitar parques o reservas nacionales administrados por CONAF, ten en cuenta que el uso de fuego está prohibido. Sólo en casos muy específicos se puede hacer fogatas, siempre y cuando se cuente con la autorización del guardaparques. Si ves cualquier situación irregular o de riesgo, llama a CONAF al 130, a Bomberos al 132 o a Carabineros al 133.

“SUEÑA UN VERANO SEGURO”

Este es el nombre de la nueva campaña de la ACHS que este año pondrá foco en tres ejes:

- Radiación UV
- Incendios forestales
- Virus Hanta

Para llevar mensajes preventivos a más personas, este 2018 contaremos con un tráiler que recorrerá varias ciudades del país, el que estará equipado para que los visitantes puedan vivir una experiencia interactiva con “Segurito”, quien liderará nuestra campaña este año y entregará recomendaciones preventivas de forma didáctica y cercana.

Además, contaremos con un programa radial que será transmitido por redes sociales, donde se interactuará con los usuarios, los que podrán hacer preguntas y recibir consejos más específicos usando el hashtag #ACHSenvivo **¡Sé parte de estas iniciativas y juntos vivamos un verano más seguro!**





“El Hospital del Trabajador supo darme mucho más de lo que yo esperaba”

Myriam Reyes venía de su trabajo y estaba sólo a un par de cuadras de su casa cuando fue atropellada por un bus del Transantiago. Su pie izquierdo recibió el mayor impacto y corría alto riesgo de amputación. A pesar de este pronóstico, el equipo médico del Hospital logró revertir el diagnóstico, reconstruir su extremidad y Myriam volvió a caminar.

Cuando Myriam ingresó al Hospital del Trabajador su diagnóstico no era favorable, pero se estudiaron todas las posibilidades para salvar su extremidad. **De todas las cirugías que le realizaron, la más compleja fue la reconstrucción del pie con un colgajo libre, lo que implicó la transferencia de piel, músculos, huesos, tendones y nervios desde otras partes de su cuerpo. El equipo médico del Hospital del Trabajador cuenta con amplia experiencia en este tipo de reconstrucciones de extremidad inferior producto de un traumatismo grave, con una tasa de éxito de casi un 97%.**

Este procedimiento permitió salvar el pie de Myriam y desde ahí se inició un largo proceso de rehabilitación, con sesiones de terapia de una hora, cuatro veces a la semana, en las que se trabajó su elongación y la marcha. “Fue un camino largo que me tiene feliz y sorprendida, porque las primeras expectativas no eran buenas”, cuenta.

Actualmente, hace ejercicios más simples e incluso algunos los practica en su casa, pero llegar hasta donde está hoy, no fue fácil. **“Cuando empecé el proceso de rehabilitación no entendía nada, nunca había estado en**

una situación como ésta y realmente el Hospital del Trabajador supo darme mucho más de lo que esperaba, me dio seguridad”.

Myriam pasó por tres cirugías y lleva casi siete meses de terapia. Estuvo dos meses en cama, luego pasó a la silla de ruedas, de ahí al burrito y después a las muletas. Actualmente, sólo usa un bastón, pero el objetivo final es que pueda caminar sin ningún tipo de ayuda. “Todos los avances que he tenido han sido positivos y el bastón lo uso para trayectos largos y espero dejarlo pronto. Lo único que queda pendiente es una cirugía más simple para quitar la hinchazón del pie, pero es meramente estética, lo demás ha evolucionado perfectamente”, afirma.

EL MEJOR EQUIPO Y TECNOLOGÍA A DISPOSICIÓN DE LOS PACIENTES

La cirugía de reconstrucción que se realizó a Myriam es de alta complejidad, pero casi en la totalidad de los casos los resultados son satisfactorios y esto se debe a la tecnología que posee el Hospital, los protocolos quirúrgicos que se manejan y la capacitación del equipo médico, que se realiza en los mejores centros

hospitalarios del mundo en esta materia.

