

Celebremos nuestro Bicentenario Sanos y Seguros

Con la colaboración de Mario Reyes, Director Nacional de Programas Preventivos Sector Educación (ACHS)

La Asociación Chilena de Seguridad le invita a prevenir accidentes y disfrutar unas felices Fiestas Patrias junto a su familia.



Vivir sano seguro

Un aporte de la Asociación Chilena de Seguridad a la comunidad.

Sabemos que septiembre es un mes de celebraciones en nuestro país, pero este 2010 será muy especial al cumplirse los 200 años de nuestra Independencia. Con mayor razón, debemos tomar las medidas necesarias para pasar unas fiestas con tranquilidad y sin percances, tal como lo explica Mario Reyes, director nacional de Programas Preventivos Sector Educación (ACHS). "Es muy importante que toda la comunidad se preocupe de aspectos relacionados con la seguridad. Entre ellos prestar atención a los niños y jóvenes que elevan un volantín hasta el hecho de asistir a eventos masivos, donde muchas veces la ingesta de alcohol provoca accidentes". Reyes recalca que "estamos celebrando un cumpleaños muy especial como país, pero es importante seguir trabajando por la llamada cultura preventiva y que eso implique disminuir los índices de accidentabilidad. La seguridad no se vende, se adquiere en cuanto al compromiso de cada persona", resalta el profesional.

Salir de Viaje

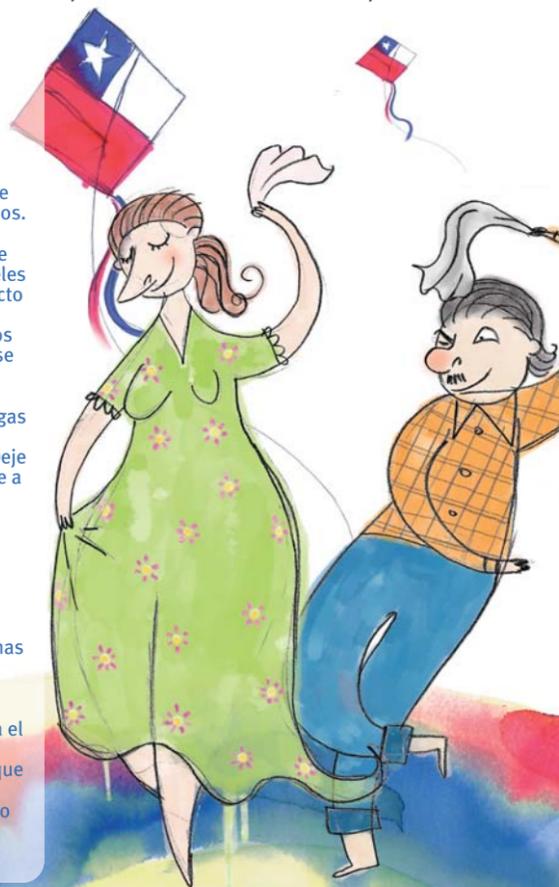


- **Nunca lo haga en buses piratas**
Si viaja en bus, compre sus pasajes con anterioridad a las empresas de transporte establecidas y en los terminales autorizados.
- **Si lo hace en su vehículo, revíselo.**
Haga mantención preventiva: inspeccione frenos, dirección, luces, neumáticos, niveles de agua y aceite. Si sufre algún desperfecto mecánico busque una zona en la que su vehículo no pueda ser alcanzado por otros autos por falta de visibilidad o por tratarse de una zona peligrosa.
- **Cuide su casa**
Si sale de su hogar deje el suministro de gas cortado y todos los artefactos eléctricos apagados. Conecte la alarma, si la tiene. Deje encargada su vivienda a un vecino o avise a Carabineros o Seguridad Ciudadana.

Tránsito



- **Sea un peatón cuidadoso**
Camine siempre atento y respete las normas del tránsito. Cruce sólo por los pasos peatonales y las pasarelas habilitadas.
- **Conduzca a la defensiva**
Durante las Fiestas Patrias se incrementa el número de desplazamiento vehicular y aumentan los accidentes de tránsito, lo que hace necesario conducir con especial precaución. No conduzca si ha consumido alcohol. Si bebe "pase las llaves". Puede salvar la vida de usted y su familia.



Alimentación



- **Coma y beba en forma sana y moderada.**
Recuerde que los excesos pueden provocar malestares estomacales y problemas de salud.
- **Evite riesgos de intoxicaciones**
Si consume alimentos fuera de su hogar, hágalo en lugares debidamente autorizados.

Entretenimiento



- **Disfrute de las tradiciones**
Comparta con humor y alegría junto a los suyos, pero de forma segura. Diviértase con los juegos típicos de esta fecha, tales como el volantín, trompo, emboque y rayuela, tomando las debidas precauciones para evitar accidentes y lesiones.
- **Encumbre volantines en forma segura**
Use hilo de algodón y hágalo en espacios abiertos, que estén libres de árboles y cables eléctricos. Si el volantín se enreda en un árbol, techo o cable no suba a rescatarlo. Si se corta, no corra a buscarlo. Podrían atropellarlo.
- **Cuidado con las aglomeraciones**
En lugares con mucha afluencia de público, cuide a sus niños y nunca los deje solos. Defina con sus acompañantes un punto y horario de encuentro en caso de separarse. Si observa que un local o establecimiento ha excedido su capacidad, no ingrese porque expondría su vida y la de sus acompañantes.

ACOSO PSICOLÓGICO LABORAL

Mobbing una realidad presente en nuestros trabajos

Muchas veces sin darnos cuenta tenemos gestos o actitudes que afectan a otros. Es probable que estemos ejerciendo el denominado "mobbing".



Este ejemplar es para usted, compartido.



Comité Editorial
Ángel Mansilla, gerente Asuntos Corporativos
Verónica Reyes, directora de Comunicaciones Sociales
Alejandra Sallato, jefe CIEL ACHS
Gina Ocqueteau, subgerente de Marketing
Mario Reyes, director nacional de Programas Preventivos Sector Educación ACHS
Gabriela Moreno, doctora Medicina del Trabajo ACHS
Ricardo Acuña, abogado Fiscalía ACHS

Una publicación de la Dirección de Comunicaciones Sociales, Gerencia de Asuntos Corporativos.

