

Accidente del trabajo

En el boletín anterior (N°6) del mes de julio se abordó la diferencia sobre accidente del trabajo y enfermedad laboral. En este número se tratará en mayor profundidad el procedimiento en caso de ocurrir un accidente laboral

¿Qué es? Es toda lesión que sufre una persona a causa o con ocasión del trabajo y que le produzca incapacidad o muerte.

¿Qué hacer cuando ocurre? Si es un trabajador de alguna empresa afiliada a la ACHS, debe dirigirse lo antes posible al CENTRO DE SALUD ACHS más cercano al lugar de trabajo.

¿Qué hacer si es grave? Debe llamar al 600 600 1234 y solicitar una ambulancia. Este número no puede ser marcado desde teléfonos celulares. Si llama desde un teléfono celular deberá comunicarse directamente al CENTRO DE SALUD ACHS más cercano al lugar del accidente.

¿Qué documentos se deben presentar al momento de la atención? La cédula de Identidad del accidentado y la "Declaración Individual de Accidente del Trabajo" (DIAT) debidamente firmada por el empleador.

¿Qué hacer si no se presenta la DIAT? Sin la presentación de la "DIAT", la ACHS sólo entregará la primera atención al accidentado. Si la lesión es grave, será evaluado y atendido por un médico en su oportunidad. Si la lesión no requiere atención de urgencia, una vez que el empleador envíe la DIAT al centro de Salud ACHS donde se encuentra el accidentado, éste será atendido. Se debe considerar que la DIAT es uno de los requisitos indispensables para el cobro de los SUBSIDIOS.

¿A qué prestaciones médicas tiene derecho el trabajador? El trabajador tiene derecho a: Atención médica de urgencia; entrega de medicamentos; utilización de pabellones quirúrgicos; hospitalización; rehabilitación física; reeducación laboral; entrega de prótesis, arreglo y reposición; utilización de scanner, RX y resonancia magnética.

¿Qué sucede si por lesiones urgentes debió asistir a un centro de salud que no es ACHS? El empleador debe comunicar la situación de inmediato a algún CENTRO DE SALUD ACHS. Es imprescindible que la empresa presente la DIAT para poder efectuar el traslado del paciente. En caso contrario, se efectuará una investigación del accidente.

¿Qué ocurre con un accidente de trayecto (directo de ida o de regreso entre la casa y el lugar de trabajo)? Deben acudir inmediatamente a un centro de salud ACHS o afiliados y presentar la tarjeta que el sub departamento de Recursos Humanos está distribuyendo. En caso de no haber recibido esta tarjeta deben contactarse con Gloria Villalobos (gvillalobos@injuv.gob.cl). Finalmente tienen acceso a esta tarjeta los funcionarios INJUV que son contrata y planta.

Noticias INJUV



1. El día 12 de julio se visitó la Dirección Regional de Aysén, se analizó informe y se decidió la compra de: sillas para los funcionarios, aspiradora y estufa de combustión lenta.

2. Se entregó tarjeta de la Achs de beneficios a todos los funcionarios de planta y contrata, si existe algún funcionario que no ha recibido la tarjeta debe comunicarse con Gloria Villalobos. En intranet se colocará los beneficios de esta tarjeta: Convenio de atención dental; convenio educacional; beneficios habitacionales; convenio con farmacias; convenio de salud; convenio con óptica

3.- Se informa que se está revisando el procedimiento del Comité Paritario en conjunto con Novakem (auditora externa).

4.- Se envió a la Superintendencia de Seguridad Social el Informe de Avance del Comité Paritario, que corresponde a la gestión hasta el 30 de junio de 2007.

5.- Finalmente se realizaron reparaciones del sistema eléctrico en la DR IV, además de trabajos de pintura y gasfitería.

Consejos Prácticos: GIMNASIA LUMBAR

Al fortalecer y flexibilizar la musculatura del tronco, la columna se protege contra el lumbago y otras afecciones similares. Incluso, hay estudios que demuestran que el ejercicio ayuda a bombear fluidos a unas estructuras conocidas como discos intervertebrales, ayudando a un mejor bienestar de la columna.

Los trabajadores que sufren de lumbago deben evitar actividades que impliquen un riesgo elevado para la columna vertebral como el fútbol, remo, y levantamiento de pesas.

A continuación se presentan dos rutinas de ejercicios, que pueden ser aplicadas tanto en el gimnasio como en la pieza del trabajador. Es preferible, eso sí, que los ejercicios sean dirigidos por alguien capacitado, especialmente en una primera etapa.

Los ejercicios no deben realizarse en una superficie dura. Se recomienda realizarlos sobre una colchoneta, sobre un suelo blando, o incluso sobre la cama del trabajador.

Antes de practicar estos ejercicios, es necesario realizar un calentamiento previo de unos 5 a 10 minutos para preparar el organismo. Realiza actividades como caminata rápida, y unos pocos movimientos de brazos, para asegurar que el cuerpo esté preparado para la gimnasia lumbar.

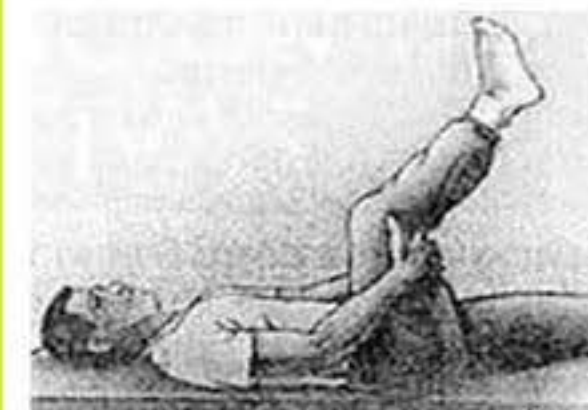


Nivel Básico

Sentimiento Abdominal: De espaldas con las rodillas flexionadas y las manos sobre el abdomen. Contrae la musculatura abdominal, y siente el trabajo que se focaliza en ella. Mantener por 5 segundos y relajar. Repetir 10 veces.



Rodilla al Pecho: De espaldas con ambas rodillas flexionadas. Toma una pierna por debajo de la rodilla, y llévala hasta el pecho. Mantener por 10 segundos y relajar. Repetir 5 veces por cada lado.



Pierna Vertical: De espaldas lleva el muslo hasta la posición vertical. Realízalo en cada pierna. Mantener la posición durante 10 segundos y luego relajar. Repetir 5 veces con cada pierna.

Nivel Avanzado

El Nivel Avanzado requiere un poco más de pericia, y no puede ser realizado si antes no se realizaron los ejercicios del Nivel Básico.



Estiramiento de la Cadera: Se refiere a un estiramiento de los músculos flexores de la cadera. De espaldas cerca del borde de la cama, debes mantener las rodillas en el pecho. Lenta y cuidadosamente baja una pierna hasta sentir el estiramiento en la parte alta de la cadera. Mantener 10 segundos y relajar. Repetir 5 veces a cada lado.



Fuerza de Rodilla: De espaldas con ambas rodillas flexionadas. Cruza una pierna sobre la otra. Empuja con cuidado, la pierna que está por debajo de la otra para acercarla al pecho y hasta que sienta un estiramiento en la cadera. Debes mantener por 10 segundos y relajar. Repite 5 veces a cada lado.

Fuente: Jorge Osorio (Vida Sana Guía de Autocuidado)