“Hemos ido perfeccionando nuestros protocolos, nos hemos entrenado en esto y por eso somos el servicio que acumula mayor experiencia a nivel nacional en cuanto a reconstrucción con microcirugía en traumas en extremidades inferiores. Hemos incorporado elementos que nos permiten acortar los tiempos, principalmente en el estudio preoperatorio, donde tenemos técnicas de evaluación de la anatomía vascular del paciente que nos permiten planificar con mucha precisión una operación”, explica el doctor Günther Mangelsdorff, especialista en Cirugía Plástica Reconstructiva, Microcirugía en Trauma y Quemados del Hospital.

Sobre estas técnicas, se destaca el uso de un scanner específico para los vasos sanguíneos, que permite definir previamente qué arterias y venas se van a emplear. Además, se han incorporado los teléfonos inteligentes para ocupar aplicaciones de termología y así mapear al paciente antes de la cirugía y otras tecnologías adicionales para las etapas postoperatorias, lo que ha posicionado al Hospital como un referente nacional en este tipo de intervenciones.

Permisos y normas que rigen para trabajadores inmigrantes

Los extranjeros sólo pueden iniciar alguna actividad laboral en Chile una vez que hayan obtenido la visa de residencia correspondiente o un permiso especial de trabajo. Aquí te contamos qué condiciones deben cumplir para regularizar su situación y estar protegidos por nuestra legislación laboral.

La Ley N°1094, que establece normas sobre extranjeros en Chile y el Decreto N°597, que aprueba el nuevo reglamento de extranjería, establecen los diferentes tipos de permisos de residencia y autorización de trabajo, los cuales son:

- **VISA TEMPORARIA:** permite realizar labores remuneradas con cualquier empleador. Tiene una duración de hasta un año y es prorrogable sólo por un año más, período tras el cual se debe solicitar la permanencia definitiva o hacer abandono del país. Pueden optar a ella los extranjeros que tengan vínculo con algún chileno o con algún familiar con permanencia definitiva, los profesionales y técnicos de nivel superior, inversionistas y ciudadanos de estados parte del Mercosur (Argentina, Bolivia, Brasil, Paraguay y Uruguay).
- **VISA SUJETA A CONTRATO:** este permiso habilita a su titular a realizar actividades remuneradas exclusivamente con el empleador con el cual suscribió el contrato. Tiene una duración de hasta dos años y puede prorrogarse indefinidamente.
- **PERMISO PARA TRABAJAR CON VISA DE ESTUDIANTE:** por regla general, quienes poseen visa de estudiante no pueden trabajar, pero excepcionalmente se puede otorgar la autorización para realizar prácticas profesionales.
- **PERMISO PARA TRABAJAR COMO TURISTA:** los turistas no pueden trabajar en el país. Sin embargo, es posible autorizarlos en casos calificados por un plazo máximo de 30 días prorrogables, mientras se mantenga vigente el permiso de turismo.



TRABAJAR CON VISA EN PROCESO

Es importante destacar que cuando una persona solicita un permiso de residencia no queda habilitada automáticamente para trabajar. La visa de residencia sólo habilita para trabajar una vez que se encuentra estampada en el pasaporte.

Si una persona desea trabajar mientras su visa temporaria o sujeta a contrato está en trámite, deberá solicitar un permiso especial de trabajo para solicitantes de visa de residencia, el cual tiene un costo equivalente al 50% de la visa sujeta a contrato, según la nacionalidad que corresponda.

SEGURO DE ACCIDENTES LABORALES Y PREVISIÓN SOCIAL

Un extranjero con contrato al día tiene los mismos derechos que cualquier chileno, salvo excepciones puntuales, como limitaciones para ejercer en la administración pública. Éstos están cubiertos por la Ley 16.744 en caso de sufrir un accidente laboral, de trayecto o enfermedad profesional y pueden acceder a las prestaciones médicas otorgadas por una mutualidad.

