

PÁG.
5 Capacitar para prevenir,
base de la Cultura
Preventiva



PÁG.
6 ¿Cómo puede afectarnos
el consumo de alcohol
en el trabajo?



LÍDERES EN SEGURIDAD
La destacada labor del
Comité Paritario de Cía.
Minera Meridian Ltda.

el Orientador

UNA GUÍA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA LABORAL



AÑO 6 - NÚMERO 01
MAYO 2012

El valor de la prevención en las empresas

Una organización que ha logrado implantar una cultura preventiva, reporta beneficios a nivel de los trabajadores y de producción. Por un lado permite mantener bajas tasas de accidentalidad y genera un clima laboral favorable que a su vez permite una producción más eficiente.

Uno de los grandes desafíos que una organización debería imponerse, está vinculado al área de prevención de riesgos, la que muchas veces se subvalora sin tomar en cuenta que la implantación de una cultura preventiva, tiene directa relación con la productividad de una empresa.

Cuando una organización logra establecer una cultura preventiva comienzan a valorarse adecuadamente los riesgos laborales, se disminuye la accidentalidad y se genera un cambio en la conducta y actitudes en las personas que los lleva a trabajar con más motivación y a producir con mayor calidad.

De ahí nace la importancia de contar con un plan que sea transversal y que considere todos los niveles y áreas de trabajo de una empresa, ya que la cultura preventiva se fundamenta en la participación de todos los trabajadores, no es tarea de unos pocos.

COMUNICAR PREVENCIÓN

Los Comités Paritarios son una de las entidades que juegan un rol vital en torno a la prevención de riesgos, seguridad y salud de los trabajadores de una empresa. Y en ellos también recae la responsabilidad de propagar y comunicar el mensaje preventivo, sólo

así se podrá comprometer al resto de los trabajadores con la seguridad. Si no existen los canales adecuados para que todas las personas internalicen el valor de la prevención, es probable que no se logren buenos resultados en este ámbito.

Debe existir una estrategia

inclusiva que haga partícipe a todos los trabajadores, y que logre concientizarlos sobre la importancia del autocuidado, ya que además de proteger su salud física y mental, verán beneficiado su bienestar mental.

PREVENCIÓN Y SEGURIDAD EN LAS EMPRESAS: UN VALOR RECONOCIDO INTERNACIONALMENTE

Prevenir accidentes laborales y fomentar la seguridad en los trabajadores, es una tendencia valorada a nivel mundial, ya que las empresas comienzan a comprender la relación directa que existe entre prevención de riesgos, bienestar de los trabajadores y productividad. Así lo demuestra la percepción de expertos vinculados a seguridad y salud en el trabajo de otras partes del mundo:

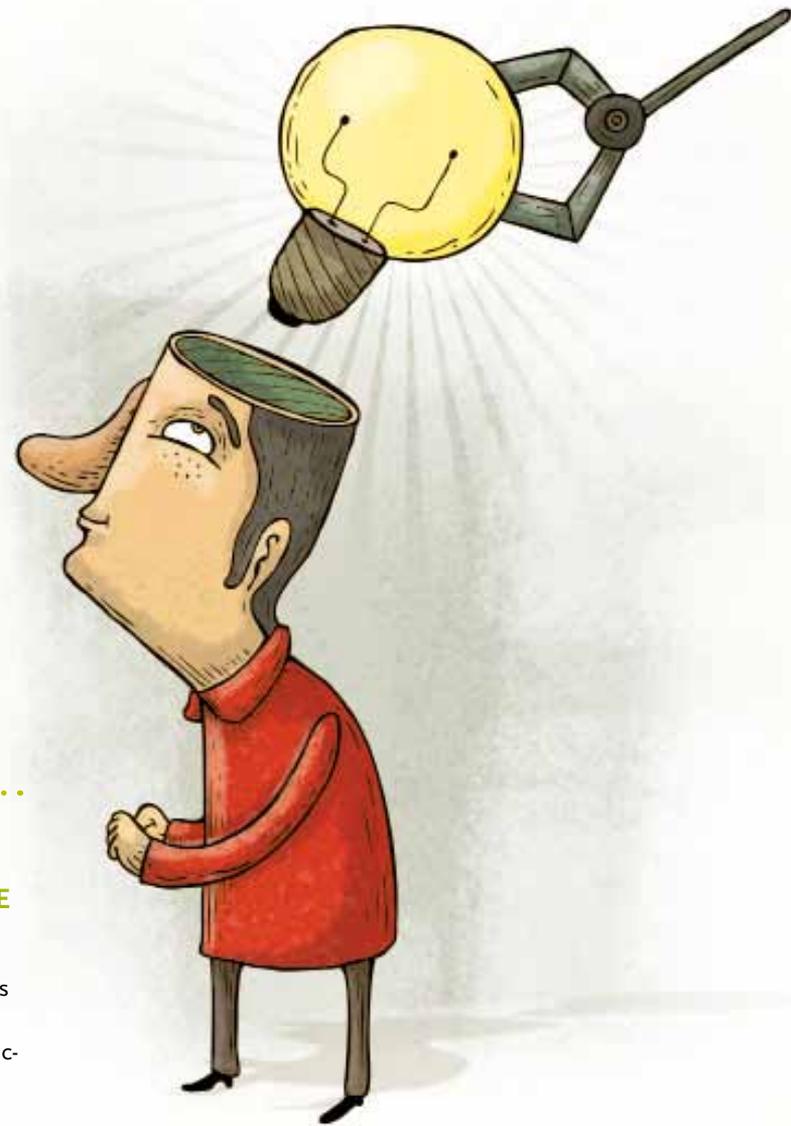
» María Fernanda Prieto Ríos

COORDINADORA Y ASESORA EN SALUD OCUPACIONAL Y SEGURIDAD INDUSTRIAL, ORACLE COLOMBIA LTDA.

“Progresivamente se ha demostrado que la población trabajadora es uno de los componentes fundamentales del desarrollo del país, por lo tanto, una persona que desarrolla sus labores en óptimas condiciones será determinante en la productividad y la eficiencia de la empresa. La salud ocupacional es vital para el entorno laboral, porque se crea una cultura preventiva que protege a los trabajadores

de accidentes y enfermedades profesionales.

En Colombia implementamos programas que se enfocan en el bienestar integral y la promoción de una actitud preventiva, tal como lo hace exitosamente ACHS en Chile. Se debe entender que es mucho más positivo invertir en prevención que evitar los altos costos de tratamiento en accidentes o enfermedades profesionales”.



» Agustín Sánchez-Toledo Ledesma

GERENTE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, AENOR (ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NORMALIZACIÓN Y CERTIFICACIÓN)

“Los niveles de siniestralidad laboral de los últimos años han puesto de manifiesto que no es suficiente el mero cumplimiento formal de las obligaciones legales en materia de seguridad y salud en el trabajo. Resulta fundamental la implantación de un sistema de gestión en esta materia que permita llevar a cabo actividades preventivas de forma estructurada, coordinada e integrada en el conjunto de actividades y decisiones de la organización. Este sistema debe,

además, ir acompañado de un verdadero cambio cultural donde todos los integrantes de la empresa, tanto directivos como operarios, compartan valores y creencias positivas hacia la seguridad laboral. Conscientes de esta necesidad, las empresas han comenzado a demandar un modelo de gestión cuya implantación sea demostrable, lo que ha dado lugar a una creciente aceptación del estándar OHSAS 18.001”.

El Presidente Carlos Ibáñez del Campo firmó en 1931 un decreto mediante el cual se declaró feriado el 1 de mayo en nuestro país.