Ramón Carnicer 163, Providencia, Santiago | Teléfono: (2) 515 72 65 | Correo: gaccomunicaciones@achs.cl

Directora Responsable
Verónica Reyes

Coordinadora Periodística
Victoria Abarca

Lo invitamos a informarse en nuestro sitio web:
www.comunicandoseguridad.cl

Producción de Diseño y Contenidos
Ovo, Soluciones Globales de Comunicación

Editor
Carlos Del Solar
Periodista
Carlos Del Solar
Diseño y Diagramación
Cecilia Núñez
Ilustración
José Luis Bonomo
Fotografía
Alfredo Becerra

ADEMÁS...

- **Wii Fit: Una consola de juegos que devuelve las ganas de vivir**
- **Celebremos nuestro Bicentenario Sanos y Seguros**
- **ACHS y la OIT crearon "Crecer Protegido, Manual para la Protección del Adolescente Trabajador"**

2 EDITORIAL Y CARTAS
Editorial y Cartas.

3 ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Empiece el día con energía.

4 LEGAL
Protejamos al adolescente trabajador.

5 CALIDAD DE VIDA
Cómo organizar tu lugar de trabajo.

6 y 7 TEMA CENTRAL
Mobbing, una realidad presente en nuestros trabajos.

8 FAMILIA
Sentarse bien frente al computador: una inversión para el futuro.

9 FICHA MÉDICA
Alergias: Presentes todo el año.

10 SERVICIOS
Wii Fit una terapia que devuelve las ganas de vivir.

11 CONOZCA MÁS
Especial Bicentenario.
RECOMENDACIÓN DE SITIOS WEB
Educativos / Culturales.

12 PREVENCIÓN
Celebremos Nuestro Bicentenario Sanos y Seguros.

EDITORIAL:

En el presente número de Vivir Sano y Seguro, analizamos algunos temas que consideramos de especial interés para nuestra sociedad. Así es como damos a conocer el manual "Crecer Protegido" elaborado por la Asociación Chilena de Seguridad en conjunto con la Organización Internacional del Trabajo (OIT) que entrega sugerencias y recomendaciones para regular el trabajo del adolescente en las empresas. Además, en el área de la salud y rehabilitación les mostramos una revolucionaria técnica que está aplicando el Hospital del Trabajador de Santiago con el Nintendo Wii Fit para recuperar a pacientes con lesión medular.

También damos a conocer algunas simples alternativas para que en la familia opten por un desayuno saludable, hábito que permite enfrentar el día con más fuerza y energía.

En el tema central de este número, los profesionales ACHS, Rodrigo Finkelstein y Fabiola Salas nos cuentan sobre el "mobbing o acoso psicológico laboral, y cómo han desarrollado un completo taller, que ya ha sido aplicado en el Poder Judicial.

La primavera se acerca, y en esta época siempre aparecen las molestas alergias. Conozca cómo prevenirlas y cuáles son producidas por medicamentos.

En el área de calidad de vida, destacamos el manual desarrollado por el Departamento de Ergonomía ACHS que enseña el correcto uso ergonómico del computador en los niños y jóvenes. Relacionado con lo anterior, entregamos simples consejos para mantener su espacio de trabajo limpio y ordenado.

No podemos dejar de lado la celebración de nuestro Bicentenario patrio. Resumimos en 10 consejos los tips para disfrutar de unas Fiesta Patrias sanas y seguras. No deje de revisar nuestra guía cultural web, que muestra didácticas páginas para informarse sobre el aniversario nacional.

Verónica Reyes Orrego
Directora de Comunicaciones Sociales ACHS



CARTAS

La opinión de nuestros lectores nos importa muchísimo. Para entregarnos sus comentarios, opiniones o sugerencias, por favor escríbanos a vss@achs.cl

Muy buena la revista y súper buenos los temas que se tocan. Me gustaría que pudieran abordar algún tema relacionado con los niños en la sala cuna o en los jardines infantiles. Por ejemplo, cómo deben alimentarse.

Juanita Gallardo, Llanquihue.

Estoy muy interesado en temas de calidad de vida, me pareció que entregan muchos aportes. La nota sobre la "Olla Bruja", me trajo recuerdos de mi abuela, ya que ella cocinaba con esa técnica en el campo.

Ulises Peña, La Serena.

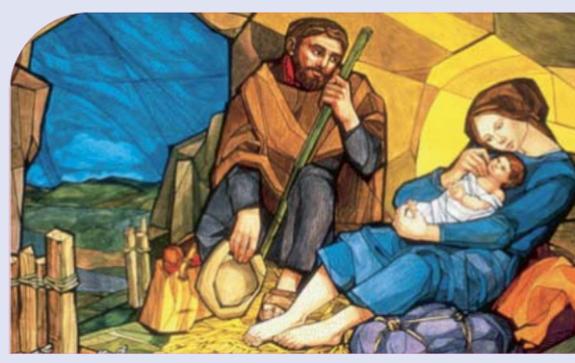
CONOZCA MÁS

Arte al alcance de la mano



El Hospital del Trabajador de Santiago no sólo se caracteriza por la excelente calidad en la atención de sus pacientes. También porque en sus pasillos se exponen diferentes obras de arte de destacados artistas chilenos como el mural de la Brigada Ramona Parra, las esculturas de Sergio Castillo

o el óleo sobre tela de José Balmes. Todas estas creaciones pueden ser admiradas gracias al programa "Arte & Salud". Uno de sus objetivos es desarrollar un circuito gratuito de visitas guiadas, además de mostrar dos áreas emblemáticas del hospital: la Cámara Hiperbárica y la de Terapia Física y Ocupacional. Las visitas grupales, que duran una hora y media, están orientadas a la comunidad, con especial énfasis en los escolares, pacientes y personas de la tercera edad. Son dirigidas por Licenciados en Historia del Arte, quienes han estudiado a fondo esta colección de arte contemporáneo chileno. Para cualquier consulta comunicarse al teléfono 51572 63.



En el Hospital del Trabajador de Santiago existe una excelente posibilidad de celebrar nuestro Bicentenario participando del programa "Arte & Salud", donde Licenciados en Historia del Arte acompañan a los visitantes en un recorrido, mostrando las diferentes obras que están expuestas en el centro hospitalario.