Además, pueden cotizar en una Administradora de Fondo de Pensiones (AFP). Sin embargo, tienen derecho a eximirse quienes tengan un grado académico técnico y que estén afiliados a un régimen de previsión social fuera de Chile que los cubra en caso de enfermedad, invalidez, vejez y muerte.



Cómo prevenir el contagio de Virus Hanta

Las personas que acampan al aire libre y quienes trabajan o viven en el campo son quienes corren mayor riesgo de padecer Hantavirus, una enfermedad infecciosa, generalmente grave y que puede llegar a ser mortal, que se adquiere por contacto con fluidos de ratones silvestres de “cola larga” que porten el virus. Existen normas básicas para prevenir el contagio y en esta nota las explicamos.

El verano es una de las épocas en que más aumentan los casos de contagio de virus Hanta, principalmente porque las personas visitan con regularidad campos y bosques.

Los ratones que padecen el virus lo eliminan a través de la orina, heces y saliva y el ser humano puede contraerlo por vía respiratoria en lugares cerrados y con presencia reciente de ratones. Por lo mismo la transmisión es poco frecuente en lugares abiertos, expuestos al viento y sol.

Las formas más habituales de contagio son:

Respirar pequeñas gotas frescas o secas o aire contaminado por saliva, orina o excremento de un ratón infectado.

- » **Ingerir alimentos o agua contaminados** con orina, heces o saliva de roedor.
- » **Tener contacto directo con excrementos o secreciones** de ratones infectados (muertos o vivos).
- » **Tocar objetos donde se haya depositado el virus** (herramientas, utensilios, muebles, etc.) y luego acercarse las manos al rostro.

¿CUÁNDO SOSPECHAR DEL HANTAVIRUS?

Los síntomas más evidentes son:

- » Fiebre.
- » Dolores musculares.
- » Cefalea.
- » Molestias gastrointestinales.

Si bien estos signos pueden responder a distintas enfermedades, se deben vincular a un caso de Hanta si la persona ha realizado ciertas actividades tales como; desmalezar, limpiar casas deshabitadas o bodegas, excursiones o camping al aire libre. Por otro lado, también se debe sospechar de la enfermedad **si la persona afectada ha tenido contacto con otra confirmada con Hantavirus en las últimas 6 semanas.**

Si se reúnen todos estos antecedentes, se debe derivar inmediatamente al afectado al hospital más cercano. El recinto, además de dar la atención médica oportuna, debe notificar el caso a la Autoridad Sanitaria Regional (SEREMI).

CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO



» SI VAS DE CAMPING:

- Elige lugares limpios libres de materiales y pastizales.
- Usa carpa con cierre en buen estado y sin agujeros.
- Guarda alimentos en envases herméticos.
- No dejes ollas y utensilios al aire libre.
- Camina sólo por senderos habilitados y evita los lugares con vegetación muy densa.
- No recolectes ni consumas frutos silvestres.
- Mantén la basura en recipientes cerrados y si es posible, entiérrala.
- Bebe sólo agua potable, envasada o previamente hervida.



» SI TRABAJAS O VISITAS UN SECTOR CAMPESTRE:

- Ventila por 30 minutos antes de entrar a lugares que llevan mucho tiempo cerrados.
- Después de ventilar, rocía el suelo y superficies con una solución de agua con cloro. Limpia y barre por todos los rincones.
- Mantén los alimentos y agua bien guardados y fuera del alcance de los roedores.
- Tapa posibles orificios o cavidades de la vivienda por donde podrían entrar roedores.

Los problemas de vivir hiperconectados

¿Cuántas veces revisas tu celular diariamente? Ese acto, muchas veces inconsciente, se repite varias veces al día, como si estar conectados o saber lo que otros están haciendo fuese una necesidad. Esto podría influir en nuestra forma de relacionarnos cara a cara con el resto e incluso afectar nuestros tiempos de descanso.