En la sección Legislación del sitio web ACHS encontrarás los decretos y leyes que rigen el ámbito laboral en Chile.

Saludo a los Comités Paritarios de Chile



Un lugar preponderante en el mundo del trabajo ocupan los Comités Paritarios de Higiene y Seguridad, cuyos integrantes velan por establecer una mejor calidad de vida al interior de sus organizaciones productivas o de servicios.

Al momento de su fundación, en 1969, se les definió como el organismo técnico de participación entre empresas y trabajadores, para detectar y evaluar los riesgos de accidentes y enfermedades profesionales. Se trata de una misión que exige compromiso y que lucha por construir la cultura preventiva necesaria para este nuevo Chile más moderno, en el cual la Seguridad y la Prevención deben cumplir con los mejores estándares.

Valga esta instancia para reconocer una labor anónima y esforzada, saludando cordial y fraternamente a los miembros de los Comités de todo el país que hoy 30 de abril celebran su día, como además por la conmemoración del Día Internacional del Trabajo que se celebra mañana 1° de mayo.

Como Uds. saben, 2012 es un año especial, porque ACHS trazó una ambiciosa meta que esperamos cumplir de aquí al 2014: reducir la tasa de accidentalidad a un 4%. Para ello necesitamos la participación de todos los Comités Paritarios

que estén constituidos y funcionando en plenitud. Nosotros, ciertamente, somos parte de este desafío. Contamos con profesionalismo, conocimiento técnico y voluntad para lograr estas metas que buscan hacer de nuestro país y sus empresas lugares más sanos y seguros.

ACHS también ha ideado un nuevo modelo preventivo para apoyar la labor realizada por los Comités Paritarios, ya que comprendemos que son los verdaderos aliados en materia de Seguridad y Prevención. Estas entidades deben ser valoradas por la alta Dirección de las empresas, apoyando su formación y ejercicio, y validando las propuestas que se hagan desde el Comité para el mejoramiento de cada área de la organización y las personas que la conforman.

Nuestro propósito es ser el referente en todos los temas de Seguridad, Prevención y Salud Ocupacional, colaborando con nuestros Comités a través de información técnica disponible en diversos formatos. Por último, como es nuestra costumbre, compartimos generosamente el férreo deseo de ser un aporte para ustedes, para el bienestar de los chilenos y las empresas adheridas a nuestra Institución.

Un saludo muy afectuoso,

Fernán Gazmuri

Presidente

Asociación Chilena de Seguridad

el Orientador

Asociación Chilena de Seguridad
Número 01, Año 6, MAYO 2012
Ramón Carnicer 163, Providencia, Santiago.
Teléfono: 600 600 2247
www.achs.cl

Comité Editorial ACHS

Patricio Brickle
Subgerente de Asuntos de los Trabajadores
Verónica Reyes
Directora de Comunicaciones Sociales
Patricio Allende
Periodista

Dirección Periodística

Verónica Reyes
Directora de Comunicaciones Sociales

Periodista ACHS

Patricio Allende

Realización

Innovacom

Equipo Innovacom

Periodistas

Macarena Duffe

Carlos Garcés

Mónica Escobar

Diagramación

María Belén Roa

Hernán Moya

Dirección de Diseño

Erwin Velasco

Ilustraciones

Alberto Montt

Escriba sus inquietudes, comentarios o sugerencias al equipo de la Subgerencia de Asuntos de los Trabajadores ACHS

Patricio Brickle
pbrickle@achs.cl
José Luis Mejía
jmejia@achs.cl
Alfonso Silva
asilvag@achs.cl
Alberto Quintana
aquentana@achs.cl

SALUDO DE LOS DIRECTORES ACHS



Freddy Fritz
DIRECTOR ACHS

Estimados integrantes de los comités, reciban un afectuoso saludo en el día del Comité Paritario. También me gustaría saludar a todos los trabajadores en el día internacional del trabajo y pedirles que sigamos redoblando el esfuerzo para conseguir una cultura preventiva en beneficio de todos. Recuerden que la prevención debemos asumirla y desarrollarla para así poder evitar sufrimientos y pérdidas de toda índole en todo momento y lugar. Les saluda Atte.



Elizabeth Tapia
DIRECTOR ACHS

Quiero mandar un saludo a todos los trabajadores en este nuevo primero de mayo. En especial a todos aquellos que como integrantes de un Comité Paritario se han comprometido en cuidar y mejorar las condiciones de trabajo de todos. No quiero dejar pasar la oportunidad de reconocer en cada trabajador el aporte que significa su esfuerzo. Tengan de mi parte un abrazo cariñoso y las fuerzas para seguir construyendo juntos un país mejor y más seguro para todos los que habitamos en él. Cuenten conmigo siempre.



Víctor Riveros
DIRECTOR ACHS

El 1° de mayo, día internacional de los trabajadores, debemos homenajear a los mártires de Chicago por su lucha y a todos los trabajadores ya que el trabajo es la base en la que se sustenta el progreso y el desarrollo de una nación. Mención especial a las organizaciones sindicales y gremiales afiliadas, y a nuestros colaboradores ACHS, por su estupenda labor en beneficio de todos. Así pues, invito a todos los trabajadores de mi patria a seguir trabajando por el bien común dejando de lado nuestras aspiraciones personales por un bien mayor, la vida de las personas. Gracias.

Un Comité Paritario debe estar formado, por ley, por tres representantes de la empresa y tres representantes de los trabajadores.

Los Comités Paritarios son obligatorios en toda empresa, faena, sucursales o agencia en que trabajen más de 25 personas.

Carlo Maturana, Presidente del Comité Paritario de Legal Publishing Chile

Comprometidos con la seguridad de los trabajadores

Viven el espíritu preventivo y lo llevan a la práctica en el día a día. El compromiso, el profesionalismo y la dedicación son algunos adjetivos que describen a la perfección el método de trabajo del Comité Paritario de Legal Publishing. Buscar el bienestar laboral de sus compañeros es su gran misión. Y se desviven para lograrlo con un firme objetivo: la implementación de nuevas medidas de capacitación y el generar conciencia sobre la seguridad en el trabajo.



PREMIADOS :: El Comité Paritario de Legal Publishing Chile durante la ceremonia de entrega de los Premios "Acción Paritaria" 2010.

Tienen razones de sobra para sentirse unos verdaderos ganadores. No sólo por el hecho de que en el 2010 fueron galardonados con el Premio Acción Paritaria, el Comité Paritario de Legal Publishing Chile destaca por su gran compromiso en la labor preventiva. Pero no se conforman con ello y continúan desarrollando programas para mejorar aún más su sistema de prevención.

Legal Publishing Chile se dedica a la integración de contenidos especializados para empresas, profesionales, universidades y sector público. Hace poco se ha sumado al grupo Thomson Reuters, proveedor de información profesional a nivel mundial. El director del Comité Paritario de esta compañía, Carlo Maturana, cuenta en esta entrevista algunos aspectos del éxito de este comité que funciona desde el 2005.

¿Qué tipos de accidentes son los más comunes?

Los accidentes más comunes son los de trayecto y en

algunos casos enfermedades profesionales, por ejemplo tendinitis, los cuales han sido minimizados gracias a las Pausas Activas (realizados dos veces por semana en forma voluntaria). Éstas sirven para ejercitar nuestras extremidades y minimizar los riesgos de enfermedades implicadas a este tema.

¿Cuáles crees que son los factores del éxito del comité paritario?