ESTE MES

Recomendamos

Sitios educativos y de recreación en Internet



> **Página Oficial del Bicentenario**

En la página Gobierno de Chile www.gobiernodechile.cl se encuentra el banner oficial del Bicentenario Chile 2010, donde usted podrá informarse de las noticias más importantes antes de la celebración, de las obras más emblemáticas como es el remozamiento del Estadio Nacional y la agenda de actividades con un calendario interactivo de septiembre.



> **Sepa las actividades**

En el sitio www.bicentariodechile.com podrá encontrar de manera simple y directa el cronograma completo de las actividades que se realizarán los días 17, 18, 19 y 20 de septiembre. Por ejemplo, se destaca la Gala del Bicentenario en el Teatro Municipal, el desfile de carros alegóricos por la Alameda, la Parada Militar y los desfiles navales en Valparaíso y Talcahuano.



> **Patrimonio Cultural Chileno**

En www.nuestro.cl/bicentenario/index.htm verá el lugar dedicado por el sitio [Nuestro.cl](http://www.nuestro.cl) para destacar los 200 años de vida independiente de Chile. Este espacio se caracteriza por la posibilidad de preguntarle a personajes conocidos y navegantes su opinión del país, además de resaltar los ganadores del premio Bicentenario que el año 2000 fue otorgado a Eugenio Heiremans, Presidente del Directorio de la Asociación Chilena de Seguridad.



Wii Fit: una terapia que devuelve las ganas de vivir

Esta consola de videojuegos es ocupada con mucho éxito en la Unidad de Terapia Ocupacional del Hospital del Trabajador de Santiago donde pacientes con lesiones medulares han podido volver a tener una vida normal.

Luis Tapia, terapeuta ocupacional del Hospital del Trabajador de Santiago (HTS), lleva más de 24 años trabajando con pacientes que han sufrido un accidente laboral y que necesitan de recuperación, pero principalmente con los lesionados medulares, quienes presentan una mayor dificultad de recuperación. "Siempre me gustó trabajar con este tipo de lesionados, ya que los desafíos son diarios y se necesita mucha paciencia, pero los logros son muy gratificantes", expresa el profesional.



EJEMPLO DE VIDA

Cuando hace cinco años Alfredo Martínez sufrió un accidente laboral, nadie pensó que sobreviviría. Una grúa del bote pesquero, que él comandaba, cayó sobre todo el costado derecho de su cuerpo, dejándolo 15 días en coma y cuatro meses y medio en estado vegetal. "Fue un milagro. Esa es la opinión que tienen los doctores de mi caso", cuenta Alfredo. "Hace cuatro meses que comencé a ocupar el Nintendo para mi recuperación. De hecho, pensaba que esta consola era sólo para los niños y para

entretenerse", relata Martínez.

"Gracias a la terapia he podido recuperar el equilibrio. Además de llevar una vida más aliviada, ya que logré, por ejemplo, poder traspasarme desde la cama a la silla de ruedas, lo que es excelente. Todo este esfuerzo ha provocado algo maravilloso como es pasar de ser tetrapléjico, donde sólo movía la cabeza, a ser parapléjico, lo que es un avance excelente", recalca Alfredo.



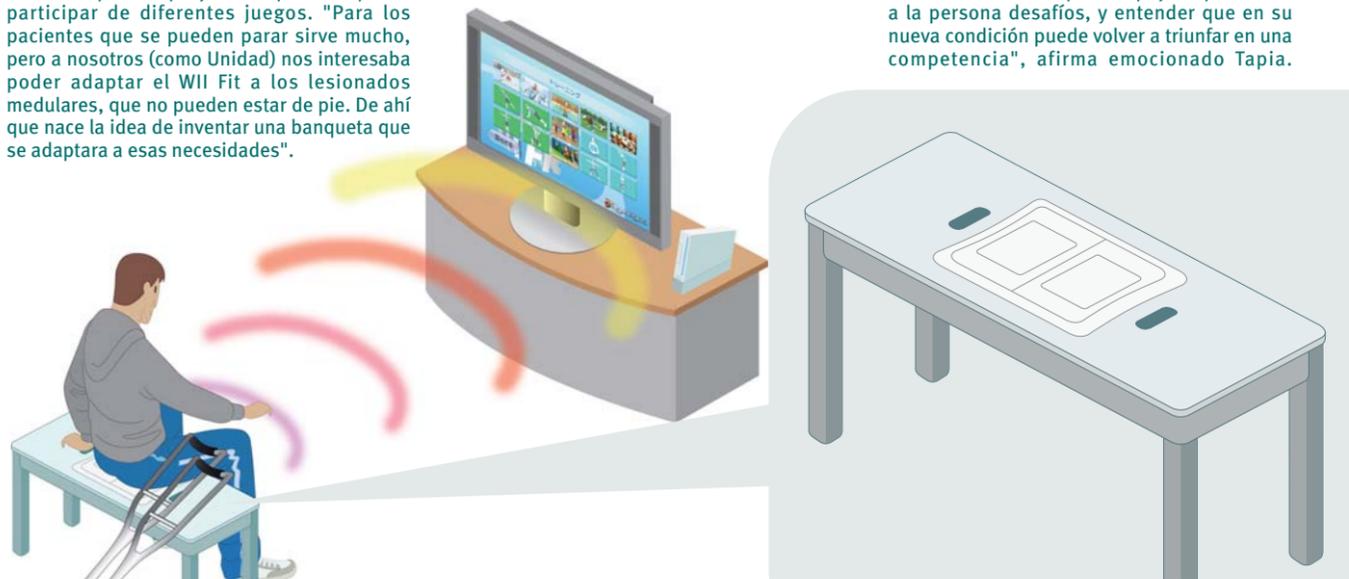
Banqueta Milagrosa

Desde que hace un par de años llegó el Nintendo al HTS muchos han sido los pacientes que han podido hacer uso de esta herramienta de recuperación. La primera consola fue la Nintendo Wii, que incorporaba los controles inalámbricos. Poco después llegó la denominada Wii Fit, que es una plataforma que va en el piso donde el usuario se pone de pie y -en esa posición- puede participar de diferentes juegos. "Para los pacientes que se pueden parar sirve mucho, pero a nosotros (como Unidad) nos interesaba poder adaptar el Wii Fit a los lesionados medulares, que no pueden estar de pie. De ahí que nace la idea de inventar una banqueta que se adaptara a esas necesidades".

