



## El Comité Paritario Informa

Se informa que a partir del mes de Junio de 2009, se han designado Colaboradores Regionales del Comité de Higiene y Seguridad, los cuales son:

Región de Iquique	Eduardo Zamora	ezamora@injuv.gob.cl
Región de Antofagasta	Elizabeth Ormazabal	eormazabla@injuv.gob.cl
Región de Copiapo	Américo González	agonzalez@injuv.gob.cl
Región de La Serena	Bernarda Lama	blamas@injuv.gob.cl
Región de Valparaíso	Marcela Llanos	mllanos@injuv.gob.cl
Región de Rancagua	Paula Reyes	preyes@injuv.gob.cl
Región de Talca	Andrea Fernández	afernandez@injuv.gob.cl
Región de Concepción	Marcela Saldaña	octava@injuv.gob.cl
Región de Temuco	Solange Espinoza	sespinoza@injuv.gob.cl
Región de Puerto Montt	Víctor Jerez	vjerez@injuv.gob.cl
Región de Coyhaique	Alicia Bahamondes	abahamondes@injuv.gob.cl
Región de Punta Arenas	Katherine Vera	kvera@injuv.gob.cl
Región Metropolitana	Gloria Villalobos	gvillalobos@injuv.gob.cl
Región de Arica Parinacota	Victoria Catalán	vcatalan@injuv.gob.cl
Región de los Ríos	Fortín Aguilera	faguiera@injuv.gob.cl

Próximamente y con la debida antelación se les informará a los colaboradores Regionales sobre Jornada de Capacitación que pronto se llevará a cabo en Santiago.

### Notas Especiales

#### Que hacer en caso de Accidente Laboral:

1. El Empleador, trabajador o cualquier persona que tenga conocimiento de los hechos deberá denunciar el accidente dentro de 24 horas de ocurrido. En el caso de Regiones al Encargado Administrativo y en el caso de Dirección Nacional, al Subdepto. de Recursos Humanos. Posteriormente se le hará entrega de la correspondiente "Declaración Individual de Accidente" DIAL, la cual deberá ser entregada al momento de la atención.

**Esta declaración es válida sólo con la firma del empleador, en caso contrario, los costos de las prestaciones serán de cargo del trabajador.**

2. Si el médico tratante establece incapacidad Laboral Temporal, extenderá Licencia Médica, debiendo informar a la persona encargada, haciendo entrega a éste de la copia timbrada de la DIAL.

#### Que hacer en caso de accidente de Trayecto

1. Deberá seguir los mismos pasos señalados en caso de accidente de trabajo y acreditarlo con un parte policial, constancia de carabineros o cualquier otro medio de prueba igualmente fehaciente. Este documento deberá anejarlo a la DIAL.
2. El trabajador deberá andar siempre con su credencial de asociado a la ACHS, si no la tiene deberá solicitarla al Subdepto. de Recursos Humanos del Servicio.
3. Excepcionalmente, el accidentado puede ser trasladado en primera instancia a un centro hospitalario que no sea el que le corresponde según su organismo administrador, siempre y cuando se presente alguna de las siguientes situaciones: casos de urgencias; necesidad de someterse a tratamiento altamente especializado; o cuando la cercanía del lugar donde ocurrió el accidente y su magnitud lo requieran. Se entenderá que hay urgencia cuando la condición de salud o cuadro clínico implique riesgo vital y/o secuela funcional grave para la persona, de no mediar atención médica inmediata o impostergable. Esta situación debe estar debidamente certificada por un médico cirujano. El trabajador una vez estabilizado será trasladado

Se encuentra en etapa de confección Manual de Procedimiento del Comité de Higiene, Seguridad y Mejoramiento de Ambiente de Trabajo del INJUV

**INVITACIÓN:** Se invita a todos los funcionarios a enviarnos sus comentarios y sugerencias, las cuales serán incorporadas en el boletín del mes de julio de 2009. (mail: [comiteparitario@injuv.gob.cl](mailto:comiteparitario@injuv.gob.cl))



## Consejos Prácticos

### Una alimentación saludable también nutre el resultado

No poder concentrarse, sentirse cansado y somnoliento durante las horas de trabajo, puede tener una razón muy sencilla: una alimentación inadecuada.

Por eso, los expertos ponen especial énfasis en estar conciente de qué se está comiendo.

"Mientras más pesada es la comida, rica en grasa e hidratos en carbono (masas y azúcares), más lenta es la digestión. Ello trae como consecuencia más sueño y menos concentración", explica la doctora Gabriela Moreno, experta en medicina laboral de ACHS.

Por el contrario, los beneficios de llevar una alimentación saludable parecen prometedores: el trabajador se siente liviano, con energía y ánimo,

Lo primero es saber que cada persona debe alimentarse de acuerdo a sus necesidades. Así lo explica la Doctora Moreno: "Si la faena es de alto gasto energético como por ejemplo, un trabajador que realiza mucha actividad física en su trabajo, se requerirá más calorías y alimentos que den energía inmediata. Pero si el trabajador realiza una faena administrativa. Como un trabajador administrativo e intelectual, necesitará una menor ingesta de calorías, más fibras y alimentos que estimulen la actividad cerebral".

De esta forma, si se trata de una actividad sedentaria es conveniente no excederse de las 2.000 calorías diarias. En un trabajo con alta demanda física, por otro lado, pueden llegar a necesitarse 4.000 calorías por día.

#### Consecuencias:

El panorama de una mala alimentación no sólo es poco alentador porque significa que la persona no podrá trabajar bien. Comer de manera inadecuada puede tener consecuencias aún mayores: "Si una persona consume más de lo que debería, tendrá aumento de peso, resistencia a la insulina, dolores articulares, poca vitalidad y con el tiempo desarrollará enfermedades crónicas y aumentará las probabilidades de desarrollar cánceres al colon, vesícula, mama y otros. A ello hay que agregar la disminución de la autoestima o imagen personal del trabajador, debido al deterioro de su apariencia física que también le trae problemas psicológicos", aclara la doctora Gabriela Moreno.



#### Que comer:

**Variedad de Verduras:** Unos 400 gramos al día

**Frutas:** Entre 200 a 250 gramos al día

**Combinar Carnes Rojas y Blancas:** 80 a 100 gramos en el caso de vacuno, entre 150 y 180 en el caso de aves y pescados.

**Legumbres y Cereales**

**Frutos Secos:** Almendras, nueces, avellanas, etc.

**Los aliños:** En forma moderada (orégano, ajo, perejil, cilantro, pimienta, laurel, eneldo, etc.) a través de salsas, en aceites (de oliva y/o canola), o en forma directa, son importantes ya que reducen el consumo de sal y son ricos en antioxidantes.

**El vino tinto:** Fuente de antioxidante, pueden ser incorporados en preparaciones, ya que la temperatura no elimina la presencia de antioxidantes y sí el alcohol (por ejemplo el pollo al vino tinto o postres con salsa de vino).

**Las bebidas con gas:** Pueden no ser convenientes ya que aumentan la sensación de plenitud, menos las que contienen azúcar, ya que es importante tener presente la ingesta calórica que representan.

**La cafeína:** relaja el esfínter gastroesofágico, situación que sumada a comidas ricas en grasas, proteínas y volumen importante de ingesta aumenta las probabilidades de reflujo.