Hace muchos años que dejamos de usar el celular sólo para llamar, lo que ocurrió con la masificación de los teléfonos inteligentes o smartphones con conexión a internet. Muchas aplicaciones simplifican varios aspectos de la vida diaria y permiten mantener contacto frecuente con amigos y familiares, **el problema comienza a aparecer cuando no somos capaces de desconectarnos por completo.**

EL VALOR DE LAS RELACIONES PRESENCIALES

Cuando nos relacionamos cara a cara con alguien, vemos su lenguaje no verbal, empatizamos y establecemos una conexión con el otro que no es posible lograr a través de una conversación virtual.

Habitualmente las personas que tienen mayor dependencia o necesidad de estar conectado en un chat o en redes sociales, pueden ser más inseguras y tener pocas habilidades sociales, según explica Carmen Gloria Carbonell, psicóloga y coordinadora del área de salud del Hospital del Trabajador ACHS. “A algunas personas les resulta más cómodo mantener una conversación a través del teléfono y evitan relacionarse de forma directa. Cuando alguien tiene sus habilidades sociales desarrolladas siempre buscará el contacto social y afectivo. Para ellos el celular sólo será un intermediario para lograrlo”.

Si bien todos usamos varias veces al día nuestro smartphone, los aspectos negativos de esta conducta empiezan a manifestarse cuando existe una dependencia extrema y las redes sociales se transforman en la única vía de relación con el otro. De todas formas, el abuso del teléfono lo que hace es reforzar otros rasgos de la personalidad que vienen de antes, como la inseguridad o falta de autoestima.

ANSIEDAD POR ESTAR CONECTADOS

Muchas personas no pueden estar sin su teléfono a mano y lo revisan constantemente aun cuando no esté sonando. Bajo ese ritmo, es difícil que alguien pueda disfrutar completamente del entorno y no es extraño que sienta una especie de angustia si olvida el celular en casa, por ejemplo.

Esto puede volverse un problema mayor si se mantiene durante las vacaciones. La necesidad de estar pendiente de emails, de compartir fotos en redes sociales y de lo que dice el resto en esas plataformas, genera una ansiedad o estrés que algunos logran detectar y controlar a tiempo, pero en otros, alimenta una especie de “adicción” que es poco saludable y que impide concentrarse únicamente en el presente.

¿QUÉ SE RECOMIENDA ENTONCES?

Aprovechar al máximo las instancias donde compartimos con otros, porque a través de esas interacciones logramos enriquecernos emocionalmente. “Si salimos a comer con alguien o estamos de vacaciones en un lugar bonito, es probable que queramos compartirlo en Facebook, pero en ese intertanto nos perderemos la valiosa oportunidad de escuchar y ver al otro en profundidad. En ese momento es importante pensar dónde ponemos nuestra prioridad”, señala Carmen Gloria Carbonell.



Consejos para planificar un viaje con seguridad

En esta época muchas familias viajan en auto de ida o vuelta de sus vacaciones y la forma más segura de hacerlo, es planificando previamente la salida y tomando todos los resguardos posibles. Toma nota de las siguientes recomendaciones y ponlas en práctica antes y durante el trayecto.



VERIFICA LAS CONDICIONES DEL AUTO

Revisa el desgaste y presión de los neumáticos, el estado de la batería, la suspensión y dirección, luces, etc. Del mismo modo, cuenta siempre con una maleta de herramientas y un neumático de repuesto. Un desperfecto mecánico puede poner en riesgo la seguridad de tu familia y la de otros automovilistas.

REvisa LOS KIT DE EMERGENCIA

Todo vehículo debe contar con elementos para emergencias, tales como, un set de herramientas, extintor, triángulos y chaleco reflectante. Además, considera el botiquín que debe contener elementos como gasa, suero fisiológico, parche curita, entre otros.

PLANIFICA LA RUTA

Tanto por seguridad como para optimizar tu tiempo, es preferible revisar previamente los trayectos a transitar y sus posibles desvíos. Actualmente, hay algunas aplicaciones que puedes descargar en tu smartphone y que te pueden ayudar con esto. En esta planificación, considera también las paradas de descanso.