Tapia cuenta que "empezamos haciendo diseños simples que nos permitieron poner la plataforma en una mesa, pero tuvimos los primeros problemas como es la transferencia del paciente que significa pasarse de la silla de ruedas a otro lugar. Pero después de varios intentos logramos crear una banqueta a la que se le empotró la Wii

Fit. Se hicieron unas perforaciones que permiten al enfermo sujetarse, sin peligro de caerse", declara Luis, inventor de la banqueta.

"Esta adaptación ha permitido no sólo mejorar el equilibrio y la tolerancia de los que se atienden, sino que además es muy motivante. Actúa como una terapia de apoyo al plantearle a la persona desafíos, y entender que en su nueva condición puede volver a triunfar en una competencia", afirma emocionado Tapia.



DESAYUNOS SALUDABLES

Empiece el día con energía

* Con la colaboración de Gabriela Moreno, doctora de Medicina del Trabajo ACHS.

Muchos son los consejos y datos que escuchamos sobre nuestra alimentación, lo que debemos o no comer. Lo claro es que el desayuno es una de las comidas más importantes del día, y debe ser tomada en cuenta, tal como lo explica la doctora Gabriela Moreno, del área de Medicina del Trabajo de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS).

"La palabra desayuno nos demuestra su importancia, ya que significa "sacarse el ayuno", es decir, comer después de muchas horas durmiendo, sumado a que en la noche es notoria la baja de glucosa en la sangre".

La especialista distingue que "hay que reconocer que existen personas que no desayunan a la misma hora, ya que no pueden comerse una manzana o tomarse un café recién levantados, y eso hay que respetarlo, es decir, hay que escuchar al cuerpo".

La doctora también aconseja que "en los niños, después de los 2 años, es bueno ir disminuyendo las grasas. Si van a tomar leche, que sea descremada, ya que la oferta de grasa y azúcar la van a obtener de otros alimentos". Además recomienda diferenciar la actividad que se va a tener en el día. "Una persona que va a estar siempre en la oficina no es recomendable que se alimente igual, por ejemplo, que un joven que va a realizar gimnasia o se va a ir en bicicleta al colegio".



En cuanto a los alimentos que debe incluir un buen desayuno, la profesional enfatiza que "lo importante es recibir aportes de fibras, hierro y vitaminas, que vienen en la leche, yogurt, pan, cereales integrales, frutas, jugos de frutas, huevos, quesillo, queso y palta".

Ventajas de desayunar:

- Mejora el rendimiento físico y escolar.
- Ayuda a mantener un peso corporal normal.
- Mejora la concentración y el comportamiento.
- Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.

Desayune como rey, almuerce como príncipe y cene como mendigo es lo que recomiendan muchos especialistas en nutrición. Por ello a primera hora del día es vital alimentarse bien para enfrentar las obligaciones con ánimo y vitalidad.



Recomendaciones

Cereales

- Ingredientes**
- 1 plato hondo
 - 1 taza o vaso de leche o yogurt
 - 3 cucharadas soperas de cereal integral o avena.

Instrucciones
Echar en el plato hondo la taza o vaso de leche, agregarle tres cucharadas de cereal integral. Lo importante es que coma lento y le dedique, a lo menos, 15 minutos al desayuno. El fin de semana, si tiene más tiempo, aproveche de desayunar con más calma.



Ejemplos de desayuno y colación

Preescolar de 2 a 5 años:

- Desayuno:** 1 taza de leche semi o descremada con 1 cucharadita de azúcar, medio pan con mermelada y mantequilla.
- Colación:** 1 yogurt con cereal.

Escolar de 6 a 10 años:

- Desayuno:** 1 taza de leche y 1 sandwich con palta o queso.
- Colación:** 1 fruta y 1 yogurt.

Adolescente de 10 a 18 años:

- Desayuno:** 1 taza de leche y 1 sandwich con palta o queso.
- Colación:** 1 fruta y 1 yogurt.



Protejamos al adolescente trabajador

LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT) Y ACHS ELABORARON EL MANUAL "CRECER PROTEGIDO" DIRIGIDO A LAS PYMES.

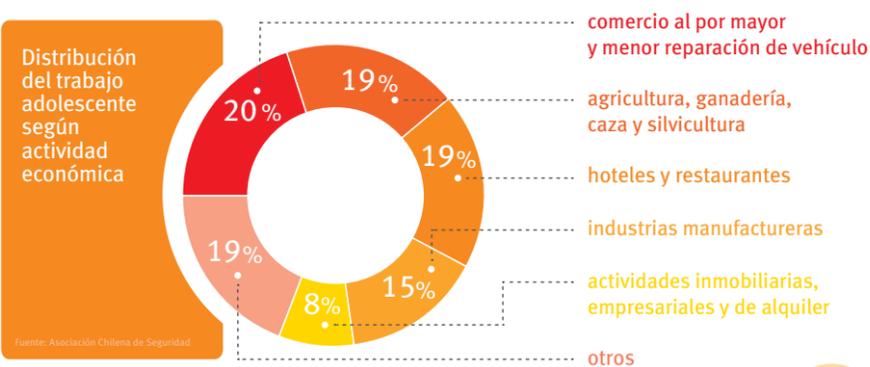
Doscientos 46 millones de niños entre 5 a 17 años en todo el mundo son víctimas de trabajo infantil. Basta saber esa cifra para reaccionar ante una problemática que, por supuesto, en Chile no estamos ajenos. Lo anterior motivó a la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y a la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) a unirse y crear "Crecer Protegido, Manual para la Protección del Adolescente Trabajador", documento que tiene por objetivo incentivar a que las empresas, principalmente las Pymes, trabajen y se preocupen del tema, tal como enfatiza Alejandro Rodríguez, director de Relaciones Institucionales de ACHS. "Esta iniciativa nace con la idea de enfocar el esfuerzo nuestro y de la OIT en un tema puntual y específico para la erradicación del trabajo infantil". Rodríguez destaca que "se trata de poner en primer plano al adolescente como tal y no como trabajador. Por ejemplo, se especifica que el joven antes que trabajar tiene otras obligaciones como es estudiar".