Creo que la razón fundamental es el compromiso adquirido por cada uno de los miembros del comité en desarrollar su labor de promover y mejorar los estándares en la higiene y la prevención dentro de la compañía. Además de contar con el apoyo de cada una de las personas que trabajan en Legal Publishing. Por ejemplo, personal administrativo, comercial, ejecutivos y la propia gerencia, cada uno aportando ideas y comunicando cada acción que el comité gestiona.

¿Cómo motivan a los trabajadores con el mensaje preventivo?

La comunicación con nues-

tros trabajadores es constante y a través de diferentes canales. Entre ellos destaca nuestro diario mural, con información entretenida, en lo posible didáctica (con ejemplos), y de fácil comprensión. Además de campañas y charlas para motivar a cada uno de ellos.

¿Cuál ha sido la evaluación que hacen del trabajo que han realizado hasta hoy?

Me siento muy orgulloso y satisfecho por lo que hemos logrado hasta ahora, sin embargo siempre hay más por hacer. Cada año hay nuevos desafíos y nuevas instancias que obligan a estar constantemente atentos a la realidad de la empresa. Debemos ser proactivos y estar preparados para estar un paso adelante en las acciones cotidianas para apoyar a nuestra gente.

ACCIONES PREVENTIVAS

El Comité Paritario de Legal Publishing Chile ha desarrollado distintas acciones y herramientas en apoyo de la gestión paritaria desde 2005. Los esfuerzos de este comité han estado dirigidos desde sus inicios a transmitir el mensaje preventivo, tales como:

☉ **DIARIO MURAL** con noticias, humor y avisos alusivos a la higiene y prevención.

☉ **INTRANET** difunden qué hacer en caso de accidentes de trabajo, emergencias y otros.

☉ **CAMPAÑAS** orientadas a proteger los artefactos de la empresa (uso del microondas, refrigeradores, lavaplatos, etc.) y mantener limpias y cuidadas las instalaciones y los baños.

☉ **CAMPAÑA "AHORRO DE ENERGÍA"** se entregan folletos a los trabajadores.

☉ **VISITAS DE SEGURITO:** en instalaciones.

☉ **CHARLAS** dirigidas a los trabajadores, se dan cursos de ergonomía, pausas activas, emergencias y otros.

☉ **SUPERVISIÓN** en las instalaciones comerciales, librerías y bodegas, a cargo del Experto en Prevención de Riesgos.

☉ **REUNIONES MENSUALES** dan a conocer las acciones a seguir y el estado de avance de sus objetivos propuestos.

Los Comités Paritarios surgieron en el año 1969 a través del artículo 66 de la Ley N° 16.744 del Ministerio del Trabajo.

Los cargos del Comité cesan cuando el miembro deja de prestar servicios en la empresa y cuando no asista a dos sesiones consecutivas, sin causa justificada.

Decreto 54: definiciones y aspectos legales del Comité Paritario

Junto a la Ley 16.744, el Decreto Supremo 54 es la norma legal que regula la constitución y el funcionamiento de los Comités Paritarios de Higiene y Seguridad (CPHS), especificando ciertas definiciones que son importantes para la conformación y funcionamiento de esta entidad preventiva.

1. CREACIÓN DEL COMITÉ PARITARIO

El Decreto Supremo 54 establece las condiciones bajo las que se debe conformar un Comité indicando que toda empresa, faena, sucursal o agencia que cuente con más de 25 trabajadores debe tener un Comité Paritario. Si la empresa posee más de una sucursal, deberá conformarse un Comité en cada uno de ellas.

2. MIEMBROS QUE LO CONFORMAN

La normativa establece que el Comité debe estar conformado por tres representantes patronales y tres de los trabajadores, más los suplentes para cada uno de los cargos.

En el caso de los representantes de la empresa, estos cargos son designados y se sugiere que sean trabajadores que estén vinculados a actividades técnicas que se desarrollen en la industria o faena donde se haya constituido el Comité.

En tanto, los representantes de los trabajadores son elegidos por sus propios compañeros a través de votación directa y secreta.

Una vez elegido el CPHS, deben definirse los cargos de Presidente y Secretario del Comité, los que deben elegirse de entre sus seis miembros titulares. El Comité formalizará su creación a través de un Acta de Constitución.



3. JUNTAS Y REUNIONES

Para efectuar una reunión de Comité, lo esencial es que estén presentes como mínimo un representante de los trabajadores y uno de la empresa, sino, no se puede llevar a cabo.

Las juntas se realizan de forma ordinaria una vez al mes, pero pueden hacerlo extraordinariamente si existe una petición conjunta de un representante de los trabajadores y uno de la empresa, o si se presenta un evento de emergencia, como un accidente de trabajo que cause la muerte de uno o más trabajadores.

Las reuniones se efectúan en el horario de trabajo, y si no fuera así se deben considerar como horas extras para los trabajadores, las que deben ser remuneradas.

Después de realizada la junta, debe dejarse constancia de todo lo discutido y decidido en ella, en las actas correspondientes.

4. FUNCIONES PREVENTIVAS

El Decreto Supremo N° 54, establece claramente cuáles son las funciones que cumple un CPHS, resumiéndolas en las siguientes:

- » Asesorar e instruir a los trabajadores para la correcta utilización de los instrumentos de protección.
- » Vigilar el cumplimiento, tanto por parte de las empresas como de los trabajadores, de las medidas de prevención, higiene y seguridad.
- » Investigar las causas de los accidentes del trabajo y enfermedades profesionales que se produzcan en la empresa.
 - » Decidir si el accidente o la enfermedad profesional se debió a negligencia

inexcusable.

- » Indicar la adopción de todas las medidas de higiene y seguridad que sirvan para la prevención de riesgos profesionales.
- » Cumplir las demás funciones o misiones que le encomiende el organismo administrador respectivo.
- » Promover la realización de cursos destinados a la capacitación profesional de los trabajadores en organismos públicos o privados autorizados a cumplir con esa finalidad o en la misma empresa bajo el control y dirección de dichos organismos.

REQUISITOS PARA SER REPRESENTANTE DE LOS TRABAJADORES

- » Tener más de 18 años
- » Saber leer y escribir
- » Ser trabajador de la empresa, faena, sucursal o agencia y tener un año de antigüedad en ella (no se aplicará esta condición en aquellas empresas, faenas, sucursales o agencias en las cuales más de un 50% de los trabajadores tengan menos de un año de antigüedad).
- » Demostrar la asistencia a un curso de orientación de prevención de riesgos profesionales dictado por el Servicio Nacional de Salud u otros organismos administradores del seguro contra riesgos de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales; o prestar o haber prestado servicios en el Departamento de Prevención de Riesgos Profesionales de la empresa, en tareas relacionadas con la prevención de riesgos profesionales por lo menos durante un año.

Las capacitaciones de niveles básicos, medio-altos y especiales, son sin costo adicional para las empresas asociadas a la ACHS.

Infórmate sobre el calendario de Cursos Abiertos de Capacitación de ACHS 2012 en la web www.achs.cl. En la sección de capacitación, subsección de cursos presenciales.

Capacitar para prevenir, base de la Cultura Preventiva

ACHS cuenta con una amplia oferta de Cursos de Capacitación en prevención de riesgos para empresas afiliadas en todo Chile. El objetivo de este programa es desarrollar competencias en Seguridad y Salud Ocupacional en los trabajadores y su aplicación en los ambientes laborales.

Los cursos de capacitación de ACHS pretenden dotar a sus participantes de las herramientas y la asesoría necesaria en seguridad y salud ocupacional para que lleven a sus empresas a una mejora continua a nivel interno, implementando de esta forma nuevas formas de trabajo. Por ello, suelen estar dirigidos a las personas pertenecientes a las áreas de Prevención de Riesgos Laborales y de los Comités Paritarios.

