

Boletín N° 6 Comité Paritario

Julio 2007



Sobre el Comité Paritario

El Comité Paritario de Higiene y Seguridad (CPHS) es el organismo técnico de participación entre empresas y trabajadores, para detectar y evaluar los riesgos de accidentes y enfermedades profesionales.

Los Comités Paritarios son obligatorios en empresas con más de 25 trabajadores y deben estar integrados por tres representantes de la empresa y tres de los trabajadores, más tres suplentes por cada parte. Los representantes de la empresa son designados por ella, los de los trabajadores deben ser elegidos en votación directa y secreta.

Funciones del Comité Paritario

- ◆ Asesorar e instruir sobre la correcta utilización de equipos de protección personal.
- ◆ Vigilar y controlar el cumplimiento de medidas de prevención de higiene y seguridad.
- ◆ Investigar causas de accidentes y enfermedades profesionales en la empresa.
- ◆ Decidir si el accidente ocurrió por descuido irresponsable del trabajador (negligencia inexcusable)
- ◆ Adoptar medidas de higiene y seguridad para la prevención de riesgos profesionales.
- ◆ Cumplir funciones encomendadas por el organismo administrador.

Noticias INJUV

- ◆ Se les recuerda a los funcionarios(as) INJUV que en convenio con la ACHS se pueden inscribir en los cursos de Capacitación de: **Prevención de Riesgos; Ergonomía y Autocuidado y Primeros Auxilios**. Se necesitan al menos 10 funcionarios(as) para realizar dicha capacitación. Los interesados deben inscribirse con Laura Moraga (lmoraga@injuv.gob.cl)
- ◆ El 12 de julio se visitará la Dirección Regional de la XI región, para realizar un chequeo del estado del inmueble en conjunto con funcionarios(as) de la ACHS
- ◆ En el nivel central de INJUV cumplimos con el tiempo estipulado al realizar el simulacro del Plan de evacuación (2 minutos aproximadamente). A pesar de ello, es importante recordar algunos aspectos: a) al sonar la alarma deben dejar todo lo que están haciendo y salir con calma pero con diligencia; b) En caso de tener estufas a gas prendidas deben apagarse antes de evacuar, ya que debe prevenir cualquier foco de siniestro.

Definiciones sobre: Accidente del Trabajo y Enfermedad Profesional

Accidente del Trabajo: se define como "toda **lesión** que una persona sufra a **causa** o **con ocasión** del trabajo, y que le produzca **incapacidad o muerte**".

También están cubiertos los accidentes ocurridos en el **trayecto directo** de ida o de regreso, entre la habitación y el lugar de trabajo.

Enfermedad Profesional: que es aquella **causada de una manera directa** por el ejercicio de la profesión o el trabajo que realice una persona y que le produzca **incapacidad o muerte**.

Diferencia entre accidente de trabajo y accidente común: Todo trabajo tiene riesgos y al sufrir una lesión en su desempeño, da a lugar a un **Accidente de trabajo** a diferencia de el accidente común que es una lesión que sufre una persona al enfrentar un riesgo que él mismo ha tomado.

Diferencia entre accidente y enfermedad: en el lugar de trabajo la salud del trabajador se puede ver alterada por un **Accidente de trabajo**, o bien, por una **Enfermedad Profesional**.

El **accidente** es un hecho que se presenta en forma rápida y en el que casi siempre se ven los resultados. En cambio la **Enfermedad Profesional** es aquel deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador, producido por una exposición crónica a situaciones adversas, sean éstas producidas por el ambiente en que se desarrolla el trabajo o por la forma en está organizada la actividad laboral

Consejos Prácticos: GIMNASIA DE COMPENSACION

Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento y no en reposo. Pero el acelerado avance tecnológico nos tuerce la mano y nos obliga a sentarnos. De seguro que al leer este artículo estarás sentado, y probablemente permanecerás así por largo rato. Es que en la actualidad sobre un 80% de los puestos de trabajo se realizan mientras ponemos nuestros glúteos en la silla. De ahí que nos hemos convertido en sedentarios, con los problemas que esta nueva figura significa: obesidad, lumbago, tendinitis y otros trastornos.

Hay varios factores acusados de provocar tales molestias como trabajos que exigen movimientos repetitivos, posturas inadecuadas del cuerpo, aplicación de fuerzas, levantamientos y transporte de pesos, fuerzas aplicadas con las manos y brazos y ambientes de trabajo donde el clima organizacional no favorece las buenas relaciones y el bienestar

Compensar

Ahora hay una forma de prevenir los lumbagos y las "itis" tan molestosas que son típicas de las digitadoras, los manipuladores de alimentos y en general aquellos que realizan movimientos simples con una alta repetitividad. Tiene un nombre sencillo pero práctico: gimnasia de compensación.

Sus ejercicios requieren de un mínimo de espacio y no hay excusas para no practicarlos. Reducen el estrés, la monotonía del trabajo, la ansiedad y depresión. Mejoran el riego sanguíneo aumentan la capacidad de alerta y reducen los errores humanos y aumentan la productividad.

Los empresarios deben alentar a sus trabajadores a practicar esta sencilla gimnasia en el puesto de trabajo en virtud a los beneficiosos archi demostrados efectos.

Hay que entender que el tiempo que se dedica a la práctica de los ejercicios no es un tiempo perdido, es un tiempo invertido. Con ellos se previene la fatiga y se incrementa el rendimiento.

Menos palabrería y...ivamos a la acción!



1. Taca Taca: Gira tus muñecas hacia un lado y otro. Repite 10 veces en total. Desestresa la zona de los antebrazos.

2. Ataque Braquial: Estira los brazos al frente y regresa. Repite 10 veces en total. Reduce las molestias en los codos y hombros.



3. Estiramiento Lateral: Estírate suavemente hacia una lado. Repite 5 veces a cada lado. Reduce las molestias de la espalda

4. Boxeo Celestial: Estira un brazo y luego otro lo más arriba posible. Repite 6 veces a cada lado. Reduce las molestias de hombros y cuello.