Autoridades y Personajes cuentan sus experiencias

En el manual existen varios datos que ayudan a entender la realidad del trabajo adolescente, como que en Chile existen más de 196.000 trabajadores menores de edad, de los cuales 107.000 no lo hacen en las condiciones debidas. "Sabemos que en nuestro país hay adolescente que trabajan y que, en muchos de los casos, lo deben hacer por necesidades familiares. En el manual damos las pautas de cómo se debe manejar el tema", enfatiza Rodríguez.

El documento entrega, además, testimonios de diferentes personalidades de nuestra sociedad como la Ministra del Trabajo, Camila Merino; el presidente de la Central Unitaria de Trabajadores (CUT), Arturo Martínez; y del futbolista profesional, Christopher Toselli, entre otros.

"Este material, además, trae un mapa de acciones simples para ejecutar, que incluye áreas de cómo conocer la ley y evaluar la realidad de las empresas. En realidad estas acciones pueden ser realizables en cualquier empresa, sumado a que el mapa de acciones es desprendible para que sea compartido con otros trabajadores. Nos encantaría que al recibir este documento, las personas tomen acciones concretas y no se queden sólo en leerlo", finaliza Rodríguez.



Manual a disposición de todos

El manual se divide en tres grandes áreas que son contexto, acciones y complementos. En cada una se incluyen diferentes temas como una radiografía del trabajo infantil en nuestro país, la ley vigente, una evaluación para la empresa, integración de la familia y trabajos considerados peligrosos por su naturaleza. Le invitamos a bajarlo, en formato pdf, en nuestra página web www.achs.cl.



Testimonios

Carola Urrejola,
Periodista
Canal 13



"Aún somos un país pobre y eso quedó en evidencia después del terremoto del 27 de febrero pasado. Creo que el trabajo adolescente responde a una necesidad real de las familias de incrementar sus ingresos. Va de la mano de problemas sociales complejos como el alcoholismo o drogadicción de los padres, que obliga a los adolescentes a hacerse responsables.

Propongo establecer un estatus especial para adolescentes trabajadores, para que las exigencias y horarios sean proporcionales a su edad y necesidades. También, crear una oficina que conozca sus realidades familiares y educacionales que apoye y contenga a los adolescentes trabajadores".

Segundo Steinlen,
presidente
Confederación
Nacional Campesina



"Yo también fui un adolescente trabajador, y siempre asistí al liceo. Ahora estoy sacando una Licenciatura en Administración, lo que me demuestra que fue una gran opción no dejar atrás mi educación.

Propongo que se fiscalice de manera más intensiva por parte de los organismos del Estado el cumplimiento de la legalidad y que se constate que los derechos de los adolescentes trabajadores están siendo respetados.

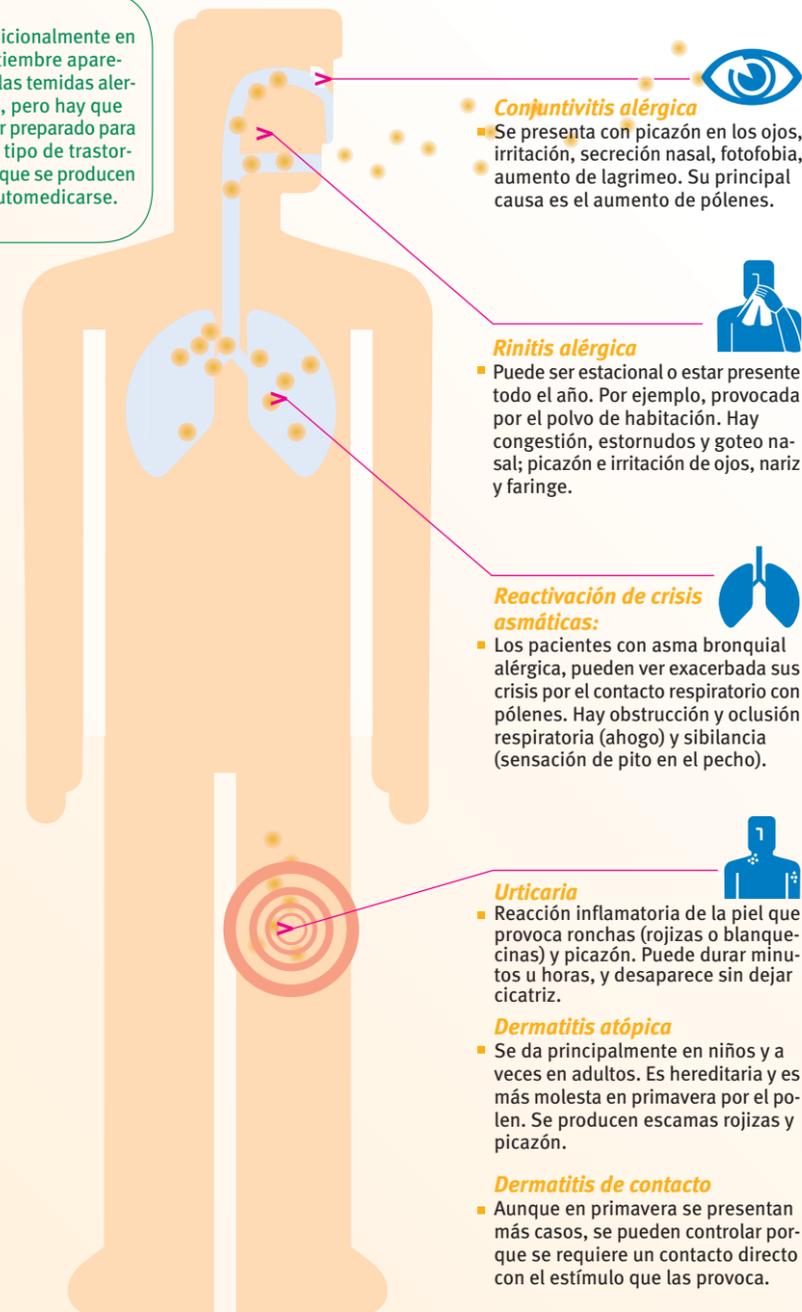
Por parte de los empleadores creo que es vital que se profesionalice a los adolescentes trabajadores, en pos de una mejor empleabilidad para entregar un valor agregado al mercado laboral".