Todas las empresas afiliadas a ACHS pueden optar a los Cursos de Capacitación que se imparten en las instalaciones y red de apoyo de ACHS a lo largo de todo el país. El programa cuenta con una amplia oferta de cursos flexible a los requerimientos de orden preventivo y

salud ocupacional de trabajadores y empresas.

Con este programa de cursos se trata de desarrollar competencias en seguridad y salud ocupacional y su aplicación en los ambientes laborales, así como promover la cultura preventiva en la mentalidad de los trabajadores. Todo bien estructurado en función de las necesidades de las empresas asociadas a ACHS y pensado para reducir el número de accidentes y enfermedades profesionales.

Las inscripciones deben solicitarse a los encargados de capacitación correspondientes a la Zonal o agencia más cercana a su empresa. Tras aprobar el curso, los participantes recibirán un diploma de reconocimiento otorgado por ACHS.



TÉCNICAS PARA UNA CAPACITACIÓN EFICAZ

En los cursos ACHS se trata de utilizar un método moderno y activo de capacitación. Los modelos en los que un profesor hablaba y el resto escuchaba y memorizaba se han quedado en el pasado. En la actualidad, se aplica una participación que genera una experiencia de aprendizaje mucho mejor retenida por los alumnos que la pura teoría. Para realizar esto de forma satisfactoria es necesario que el capacitador posea cualidades específicas como la empatía, la capacidad de escuchar y la creatividad. Pero también es necesario utilizar una metodología didáctica, concreta y dinámica basada en cuatro aspectos centrales:

- ❶ **INTERACCIÓN:** La comunicación en un aula de capacitación debe ser en ambas direcciones. Es vital que haya una interacción entre capacitador y alumnos para que se enriquezca el proceso.
- ❷ **TRABAJO EN EQUIPO:** Con dinámicas grupales se logra un clima de confianza agradable y necesario para un aprendizaje productivo. Luego se pueden compartir las experiencias para una mejor comprensión de la materia.
- ❸ **COMPROMETER Y MOTIVAR:** Si se consigue motivar a los alumnos, éstos comprenderán la información mucho más rápido, ya que estarán más identificados con el proceso. Hay que intentar que se sientan comprometidos con el proyecto.
- ❹ **BUSCAR DISTINTAS TÉCNICAS DE APRENDIZAJE:** El gran desafío de un capacitador es elegir una buena forma de comunicar los conocimientos necesarios. Variar las técnicas y aportar un poco de creatividad y buena disposición pueden ayudar a una capacitación más eficaz.

REQUISITOS GENERALES

- » Ser trabajador de empresa afiliada a la ACHS.

REQUISITOS DE ASISTENCIA

- » Cursos: 80% de asistencia.
- » Seminarios y Talleres: 100% de asistencia.

REQUISITOS DE APROBACIÓN

- » Cursos y Talleres: 75% de aprobación en evaluación.

INVERSIÓN EN CAPACITACIÓN

Durante este año, ACHS invertirá una cifra cercana a los 7 millones de dólares, en lo que será un ambicioso proyecto de Capacitación. La meta para 2012 es llegar a los 400 mil trabajadores capacitados en todo Chile.

¿Cómo puede afectarnos el consumo de alcohol en el trabajo?

Muchos son los trastornos derivados de la ingesta de alcohol antes y durante el trabajo. Empresas y trabajadores sufren este problema que ocasiona grandes pérdidas anuales tanto humanas como materiales. Las personas creen que pueden controlar sus niveles de consumo pero el alcohol es una sustancia muy adictiva y puede llegar a perjudicarte mucho en tu vida personal y laboral.

➤➤ **AUMENTA LA TASA DE ACCIDENTABILIDAD**, ya que no se trabaja con la máxima capacidad. El 20-25% de los accidentes laborales ocurren en trabajadores que se encuentran bajo los efectos del alcohol y causan lesiones a ellos mismos u a otros. Incluso en algunos trabajos puede resultar muy temerario desempeñar las labores en estas condiciones debido a la peligrosidad de algunos materiales, pudiendo incluso ocasionar accidentes mortales.

➤➤ **EL AUSENTISMO LABORAL** es un problema muy grave producido por el consumo de alcohol. Una persona que toma la noche antes de tener que ir a trabajar tiene muchas posibilidades de quedarse dormido a la mañana siguiente. Además, si consigue levantarse, no será en unas condiciones óptimas para desarrollar su labor con la misma eficiencia que si hubiera descansado plenamente. El ausentismo laboral entre consumidores es de 2 a 3 veces mayor que en el resto de los trabajadores.

➤➤ **LAS INASISTENCIAS POR ENFERMEDAD AUMENTAN SIGNIFICATIVAMENTE** entre los trabajadores que tienen problemas de alcoholismo. El cuerpo de una persona alcohólica está mucho más deteriorado que el de alguien que se cuida y lleva una vida sana. Esto se ve traducido en un aumento de las ausencias por enfermedad derivadas del consumo de alcohol. Los costos de la empresa en este apartado también se ven aumentados debido a la menor productividad de estos trabajadores.



El 40 % de la causa de accidentes de tránsito es producto del alcohol, lo cual puede ser porque el peatón anda en estado de ebriedad o el conductor ha tomado.

Los sectores con mayor ocurrencia de consumo de alcohol en la actividad laboral son: el comercio, el transporte y las empresas de servicio.

¿QUÉ DICE LA LEY?

Las sanciones se han incrementado mucho para los infractores de la nueva Ley de Tolerancia Cero. Las relativas a la suspensión de la licencia de conducir e incluso las de inhabilitación para manejar se han convertido con esta nueva medida en posibilidades más que reales si te sorprenden ebrio al volante.

Si se trata de la primera detención por conducir en estado de ebriedad y no se ha ocasionado daños ni lesiones, la licencia de conducir será suspendida durante dos años. Hasta la aprobación de la nueva ley, esta misma infracción equivalía a una suspensión menor, de 6 a 12 meses.

En el caso de que sorprendan a un conductor en estado de ebriedad por tercera vez, aunque sea sin ocasionar daños ni lesiones a nadie, su licencia de conducir quedará permanentemente cancelada. Si causa la muerte de alguien o lesiones gravísimas estando ebrio, quedará inhabilitado para manejar de por vida.

DETERIORO EN EL AMBIENTE LABORAL La presencia de personas que trabajan tras haber consumido alcohol deteriora el ambiente laboral y las relaciones personales entre trabajadores. El alcohol tiene la característica de deprimir a las personas, lo que afecta al clima de trabajo y el proceso socio-productivo de la organización.

EL RENDIMIENTO EN EL TRABAJO SE VE MERMADO si se ha consumido alcohol en la jornada anterior o en el mismo día. No estar al 100% en el puesto de trabajo supone no realizar las tareas asignadas con una responsabilidad aceptable. Si has tomado, con seguridad no llegarás a las metas mínimas que tienes establecidas.

AL VOLANTE, CERO TOLERANCIA CON EL ALCOHOL

Desde el pasado 12 de marzo de 2012 tomar y conducir son incompatibles. A partir de esa fecha se hace efectiva la ley número 20.580, llamada Ley de Tolerancia Cero, que modifica los niveles necesarios para considerar a un conductor en estado de ebriedad y bajo la influencia del alcohol. Asimismo, incrementa las sanciones por incumplir esta norma.

Las medidas introducidas buscan provocar un cambio en la actitud de muchos conductores que ya consideraban como algo normal tomar y manejar el mismo día.

