

**Boletín N° 10**  
**Comité Paritario de Higiene –Seguridad**  
**y Mejoramiento de Ambientes de Trabajo**  
**Noviembre 2008**



**Noticias del Comité de Higiene -**  
**Seguridad y Mejoramiento de Ambientes de Trabajo**

- \* Dentro de la segunda semana de noviembre se realizará la última auditoría para la mantención de la certificación, al trabajo desarrollado por el Comité Paritario para dar cumplimiento con el PMG de Higiene - Seguridad y Mejoramiento de Ambientes de Trabajo.
- \* Queremos recordar a tod@s l@s funcionarios que debemos continuar con la cultura de ahorro energético dentro de nuestra institución. Es por ello, que les recordamos que apaguen los computadores durante el período de colación o cuando están fuera por un tiempo prolongado; apaguen las luces que resultan innecesarias; Eviten cargar celulares en las oficinas. **AHORRAR ES TAREA DE TOD@S!!!**
- \* Finalmente, el INJUV está participando del programa de prevención denominado **“Trabajar con Calidad de Vida”**, basado en un modelo de implementación de política de prevención del consumo indebido de drogas en sus funcionarios y respectivas familias.

Para esto se ha designado a un **Equipo Preventivo** compuesto por: Beatriz Dupuy, Yenny Méndez, Rodolfo Cuevas, Laura Moraga, Soledad Castillo, Rodrigo Ferrada y Maya Zilveti, quienes con el apoyo del CONACE elaborarán un plan de acción que considere diversas etapas conducentes a la elaboración de una política interna del Servicio.

Es importante que desde ya sigamos informándonos del trabajo que este equipo desarrollará y prestemos toda nuestra colaboración para participar activamente del diagnóstico, los talleres, la difusión de las medidas preventivas y todas aquellas acciones que nos permitan llevar una vida sana.

**LES RECORDAMOS QUE CUALQUIER DUDA, CONSULTA O SUGERENCIA NOS PUEDEN ESCRIBIR A**  
[comiteparitario@injuv.gob.cl](mailto:comiteparitario@injuv.gob.cl)

**CONSEJOS PRÁCTICOS: Protección Solar**

A pesar de que las principales labores de las y los funcionarios/as del INJUV se desarrollan en el espacio laboral de una oficina, muchos de nuestros/as compañeros/as, sobretodo de las Direcciones Regionales efectúan actividades en terreno y, por lo tanto, deben tomar precauciones para protegerse del sol. Es por ello, que el presente boletín abordará este tema, información que además es de utilidad para tod@s.

**Radiación Ultravioleta**

El sol emite radiación, la que es recibida en la Tierra. Los intervalos correspondientes a radiación infrarroja, luz y radiación ultravioleta son importantes para mantener la vida del planeta. La radiación ultravioleta se clasifica según la longitud de onda en A, B y C. Sólo llegan a la Tierra los rayos ultravioleta A y B (UVA Y UVB), que producen efectos beneficiosos para la salud, pues permiten la absorción de vitamina D relacionada con el metabolismo de calcio y de los huesos.

**Riesgos de la radiación ultravioleta**

También la radiación ultravioleta produce efectos dañinos para los cuales se deben adoptar medidas de protección, dado que los rayos UVB han aumentado en las últimas décadas por el adelgazamiento de la capa de ozono. La exposición reiterada a esta radiación solar provoca en las personas:

**Efectos agudos**

- \* Quemaduras de piel (eritema)
- \* Fotoalergias, y

- \* Inflamación dolorosa de la córnea (queratitis)

### **Efectos Crónicos**

- \* Envejecimiento de la piel
- \* Agravamiento de enfermedades preexistentes en la piel
- \* Aumento de infecciones
- \* Incremento de riesgos para contraer cataratas y cáncer de piel

Debe tener presente que este daño es acumulativo desde la niñez; por lo tanto, el riesgo aumenta con el tiempo. La intensidad de la radiación solar depende de la estación del año, hora del día, latitud geográfica, altitud sobre el nivel del mar y tipo de superficie del suelo.

Asimismo, el riesgo se mantiene durante días nublados, ya que la radiación solar traspasa nubes y neblinas, siendo la intensidad intermitente, pero con igual o mayor potencial de daño. Por ello, los daños debidos a la radiación solar pueden manifestarse en cualquier época del año laboral.

### **Medidas preventivas**

El 23 de marzo de 2006 entró en vigencia la ley N° 20.096 que establece mecanismos de control aplicables a las sustancias agotadoras a la capa de ozono. Para prevenir los daños de rayos UV, se recomienda:

- \* Usar bloqueador solar adecuado al tipo de piel (factor 30 o más). Aplicar 30 minutos antes de exponerse al sol, repitiendo varias veces durante la jornada de trabajo.
- \* La ropa debe proteger especialmente brazos, cuello y cara. Es recomendable usar manga larga, sombrero de ala ancha de todo el contorno y lentes de sol.
- \* Evitar exposiciones directas al sol sin protección entre las 11:00 y las 16:00 horas (daño máximo: 12:00 – 14:00)
- \* Beber agua u otros líquidos permanentemente
- \* Mantener dieta balanceada y rica en antioxidantes (frutas y verduras)
- \* Si fuere posible, aplazar las actividades hacia horarios con menos radiación
- \* Habilitar algún tipo de sombrillas en puestos o stand de las actividades que se programan.

### **Equipo de protección personal y vestuario de trabajo**

- \* Sombreros anchos
- \* Casaca o camisa manga larga
- \* Pantalón de pierna larga
- \* Lentes para el sol
- \* Zapato que cubra toda la piel. Evita uso de sandalias o chalas.
- \* Bloqueador solar según tipo de piel del trabajador

### **Tenga presente**

<b>6:00 AM</b>	Sale el sol. No hay riesgo para la piel
<b>07:00 a 9:00 AM</b>	El sol es inofensivo
<b>10:00 AM</b>	Aplicar protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol
<b>11:00 AM a 16:00 PM</b>	Periodo más dañino. Evite exponerse al sol. Aplicar protector solar de factor alto a lo menos dos veces durante este periodo. Usar polera o camisa manga larga y sombrero
<b>17:00 PM</b>	Sol aún dañino para la piel. Aplicar nuevamente protector solar
<b>18:00 PM</b>	Reaplicar protector solar: el agua, sudor o tierra pueden haberlo eliminado
<b>19:00 a 20:00</b>	Sol no presenta gran riesgo para la piel
<b>21:00 PM</b>	Puesta de sol. Son riesgo para la piel

**Folleto adaptado de la Asociación Chilena de Seguridad**