FICHA MÉDICA

NO SÓLO NOS AFECTAN
EN PRIMAVERA

Alergias

Tradicionalmente en septiembre aparecen las temidas alergias, pero hay que estar preparado para otro tipo de trastornos que se producen al automedicarse.



Conjuntivitis alérgica

- Se presenta con picazón en los ojos, irritación, secreción nasal, fotofobia, aumento de lagrimeo. Su principal causa es el aumento de pólenes.

Rinitis alérgica

- Puede ser estacional o estar presente todo el año. Por ejemplo, provocada por el polvo de habitación. Hay congestión, estornudos y goteo nasal; picazón e irritación de ojos, nariz y faringe.

Reactivación de crisis asmáticas:

- Los pacientes con asma bronquial alérgica, pueden ver exacerbada sus crisis por el contacto respiratorio con pólenes. Hay obstrucción y oclusión respiratoria (ahogo) y sibilancia (sensación de pito en el pecho).

Urticaria

- Reacción inflamatoria de la piel que provoca ronchas (rojizas o blanquecinas) y picazón. Puede durar minutos u horas, y desaparece sin dejar cicatriz.

Dermatitis atópica

- Se da principalmente en niños y a veces en adultos. Es hereditaria y es más molesta en primavera por el polen. Se producen escamas rojizas y picazón.

Dermatitis de contacto

- Aunque en primavera se presentan más casos, se pueden controlar porque se requiere un contacto directo con el estímulo que las provoca.

Una alergia es una reacción anormal del sistema inmunitario a estímulos que típicamente son inofensivos para la mayoría de la gente. Estas sustancias son conocidas como alérgenos. Si bien durante la primavera es cuando más notamos sus síntomas, ésta puede presentarse en cualquier época del año.



Alergia a los Medicamentos

Las reacciones alérgicas a algunos fármacos no son muy frecuentes. Sin embargo, cuando se presentan pueden ir desde las meramente irritantes hasta las que ponen en riesgo la vida. Algunas de estas reacciones, como las que provocan erupciones cutáneas, son de tipo alérgico, pero muchas son efectos adversos de medicamentos específicos, cuyos síntomas son resequeza de boca y fatiga.

La penicilina y medicamentos similares son los más comunes en provocar reacciones alérgicas y normalmente se evidencian en erupciones cutáneas leves y urticaria.

Además están aquellos que son eficaces y de uso común como las sulfonamidas o "sulfas", barbituratos, anticonvulsivos, insulina, anestésicos locales y el ácido acetilsalicílico o conocida Aspirina.

Los principales síntomas de reacciones alérgicas a medicamentos son las erupciones en la piel, urticaria, comezón general, silbidos en el pecho, dificultad respiratoria y aumento de la frecuencia cardíaca.

En algunos casos hay pérdida de la conciencia que incluso puede causar la muerte.

¿Qué hacer en el caso de que se presenten estos síntomas?

- Dejar inmediatamente de tomarlos y señalar las reacciones al médico.
- Aprenderse los nombres de los medicamentos relacionados con los fármacos que la ocasionó.
- Usar un collar o pulsera de alerta médica que indique la alergia.
- Informar a los médicos sobre su sensibilidad antes de recibir algún tratamiento o fármaco.

Sentarse bien frente al computador: una inversión para el futuro

* Con la colaboración de Víctor Córdova, jefe del Departamento de Ergonomía ACHS. Rodrigo Pinto, Ergónomo ACHS.

"Uso de computadores en los niños: principios básicos de Ergonomía" es el nombre que tiene la última edición del boletín técnico de ergonomía ACHS que desarrollaron los especialistas de esta área Víctor Córdova y Rodrigo Pinto. "Como Departamento estamos permanentemente revisando bibliografía de las últimas investigaciones en el mundo y nos encontramos con un trabajo de un ergónomo australiano publicado este año, lo que nos dio la idea de elaborar esta edición de nuestro boletín", cuenta Córdova. El profesional agrega que "la base de esta iniciativa se fundamenta en que tenemos claro que la prevención de los problemas

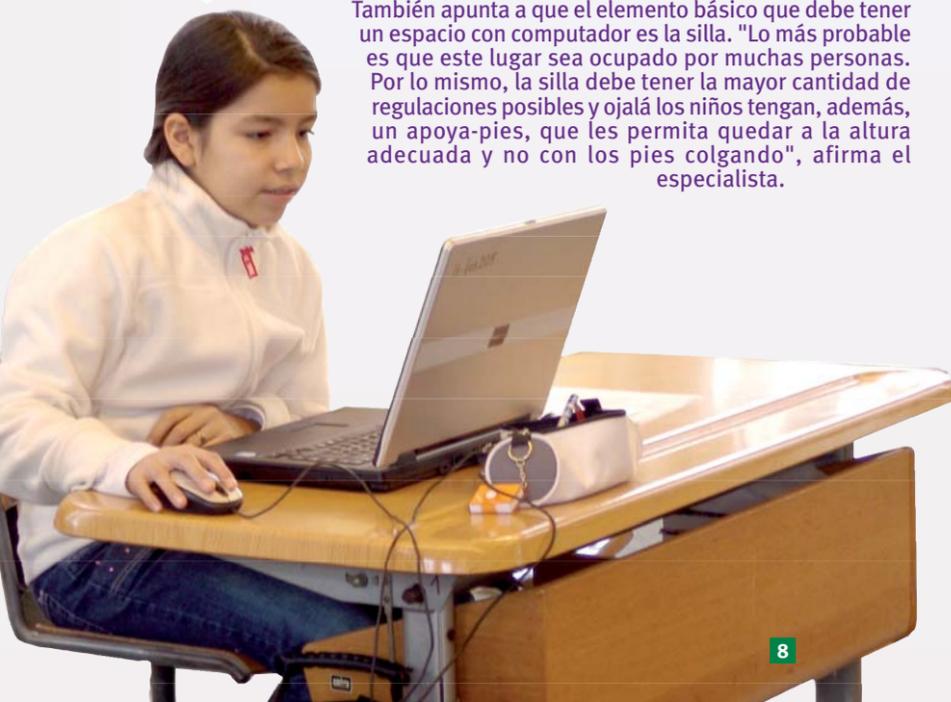
músculo esqueléticos en los niños y jóvenes generará beneficios en la adultez, cosa que por lo demás está descrito por la organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)".

