Boletín Nº 1 Comité Paritario

Instituto Nacional de la Juventud

Febrero 2007

Mal Dormir, Mal Vivir

Trastornos del sueño.

Los especialistas entregan las siguientes sugerencias:

*El promedio de horas recomendadas para dormir puede fluctuar entre las 5 y 8 horas. Los ciclos varían de acuerdo a la edad y al estilo de vida de cada persona. A más edad se tiende a dormir un tercio menos de lo que se hacía cuando joven.

*Lo importante es que al despertar, exista la sensación de descanso.

*Evitar la comida pesada en la noche, porque el cuerpo genera actividad para la digestión.

*Bajar al mínimo el número de bebidas estimulantes como derivados de cafeína, té o mate porque sus efectos duran mas de 10 horas.

*No consumir inductores del sueño porque sus efectos duran mas de 10 horas.

*Mantener un peso adecuado, porque el sobrepeso genera depósitos grasos acumulados en músculos y vías respiratorias.

*Mantener un dormitorio limpio, que ayude a la inducción del buen dormir.

Radiación Ultravioleta: prevención y protección

La mejor forma de disfrutar al sol es a través de la prevención y protección, desde los más pequeños de la familia hasta los adultos, y especialmente quienes por su actividad deben realizar su trabajo al aire libre.

En la vida diaria

- Los niños menores de seis meses no deben exponerse al solde manera directa. Es importante consultar al pediatra qué tipo de crema usar como protección.
- Evite la exposición en las horas de más radiación: 11:00 a16:00 hrs.
- Use lentes de sol y poleras o blusas de manga larga.
- Tome abundante agua.
- Consumir frutas y verduras, ya que aportan vitaminas y antioxidantes que protegen del envejecimiento.

Uso del protector o bloqueador solar

*Lo recomendable es aplicarse diariamente bloqueador solar, mínimo factor 15. Las personas de piel blanca deben usar factor de protector solar 30.

*El protector debe usarse en todas las superficies expuestas de la piel: orejas, cuello, manos y escote.

*El bloqueador debe aplicarse 30 minutos antes de exponerse al sol y repetir su aplicación cada 3 horas o antes si se ha estado en el agua o se ha usado una toalla que puede sacar el bloqueador.

Un aspecto importante a destacar es que los protectores resistentes al agua tienen como característica que después de bañarnos 2 veces durante 20 minutos, aún protegen según el factor indicado. En cambio los protectores a prueba de agua implican que son más resistentes que los anteriores, porque después de 4 baños de 20 minutos aún protegen según el factor indicado.

PMG 2006 Aprobado

Fue aprobado el Programa de Mejoramiento de Gestión de Higiene-Seguridad y Mejoramiento de ambiente de trabajo. Felicitaciones a todos sus participantes, colaboradores y personal INJUV por este logro.

El Año 2006 se hizo un esfuerzo en una serie de regiones y departamentos por cambiar el mobiliario que tenga las características ergonómicas para una mejor prevención de enfermedades laborales.