La anterior norma que regía consideraba que con 1 gramo por litro de sangre se estaba en estado de ebriedad. La nueva Ley baja esa cantidad a 0,8 gramos por litro de sangre. También modifica la tasa para considerar a una persona bajo la influencia del alcohol de 0,5 a 0,3. Ahora una sola cerveza o una copa de vino serán suficientes para incurrir en un delito.

Este conjunto de medidas tratará de acabar con la alta mortalidad en las carreteras que Chile ha registrado en los últimos años. Las cifras recopiladas por CONASET contabilizan 1.595 fallecidos en accidentes de tránsito en 2010, números que se incrementaron en 2011.

 GRAMOS DE ALCOHOL POR LITRO DE SANGRE	 ESTADO ETÍLICO	 LESIÓN / DAÑO CAUSADO	 REINCIDENCIA	 TIEMPO SUSPENSIÓN
0,3 - 0,8	Bajo la influencia del alcohol	Sin daños ni lesiones	1era Vez	3 meses
0,3 - 0,8	Bajo la influencia del alcohol	Lesiones gravísimas o muerte	1era Vez	3 a 5 años
+ 0,8	Estado de ebriedad	Sin daños ni lesiones	1era Vez	2 años
+ 0,8	Estado de ebriedad	Sin daños ni lesiones	2da Vez	5 años
+ 0,8	Estado de ebriedad	Sin daños ni lesiones	3era Vez	Cancelación
+ 0,8	Estado de ebriedad	Lesiones gravísimas o muerte	1era Vez	Inhabilidad de por vida

ACHS, en su posición de liderazgo, está 100% comprometida con lograr el objetivo de llegar a una tasa de accidentalidad menor de 4,0% para el año 2014.

La tasa de accidentalidad en pymes fue de 6,5% en pequeñas, 6,7% en medianas y 4,9% en grandes empresas durante el pasado año.

Estadísticas sobre accidentalidad en 2011

De los datos recogidos por ACHS se extrae que la tasa de accidentalidad ha aumentado mínimamente por segundo año consecutivo. Aunque las cifras se mantienen muy bajas en comparación con las últimas décadas.

La tasa de accidentalidad de ACHS mide el porcentaje de accidentados por cada 100 trabajadores afiliados. Se entiende por accidente laboral toda lesión sufrida por una persona mientras desempeña sus funciones laborales y que le ocasiona incapacidad o muerte. Estos accidentes han ido descendiendo en las estadísticas los últimos años hasta alcanzar cifras favorables, aunque esta tendencia se ha frenado en los últimos dos años.

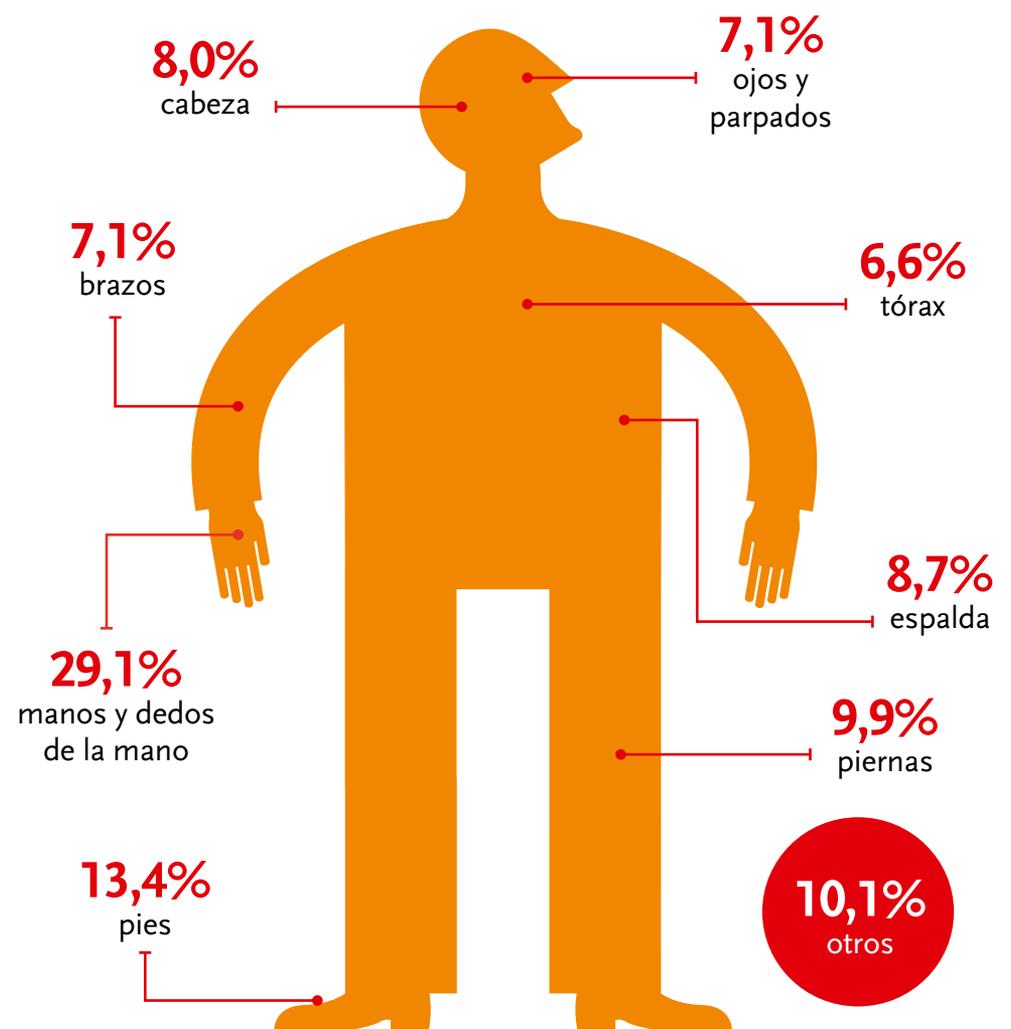
Entre los sectores económicos que tienen una tasa de accidentalidad más alta encontramos, al igual que el año pasado, el del Transporte, Almacenes y Telecomunicaciones, seguido

por el de las Industrias Manufactureras. En contraposición, está el sector de Explotación de Minas y Canteras que debido al aumento de los protocolos de seguridad y el esfuerzo en la prevención de riesgos laborales ha conseguido convertirse en uno de los trabajos más seguros, cuando históricamente ha sido al contrario.

Las partes del cuerpo que más se dañan en los accidentes laborales son, con gran diferencia, las manos y los dedos, algo lógico ya que son las partes más expuestas en la mayoría de las actividades laborales. El resto del cuerpo tiene unos porcentajes de daño muy equilibrados.