Otro dato importante surge de las propias estadísticas que tiene ACHS, ya que el lumbago, que muchas veces se produce por una sobrecarga postural en el trabajo, ocupa el tercer lugar en frecuencia de los diagnósticos, y los trastornos músculo esqueléticos de las extremidades superiores están entre el noveno y décimo lugar.

Estaciones de trabajo inadecuadas

Para los expertos ACHS una de las razones que justifica las malas posturas se fundamenta en que las estaciones de trabajo ubicadas en el hogar están hechas para adultos. "Cuando algún niño ocupa una silla y un escritorio que no están diseñados para él, los factores de riesgo aumentan. Por eso es importante tomar en cuenta esas medidas si tiene niños en la casa", expresa Rodrigo Pinto, Ergónomo ACHS.

También apunta a que el elemento básico que debe tener un espacio con computador es la silla. "Lo más probable es que este lugar sea ocupado por muchas personas. Por lo mismo, la silla debe tener la mayor cantidad de regulaciones posibles y ojalá los niños tengan, además, un apoya-pies, que les permita quedar a la altura adecuada y no con los pies colgando", afirma el especialista.



Expertos del Departamento de Ergonomía de la Asociación Chilena de Seguridad elaboraron un completo boletín que entrega diferentes recomendaciones para que, a la hora de trabajar o divertirse en el computador, se haga de forma correcta y se ahorren futuras molestias o lesiones lumbares.

Manual gratuito



"El boletín es una herramienta dirigida a profesionales de la salud ocupacional, profesores y padres que quieran ponerla en práctica", plantea Víctor Córdova, jefe del Departamento de Ergonomía ACHS. Por su parte Rodrigo Pinto agrega que "lo veo como una apertura de la ergonomía a la comunidad, sobre todo para que los niños sepan lo importante que es prevenir antes de curar". Este documento se puede obtener gratuitamente en el sitio de la Asociación Chilena de Seguridad en www.achs.cl. Ahí debe entrar a la sección Biblioteca, boletines, ergonomía y buscar en la barra de la derecha el boletín N°1 de 2010.



Silla: Elemento fundamental

Dentro de los elementos vitales que recomiendan los ergónomos está la silla de trabajo. Los profesionales recomiendan invertir en una adecuada, la que durará más tiempo y permitirá una mejor postura.

Los precios son variados. Algunas tienen sólo manilla de regulación en la altura del asiento y otras incluso permiten regular el apoyo lumbar. Por eso, cuando llegue el momento de elegir la silla adecuada para su familia cotice bien y vaya con sus hijos a comprarla para comprobar que servirá para todos los integrantes de su núcleo familiar. Los precios fluctúan entre los \$30.000 hasta los \$300.000. (Precios referenciales en distintas tiendas especializadas).

Cómo organizar tu lugar de trabajo

A quién no le ha pasado que su jefe le pide alguna carpeta o papel de "inmediato". Ese es el momento preciso en que uno piensa ¿Dónde lo tengo? o ¿Por qué junto tantas cosas? Para ahorrarse esos malos ratos, Vivir Sano y Seguro le entrega unos consejos que le ayudarán.

Frecuencia de Uso



Revisar y eliminar lo que no es esencial

Implica quitar del área de trabajo lo que no es vital para realizarlo. Identifique los artículos que no son esenciales y si no los va a necesitar, bótelos a la basura.



La tecnología también acumula basura

El correo electrónico nos ayuda a ser más rápidos, pero también acumula gran cantidad de basura que tendremos que eliminar. Priorice lo que realmente necesite para futuros proyectos y deseché lo que -en un principio- le pareció interesante, pero que jamás ha utilizado.



Nuevos proyectos e ideas

Es interesante que cualquier idea que se le ocurra y que crea va a resultar en sus quehaceres laborales la anote en un documento y la guarde en una carpeta de "Nuevos proyectos o ideas". No se le ocurra escribirla improvisadamente en un papel que tenga a mano porque es posible que no lo vuelva a ver más.



Entorno laboral sin estrés

Para estar en un lugar que no cause estrés es importante darse una tarde o una mañana para ordenar su puesto de trabajo. El entorno es siempre importante e influye directamente en lo que estamos haciendo.



Mantenimiento y servicio

Desarrolle un sistema de mantenimiento regular, servicio y limpieza de todos los espacios. Si su empresa cuenta con un servicio de limpieza, todo será más fácil, pero si está usted a cargo de su propio lugar de trabajo, haga una rutina de aseo permanente, sobre todo si su cargo tiene relación con la atención de público.



Priorice los artículos

Ordene sus elementos por tiempo de no uso. Por ejemplo, los papeles que no ocupa en un año, seis meses y tres meses. De ahí vea si son necesarios en una emergencia. Si lo son, guárdelos en un lugar conocido y accesible para todos.

Los artículos que son utilizados una o dos veces al mes, hay que recopilarlos de manera visible y accesible para todos. Los usados frecuentemente, guárdelos en un lugar de fácil acceso, como por ejemplo el primer cajón del escritorio.



Más información en Internet:

www.espacioliving.com/nota.asp?nota_id=1057839
www.kabytes.com/productividad/consejos-para-mantener-nuestro-escritorio-de-trabajo-limpio/

Mobbing

una realidad presente en nuestros trabajos

PROFESIONALES ACHS CREARON UN TALLER QUE EXPLICA EL ACOSO PSICOLÓGICO LABORAL, PROBLEMÁTICA QUE ESTÁ MÁS CERCA DE NOSOTROS DE LO QUE PENSAMOS. ÉSTE TALLER FORMA PARTE DEL PROGRAMA ENDOSEGURIDAD ACHS

Muchos actos negativos que ejercemos con nuestros compañeros de trabajo o -a la inversa- que comenten hacia nosotros se ven como normales o sirven para "amenizar" el momento. ¿A quién no le han hecho una broma de doble sentido o ridiculizado en público? ¿Quién no ha participado en extender rumores y comentarios maliciosos? ¿Quién no se ha visto descalificado por pensar diferente? Si estas situaciones se transforman en una práctica sistemática, permanente, bajo situaciones asimétricas de poder y con efectos perjudiciales a nivel físico, mental o social, se está cometiendo "mobbing" o, bien, siendo una víctima de éste.