FÍJATE EN LA SEGURIDAD DEL RESTO

Recuerda que todos los pasajeros del auto deben usar el cinturón de seguridad durante todo el trayecto. Si viajas con mascotas pequeñas, éstas deben ir en su jaula en el piso del asiento trasero. Si son de mayor tamaño, lo recomendable es que vayan con un arnés con puntos de sujeción a los cinturones de seguridad.

PREPÁRATE PARA LA CONDUCCIÓN

Antes de conducir, es primordial haber descansado lo suficiente para estar atento a la ruta. Si estás somnoliento, comiste en exceso o consumiste alimentos muy pesados, es probable que te sientas fatigado y eso afecte tu concentración.

CONDUCE POR UN TIEMPO PRUDENTE

Para este tipo de viajes lo que se recomienda es que una persona no conduzca por más de dos horas seguidas. Después de eso, es preferible buscar un lugar seguro en el camino, detenerse, descansar y hacer algunos ejercicios de estiramiento para relajar la musculatura.



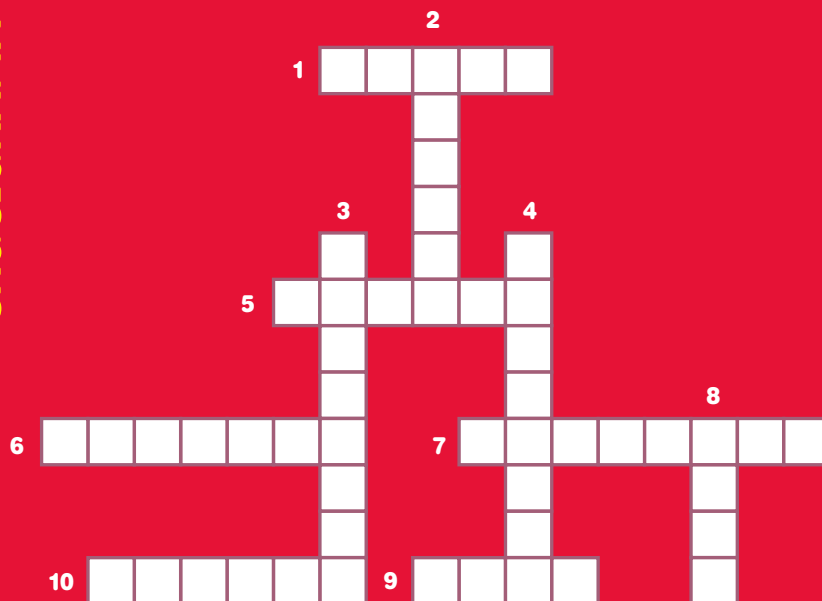
■ AL CARGAR EL MALETERO

Sobrecargar tu auto o distribuir mal el peso, aumenta el gasto de bencina y puede dificultar la maniobrabilidad, aumentando las posibilidades de un accidente. Para evitar esto, presta atención a las siguientes indicaciones:

- 1 No sobrepasar el máximo autorizado:** éste se especifica en la ficha técnica del automóvil. Revísalo y tenlo en cuenta al cargar el equipaje.
- 2 Distribuye el equipaje correctamente:** deposita las cosas de mayor tamaño en la base y en el centro las más pequeñas y livianas, amárralas si es necesario.
- 3 Usa correctamente las cajas portaequipajes:** al ir sobre el auto, se genera el riesgo de que se desestabilice el eje de conducción si se sobrecargan. Dependiendo del auto, la carga máxima que puede soportar un portaequipaje varía de 50 a 100 kilos. Las "parrillas" con cuerdas no son recomendables, porque la carga puede soltarse más fácilmente.

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

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

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

SOPA DE LETRAS

Viajes | Hanta | Premiación | Radiación | Piel

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



ACHS

Conoce nuestros consejos para este verano



ACHS
en vivo
#sueñounveranoseguro

Síguenos en <http://radioachs.cl>

facebook.com/PrevencionACHS