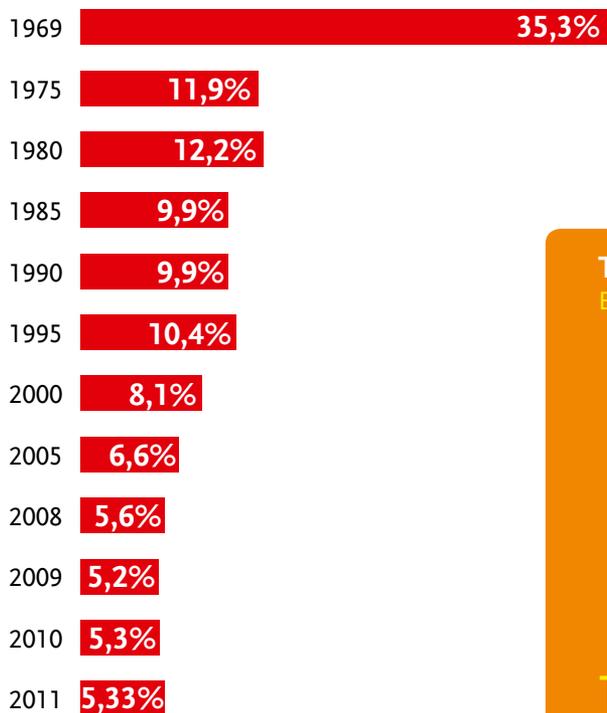
ZONAS DEL CUERPO LESIONADAS POR ACCIDENTES DEL TRABAJO

Evolución de días perdidos cada 100 trabajadores afiliados



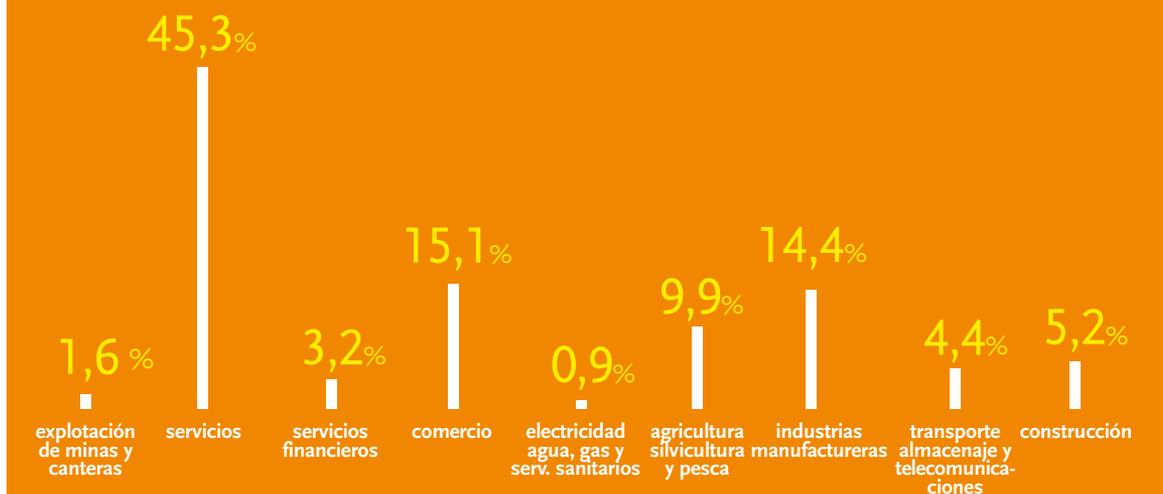
TASA DE ACCIDENTALIDAD

Evolución de accidentados cada 100 trabajadores afiliados.



TASA DE ACCIDENTALIDAD POR ACTIVIDAD ECONÓMICA

Evolución de accidentados cada 100 trabajadores afiliados.



Una de las funciones principales de un Comité Paritario es asesorar e instruir a los trabajadores para la correcta utilización de los instrumentos de protección.

El éxito de un Comité Paritario dependerá también de la fluidez comunicacional tanto con la empresa como con los trabajadores.

Comité Paritario Cia. Minera Meridian Ltda.

“Somos un apoyo tanto para la empresa como para los trabajadores”

Desde su conformación, la labor de este Comité ha estado marcada por el apoyo de la compañía que valora y respalda la gestión preventiva desarrollada. El buen entendimiento entre ambas partes y el trabajo mancomunado entre todos los miembros que conforman la entidad, son sólo algunas de las características que los han llevado al éxito en materia de prevención de riesgos y seguridad.

Más de dos mil personas trabajan diariamente en Minera Meridian Ltda., un yacimiento de oro que se ubica a 160 kilómetros de Antofagasta. Este gran número de trabajadores hace que el trabajo del Comité Paritario sea fundamental, ya que los riesgos son altísimos en este rubro. Para lograr resultados exitosos, no sólo hace falta buena voluntad de parte de la entidad paritaria, sino que también se requiere el apoyo de la propia empresa, y esto ha sido clave para el Comité de Minera Meridian Ltda. Marcelo Labbé, su Presidente afirma “el Gerente General de la compañía ha variado en el tiempo, sin embargo, la línea de la empresa siempre ha sido ayudar nuestro trabajo, no entorpecerlo”.

¿Ha sido vital la buena comunicación entre la Gerencia y el Comité?

Totalmente. El apoyo siempre ha sido incondicional. El Gerente General nunca pone problemas para que la gente se reúna e incluso cuando un miembro deserta, se encarga de recordarnos la valiosa misión que tenemos, la importancia de las reuniones y el nivel de compromiso que debemos tener.

¿Así han logrado llevar a cabo con éxito las iniciativas que proponen?

Sí. Nosotros somos un apoyo tanto para la empresa como para los trabajadores, y eso la compañía lo entiende. La Gerencia sabe que si un tema está en el acta del Comité, es porque hay que hacer algo. Nosotros usamos el acta como una herramienta, y de esa forma hemos logrado muchas cosas sin tener que llegar al conflicto, sin ir al choque, sino que gestionando y comunicándonos de buena forma.

¿Y cómo manejan la relación con el resto de los trabajadores?

Lo que buscamos es hacernos visibles entre



En la foto: Marcelo Labbé, Presidente del Comité Paritario, y Marco Velásquez, Representante de Minera Meridian Ltda.

los trabajadores para saber qué necesitan o si tienen alguna observación que hacernos, porque de pronto los Comités pierden el contacto directo con las personas y se pierde ese dato práctico y fundamental. Tenemos un representante que trabaja en la planta y nos comunica qué se está pidiendo para hacer mejoras puntuales.

¿Cuáles son los principales riesgos laborales?

Los accidentes laborales más comunes que tenemos son lesiones en las manos y pérdidas de parte de algunos dedos. Y en enfermedades profesionales, no tenemos gente con Silicosis

que es lo más común en este rubro, sin embargo hemos detectado sílice en la mina.

¿Qué acciones han tomado frente a esto?

En cuanto a los accidentes, la empresa hizo un concurso para diseñar un afiche preventivo con respecto al tema y nos invitó a participar como jurado. Y con el tema de la Silicosis nos hemos enfocado en comunicar cuáles son las áreas más expuestas y en enseñarles a las personas cómo utilizar los elementos de protección personal, porque muchos disponen de ellos pero corren riesgos igual si no los usan correctamente.

CAPACITAR PARA PREVENIR

El Comité de planta y faena de Minera Meridian entiende que la capacitación de los trabajadores es crucial a la hora de prevenir los riesgos propios del rubro. Actualmente están a punto de certificar a 11 monitores en Silicosis, pero también promueven la capacitación en temas como el Manejo Manual de Cargas y la radiación solar. Marcelo Labbé, Presidente del CPHS afirma que “es muy positivo contar con Monitores en las faenas porque ellos nos apoyan en todo el tema preventivo y además animan al resto de los trabajadores a participar en los cursos”.

“En este Comité todos los representantes trabajamos unidos”

Marco Velásquez, miembro del Comité y representante patronal, sostiene que una de las características del CPHS ha sido que las personas trabajen unidas con un mismo objetivo. “Muchas veces se cree que los representantes de la empresa son los que toman las decisiones, pero no es nuestro caso. Todos los temas se discuten democráticamente y todas las opiniones pesan lo mismo, no se hacen diferencias. De esa forma trabajamos unidos por una causa y logramos mucho mejores resultados”, afirma Marco Velásquez.

En nuestro sitio web encontrarás fichas ilustrativas con útiles consejos preventivos. Imprímelas y compártelas en lugares visibles de tu organización para que llamen la atención de los trabajadores.