Ante esta problemática que se presenta en muchas empresas de nuestro país, los profesionales ACHS, Fabiola Salas y Rodrigo Finkelstein, crearon un taller dedicado a trabajar el "mobbing, y que incluye la presentación de una película que grafica el problema, seguido de una interacción entre los participantes. El fin es crear las pautas a trabajar entre los compañeros y sensibilizar sobre el tema, además de asesorar en el desarrollo de

acciones para implementar al interior de la organización.

"Hoy existe un problema en nuestra sociedad, y es que nos acostumbramos a relacionarnos a través de bromas "simpáticas", usando muchas veces a otros como blanco de nuestras burlas. El problema es que no reparamos que podemos estar agrediendo a otro con nuestras bromas", declara Fabiola Salas, sicóloga ACHS.

El mobbing se manifiesta de diversas formas, tales como comentarios maliciosos, exposición pública de errores, intimidación, hostigamiento, descalificación y la presión desmedida, entre otras. Estas variadas y diversas maneras hacen del mobbing un fenómeno difícil de detectar. Al respecto, Rodrigo Finkelstein agrega que "lo complejo del mobbing es que en general resulta complicado de reconocer a simple vista, porque la mayoría de las veces las situaciones de violencia se esconden en la cotidianidad de las relaciones laborales". El profesional recalca que "es

clave aprender a reconocer las múltiples formas en que el mobbing se ejecuta, de manera de tomar conciencia que se está siendo atacado y poder resguardar la propia integridad mental".

Mobbing = Prevención

Los expertos enfatizan que uno de los principales objetivos es colocar al "mobbing" como parte legítima de hacer prevención, factor que tiene que ver con el trato y la relación entre las personas. Esto, porque el cambio desde una economía industrial a una economía del conocimiento impone nuevos tipos de riesgos, como el de la relación social. "Las características del trabajo han cambiado, antes era mucho más mecánico y operacional, hoy está orientado al servicio, al trabajo en equipo, al cliente, razón por la cual se está mucho más expuesto a la relación con otro ser humano. Por ende, hay que tener una actitud de mucho más respeto con el otro", enfatiza Salas. No obstante, la forma en que se interviene en cada empresa va a depender de la cultura que tenga la organización, pues desde allí hay que plantear las pautas para generar un plan anti-mobbing que proteja a los empleados.

EL PODER JUDICIAL YA TRABAJA CON EL MOBBING

Marcela Muñoz es la Jefa de la Unidad de Prevención de Riesgos del Poder Judicial y fue una de las precursoras para que el taller que realiza ACHS fuera aplicado en su trabajo. "Nos interesa el tema del mobbing, específicamente porque los riesgos -desde el punto de vista físico- están controlados, pero dado que nuestra institución se ha ido transformando, por ende se han producido problemas de relaciones. Hay personas cumpliendo distintas funciones, con tecnologías diferentes, lo que provoca que las relaciones interpersonales se vean afectadas", aclara Marcela.

"El video que se muestra en el taller es una manera muy didáctica de presentar el tema del mobbing. La primera experiencia la hicimos para todos los delegados en prevención de riesgos de los tribunales de Concepción, y resultó muy provechosa, y fueron los mismos colaboradores que quisieron empezar lo antes posible a aplicar los resultados del taller",



"No le Pongay Color" es una película que acompaña a un taller de formato presencial para sensibilizar sobre el mobbing o acoso laboral, problema que atañe a una organización que se evidencia como relaciones humanas defectuosas. Mediante situaciones propias de la vida laboral, donde los personajes ejercen entre ellos diferentes forma de maltrato, como la descalificación, la amenaza, la burla y el trato hostil, esta película exhibe típicas formas



de violencia psicológica para luego abrir el diálogo y la reflexión entre los asistentes. La película y su taller capacitan sobre el reconocimiento de situaciones que pueden fomentar el desarrollo de mobbing, entregando pautas básicas para regular la organización del trabajo y las relaciones humanas a fin de prevenir este tipo de riesgos psico-socio-culturales que afectan la salud física, mental y emocional de las personas.



EndoSeguridad es un nuevo enfoque en salud y seguridad ocupacional que integra aspectos psicológicos, culturales y sociales, para disminuir los accidentes laborales y aumentar el bienestar de las personas en el trabajo. "Endo" significa "dentro". Por consiguiente, EndoSeguridad es "seguridad desde adentro". Por lo tanto la salud y la seguridad ocupacional son abordadas a través de los aspectos psicológicos de las personas, y de la cultura de las organizaciones.

EndoSeguridad se enfoca en la cultura organizacional para identificar e intervenir los factores culturales, tales como creencias, valores, identidades y normas que inciden en los riesgos que detonan los accidentes y enfermedades ocupacionales, aumentando así el bienestar de las personas en su trabajo.

La EndoSeguridad se nutre en un marco multidisciplinario proveniente de las Ciencias Sociales, principalmente de las disciplinas de la Psicología, la Antropología, la Comunicación y la Sociología. Esta pluralidad disciplinaria permite a la EndoSeguridad realizar observaciones desde ángulos muy diversos y con gran profundidad, permitiendo gestionar la seguridad ocupacional de manera consistente e integral.

plantea la profesional, quien además cuenta cómo en la propia área de Recursos Humanos ya se juntaron y están elaborando un plan para aplicar la asesoría de ACHS. "Le pedimos a nuestra unidad de Reclutamiento y Selección que nos dieran a conocer más en profundidad los tipos de mobbing, y en la reunión se propusieron distintas maneras de informar a los trabajadores sobre lo que es este tema, a fin de presentar un plan de trabajo para iniciar un piloto en nuestra corporación", puntualiza.