Si necesitas información sobre leyes o decretos vinculados al área laboral, visita la sección Legislación de nuestro sitio web y encontrarás documentación actualizada y clasificada según su tipo.

DIRECTORES ACHS VISITARÁN CIUDADES DE TODO EL PAÍS

El Directorio conformado por Freddy Fritz, Víctor Riveros y Elizabeth Tapia, tiene programadas visitas a las agencias de todo Chile desde Antofagasta a Punta Arenas. En estos encuentros se reunirán con los Comités Paritarios de cada zona para evaluar y discutir sobre la gestión preventiva de estas valiosas entidades.

CIUDAD	DÍA	HORA
Iquique	10 MAYO	09:00 HRS.
Arica	11 MAYO	09:00 HRS.
Rancagua	14 JUNIO	09:30 HRS.
Viña Del Mar	29 JUNIO	09:00 HRS.
Chillán	12 JULIO	09:00 HRS.
Los Ángeles	12 JULIO	15:30 HRS.
Concepción	13 JULIO	09:00 HRS.
Copiapó	09 AGOSTO	09:00 HRS.
La Serena	10 AGOSTO	09:00 HRS.
Talca	07 SEPTIEMBRE	16:00 HRS.
Valdivia	24 OCTUBRE	09:00 HRS.
Osorno	24 OCTUBRE	16:00 HRS.
Puerto Montt	25 OCTUBRE	09:00 HRS.
Coyhaique	15 NOVIEMBRE	10:00 HRS.
Punta Arenas	23 NOVIEMBRE	16:00 HRS.

Reunión Anual de Comités Paritarios en la Región de la Araucanía

Más de 90 empresas afiliadas a la ACHS se dieron cita en la ciudad de Temuco para el tradicional encuentro anual de Comités Paritarios. Esto demuestra el gran compromiso que tienen las empresas de la región por participar en las actividades que potencian la cultura preventiva. Estas reuniones son un gran instrumento para aunar esfuerzos en mejorar los métodos de capacitación y coordinar la comunicación entre los organismos afiliados a ACHS.

El agente Axel Wilhelm abrió la jornada de reuniones dando la bienvenida y agradeciendo a los integrantes del Directorio su presencia y colaboración. Tras él, habló el subgerente de Asuntos de los Trabajadores, Patricio Brickle, que aprovechó también para agradecer el gran éxito y participación de estas jornadas. Acto seguido, expusieron el Plan Estratégico ACHS 2014 los Directores Elizabeth Tapia, Freddy



COMITÉ DESTACADO :: De izquierda a derecha: los integrantes del Comité Paritario de Temuco Nestlé, junto a Patricio Brickle, subgerente de Asuntos de los Trabajadores ACHS; Elizabeth Tapia, Freddy Fritz, y Víctor Riveros, miembros del Directorio ACHS; y Axel Wilhelm, agente ACHS Temuco.

Fritz y Víctor Riveros

Al finalizar, el presidente del Comité Paritario de Nestlé Temuco, Luis Leiva, centró su discurso en el trabajo en equipo y la constancia, y cómo estos con-

fluyen en el éxito de la gestión. Su exposición tuvo un gran final en el que lanzó el lema que han seguido en su Comité, "un accidente es demasiado".



EMPRESAS DE CHILOÉ FIRMAN PLAN DE COLABORACIÓN CON ACHS

El Agente ACHS Chiloé, Arturo Pacheco (en la foto, a la izquierda), se reunió con importantes ejecutivos de la zona para coordinar un exhaustivo plan de trabajo en materia preventiva e invitarlos a sumarse a la meta ACHS 2014. Las instituciones que se sumaron a nuestro desafío son la Municipalidad de Ancud, Chilolac, Salmofood, Agromar y Salmones Antártica, quienes contarán con el apoyo y asesoría de la Agencia Chiloé.

ACHS y Distribuidora Rabié firman Plan de Colaboración



El apoyo de la Asociación a la empresa Rabié busca generar un cambio profundo en dicha institución, para lo que se establecerán programas medibles y una metodología de trabajo con métricas atingentes. Esta iniciativa busca homogeneizar los criterios y procedimientos de seguridad en todas las sucursales de la empresa a lo largo de Chile y fue sellado por Cristián Castro, Gerente de Operaciones y Logística de Rabié y el Gerente Comercial de ACHS, Sebastián Reyes. Con este Plan de Colaboración se espera reforzar el valor de la cultura preventiva dentro de la organización y disminuir la tasa de accidentalidad que actualmente alcanza el 4.45% pero que se espera que a fin de año llegue al 3.95%.

XXI Jornada Nacional de Expertos en Prevención del Min. Obras Públicas

En la Agencia Santiago se llevó a cabo esta interesante jornada que tuvo como objetivo analizar la problemática de prevención y seguridad tanto a nivel regional como nacional. En el encuentro participaron representantes del Ministerio vinculados a la Prevención de Riesgos y asesores y coordinadores de ACHS, y se analizó, entre otras, el Plan de Colaboración para las visitas de obras a empresas contratistas del MOP que se encuentran afiliadas a la Asociación. Gino Curotto, subdirector de Obras Públicas, destacó la alianza con ACHS como un socio estratégico.



El Newsletter "Pymes ACHS al Día" publica cada mes información de gran ayuda para tu organización. Visítalo y revisa temas sobre salud ocupacional, seguridad laboral y prevención de riesgos.

Recuerda que en el sitio web ACHS podrás conocer las fechas y lugares en que se imparten los cursos de Monitores en Prevención de Riesgos. Revisa el cronograma y participa.

ACHS y FAO presentan el Manual de Buenas Prácticas Forestales

En el marco de la celebración del Día Forestal Mundial los representantes de la Organización para Alimentación y Agricultura de las Naciones Unidas (FAO) y ACHS, presentaron una publicación digitalizada de referencia internacional que contiene una serie de recomendaciones para crear ambientes laborales sanos y seguros en las actividades forestales. El Manual de Prácticas Forestales es un documento que incluye nuevas actividades, puestos de trabajo y riesgos inherentes al sector derivados de la innovación tecnológica.

La ceremonia tuvo lugar en la sede de la FAO, en Santiago, donde el Experto Senior del Sector Forestal y Maderero de ACHS, Carlos Ackercknecht, explicó a los asistentes de la importancia de la prevención en lugares forestales.

Durante la actividad, FAO también se comprometió a promocionar el Manual por todo Latinoamérica y el Caribe.



ACHS asesora a más del 50% de las empresas forestales y madereras del país, y protectora de aproximadamente el 64% de los trabajadores del Sector Forestal.

Juan Fonseca, Presidente de la Federación de Trabajadores Forestales de Arauco (FETRAFOR), agradeció esta iniciativa de ACHS y FAO para unificar

esfuerzos entre trabajadores y dirigentes en busca de mejorar la calidad de vida y seguridad laboral de los trabajadores forestales. Muchas instituciones estuvieron presentes en el acto, entre ellas, destacadas empresas del rubro como CONAF; CORMA; INFOR; Forestal Mininco S.A.; y Minera Barrick, entre otros.

PRESENTACIÓN

En la imagen, Juan Fonseca, Presidente de la Federación de Trabajadores Forestales de Arauco (izquierda), junto a Marcela Bravo, gerente Asuntos Corporativos ACHS, y Alan Bojinic, representante regional de FAO.

BRIGADISTA FORESTAL SE RECUPERÓ CON GRAN RAPIDEZ

Cerca de cuatro meses han pasado desde el incendio que afectó al sector de Carahue, Temuco y que le quitó la vida a seis brigadistas, y dejó a otros dos con heridas graves. Uno de ellos fue Gonzalo Contreras, quien tuvo una recuperación positiva e incluso recibió el alta médica del Hospital del Trabajador y se recupera en su hogar. Cuando Contreras ingresó al HTS, el 6 de enero, el diagnóstico indicó que un 25% de su cuerpo estaba quemado afectando ambas extremidades, su rostro y manos. Sin embargo, gracias a la labor de los especialistas del HTS y sus ganas de recuperarse logró avances significativos en menos tiempo del que se tenía pronosticado.



CAMPAÑA DE PROTECCIÓN DE RADIACIÓN UV EN PUNITAQUI

Un grupo de funcionarios que realizan su jornada laboral expuestos al sol a diario recibieron importantes consejos para el cuidado de su piel como parte de la Campaña de Protección de Radiación UV que lanzó la Municipalidad de Punitaqui. El grupo de trabajadores públicos estaba formado por barredores de calles o patios de las instalaciones que por la naturaleza de su trabajo se encuentran toda su jornada laboral al sol. Los funcionarios recibieron la visita de un equipo ACHS al inicio de su jornada, quienes les entregaron consejos para protegerse de los Rayos UV y un gorro como medida básica de protección.

ACHS y Citroën firman importante Programa de Colaboración



Citröen Chile S.A.C ha logrado bajar su tasa de accidentalidad desde un 16% a sólo un 8% en un año. Esta exitosa gestión ha incentivado un nuevo desafío: bajar durante este año la tasa al 4%. Por esta razón, la Citroën firmó un convenio con ACHS para la implementación de un Programa de Colaboración que les permita cumplir con dichos objetivos. La ceremonia estuvo encabezada por el gerente general ACHS, Cristobal Prado, quien

junto a Rodrigo Donoso Fagandini, gerente general de Citroën Chile, destacaron las nuevas medidas preventivas que se están desarrollando en la empresa. Éstas, buscan instalar metas cortas y eficientes, que aumentan la felicidad, motivación y sentimiento de equipo entre los trabajadores. "ACHS es el pilar de la estructuración de nuestros planes de prevención. Esta es la culminación de una interesante alianza", señaló el ejecutivo.

Refinería Bío-Bío y ACHS realizaron encuentro de CPHS de empresas contratistas

A mediados de marzo se llevó a cabo el Segundo Encuentro de Comités Paritarios de trabajadores y contratistas de la empresa Refinería Bío-Bío, denominado "Reforzando la función de vigilar y el cumplimiento de las medidas preventivas para lograr el cero daño". El evento, que contó con el apoyo de ACHS, "es una instancia única de compartir y una forma muy efectiva de capacitación, de poder demostrar lo que está haciendo cada Comité, los desafíos y los problemas con los cuales se han encontrado", afirmó Jorge Araya, Presidente del CPHS de Refinería Bío Bío. Esta iniciativa pretende disminuir la accidentalidad en la región del Bío Bío, tomando en cuenta que concentra el 15% de los accidentes laborales de todo el país.

Las personas sedentarias tienen más tendencia a la obesidad y mayores probabilidades de sufrir patologías cardíacas.

Al practicar una actividad física se libera Endorfina, la hormona del placer, bienestar y felicidad. Hacer deporte es positivo para el cuerpo y la mente.

Dejar el sedentarismo: ¿por dónde empezar?

Nunca es tarde para comenzar a practicar un deporte y decidirse por una vida más saludable que aumente nuestra calidad de vida. Dejar el sedentarismo es una meta que muchos se proponen pero que también de la que muchos desisten. Por eso, aquí entregamos una pauta con varios puntos que deberías considerar antes de comenzar y, que de paso, te ayudarán a organizar tu rutina deportiva.

1. COMIENZA DE A POCO

Es común que cuando las personas comienzan a practicar un deporte, se sobrexijan y quieran rendir más de lo que realmente pueden. Es importante estar atento a lo que el propio cuerpo puede resistir, para así evitar lesiones o molestias que pueden desmotivarte. Comienza con ejercicios de mediana intensidad y con pocos minutos de entrenamiento y aumentalos paulatinamente.

4. ESCOGE UNA HORA DEL DÍA QUE NO TE COMPLIQUE

Define bien a qué hora del día comenzarás a practicar una actividad, ya que si decides hacerlo en un horario en el que no siempre estés disponible es probable que comiences a ver el entrenamiento como una obligación más que como una actividad entretenida. Organiza tu horario y escoge un momento del día que sea sólo para ti y en el que no existan excusas para no entrenar.

2. HACER LO QUE TE GUSTA

Obligarte a correr cuando realmente no te gusta a la larga generará en ti un rechazo al deporte, pues no te motivarás y probablemente desistas antes de tiempo. Por ejemplo, si te acomoda un ritmo moderado prueba dar caminatas largas (por lo menos 40 minutos) y en una superficie que tenga distintas inclinaciones para hacerlo más exigente. Escoge bien y ten en cuenta tu estado físico, no te expongas a actividades que puedan dañar tus músculos o articulaciones.

5. OBJETIVOS REALISTAS

No esperes ver resultados en la primera semana, puedes llegar a frustrarte al notar que nada ha cambiado. Toma en cuenta que todos los organismos son distintos y sé constante. Si lo que buscas es bajar de peso, evalúa tu progreso después de cuatro semanas por lo menos. Aún así, los beneficios del deporte podrás sentirlos de inmediato, te sentirás más liviano y con mejor ánimo.

6. CUÍDATE DE LAS LESIONES

Si llevas muchos años de sedentarismo y te motivas a comenzar con un deporte, sé cuidadoso porque tu cuerpo no está acostumbrado a exigencias físicas y corres más riesgos de lesionarte. Antes de cada actividad no olvides realizar un calentamiento de un par de minutos y cuando termines elonga todos los músculos.

7. SÉ CONSTANTE

No desistas. Ponte pequeñas metas y desafiate a cumplir con ellas. Si eres constante y mantienes un compromiso con tu cuerpo, podrás ver resultados más rápidamente y lograrás motivarte aún más. Disfruta de la actividad que haces e intenta mantenerla en el tiempo, que no sea algo estacional.

3. BUSCA UN GRUPO O COMPAÑERO

Una buena idea es comenzar a hacer deporte con un amigo o con un grupo de personas, así podrán motivarse unos a otros y sentirás un compromiso mayor con la actividad. Además de estar ejercitándote podrás aprovechar ese momento para compartir con otras personas y salir de tu rutina diaria.



No da lo mismo lo que comas antes, durante y después de tu entrenamiento. Tal como la hidratación, la alimentación también es clave a la hora de hacer ejercicios.

» Procura hidratarte bien antes de comenzar tu rutina. La deshidratación afecta directamente el rendimiento e incluso te hace más propenso a calambres.

» No te ejercites en ayunas. Si no sientes hambre come, por lo menos, una manzana o una leche o yogurth descremado.

» Evita ejercitarte inmediatamente después de haber comido, sobretodo si lo haz hecho en abundancia.

» Después de tu rutina no comas alimentos pesados, por lo menos en la primera hora. Un par de minutos después de

tu sesión de ejercicios toma una taza de leche, un yogurt o un sándwich de jamón de pavo en pan de molde integral.

» Una buena cantidad de proteínas (pollo, pavo, pescado, carnes magras) son esenciales para formar masa muscular, pero también necesitas carbohidratos (pan, pasta, arroz, cereales, papa) para tener la energía que requiere tu rutina de ejercicios.

