



BOLETÍN INFORMATIVO

Boletín Confidencial – Reporter I.A.S.



**INSTITUTO
ARGENTINO
DE
SEGURIDAD**

ASOCIACIÓN CIVIL Y CULTURAL SIN FINES DE LUCRO
Fundado el 5 de Abril de 1940

DEDICADO A LA SEGURIDAD, HIGIENE, MEDICINA DEL
TRABAJO, PROTECCIÓN AMBIENTAL Y PREVENCIÓN DE
ACCIDENTES EN LA INDUSTRIA, HOGAR, TRÁNSITO Y DEPORTE

AVDA. CALLAO 262- 4° (1022) - CIUDAD
AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES
REPÚBLICA ARGENTINA
TELEFAX 4372-0042 / 4371-9835
E-MAIL: ias@ias.org.ar

BOLETÍN
INFORMATIVO ON LINE
Nº 258
EDICIÓN MENSUAL

AGOSTO 2010

**Para ASOCIADOS Y
RELACIONADOS AL
I.A.S.**

LOS ASOCIADOS AL I.A.S. TIENEN ACCESO A LA TOTALIDAD DE LA INFORMACIÓN DE ESTE BOLETÍN. EL MATERIAL COMPLETO DE
LOS REPORTES PUBLICADOS EN ESTE INFORMATIVO, PUEDEN ENCONTRARSE INGRESANDO A NUESTRA PÁGINA WEB:
WWW.IAS.ORG.AR → I.A.S. ON LINE Y CON SU CÓDIGO PERSONAL ACCEDER A: → REPORTER I.A.S. → NOTICIAS E
INFORMACIONES TÉCNICAS Y DE INTERÉS GENERAL Y/O A NOTICIAS PERIÓDICAS DE ACTUALIZACIÓN LEGAL.



LO INVITAMOS A INGRESAR A NUESTRA PÁGINA WEB DONDE SE
PUBLICAN TODOS LOS INFORMATIVOS, DESDE EL AÑO 2003 A LA FECHA.
EN EL LINK “BOLETÍN INFORMATIVO CONFIDENCIAL I.A.S. ON LINE”

Ó A TRAVÉS DE:

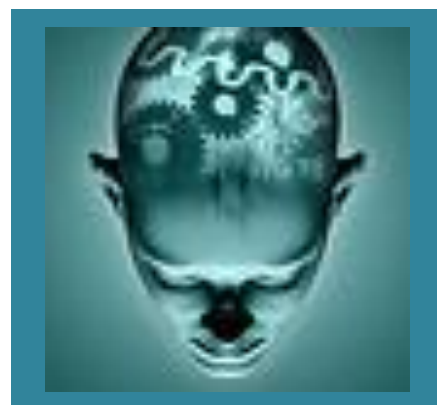
[HTTP://WWW.IAS.ORG.AR/CENTER/INFORMATIVOS/INFORMATIVOS.HTML](http://WWW.IAS.ORG.AR/CENTER/INFORMATIVOS/INFORMATIVOS.HTML)

ABRIR LA MENTE Y CREAR NUEVAS POSIBILIDADES

Es común encontrarnos pensando que la realidad que vivimos “es así como es”, impidiéndonos vislumbrar posibilidad alguna de cambio. Este discurso cultural que dice “el cambio no es posible, las cosas están difíciles”, nos estanca y paraliza, y finalmente, sin intentar, nos conformamos con lo que tenemos o, como mal se dice: “con lo que hay”.

El problema es que este malestar y esta insatisfacción tocan recurrentemente nuestra autoestima como un disco rayado, y poco a poco vamos perdiendo nuestro poder personal, hasta sentirnos apagados, como sin vida. Este no es el estado de ánimo ni la vida que quiero para ti.

Hoy quiero ayudarte a desarticular ese discurso negativo expandiendo tu mente para crear nuevas posibilidades; pero para crear nuevas y mejores posibilidades en tu vida primero tienes que aprender a verlas, ya que si no las ves, ¿cómo vas a estar convencido de que son posibles? Y si no las consideras posibles, ¿cómo vas a tener la predisposición de accionar para finalmente disfrutar de sus resultados?



¿A qué me refiero cuando hablo de posibilidades?

Estuve investigando en el diccionario de la Real Academia Española. Busqué la palabra “posibilidad” y tomé estas dos definiciones, cuyos significados quiero que se fijen en tu mente:

1. Aptitud, potencia u ocasión para ser o existir algo.
2. Aptitud o facultad para hacer o no hacer algo.

Mi objetivo, entonces, es ayudarte a que generes en ti esa potencia, ese “poder para hacer algo”. Si lo ves primero en tu mente encontrarás la manera de manifestarlo en tu realidad y finalmente “ser” eso que quieres ser “haciendo”. Quiero que generes en tu mente nuevos esquemas y miradas de posibilidad.

- Posibilidades de ganar más dinero para vivir con mayores comodidades;
- posibilidades de conocer nuevos amigos y una potencial pareja para amar y ser amado;
- posibilidades de trabajo;
- posibilidades de negocios;
- posibilidades de encontrarte con tu ser y conocer quién eres y qué es lo que más te gustaría hacer en tu vida.

En fin, tantas y tantas posibilidades que puedes crear en tu mente evaluando nuevos caminos posibles. Como dice mi coach “el cielo es el límite”.

“Todo aquello que la mente puede concebir, puede lograrse”.

Napoleon Hill y W. Clement Stone

Nuestra mente está limitada por el sistema de creencias que hemos incorporado a lo largo de nuestra vida en forma de prejuicios y conceptos, que constituyen los modelos mentales desde los cuales nos paramos frente al mundo. Un modelo mental es como un marco o esquema conceptual que hemos construido en nuestra mente para representar nuestra propia comprensión de la realidad que vemos como un sistema de objetos y relaciones. A partir de nuestros modelos mentales, observamos nuestra realidad y nos predisponemos a accionar en ella para lograr resultados.

Desde esos modelos mentales podemos explicar cómo funcionan para nosotros nuestra realidad y el mundo. Mi objetivo es asistirte a ampliar ese marco de observación para que expandas tu mente a nuevas miradas, y luego éstas te permitan crear nuevas posibilidades de acción para lograr los resultados que estás esperando tener y todavía no has podido lograr.

¿Qué necesitas pensar en tu mente que no habías pensado hasta ahora para crear nuevas posibilidades? ¿Qué “cuento” o “historia” te falta contarte a ti mismo para expandirte hacia nuevos horizontes? Te preguntarás entonces, ¿cómo puedo abrir mi mente para generar nuevas posibilidades? Existen muchas maneras de ampliar tu visión, pero como rápidamente quiero que comiences a ejercitar tu cerebro, te propongo a continuación las siguientes sugerencias:

1. Lee algún libro que te inspire, que te impulse, que te ponga en acción.

Los libros están escritos por personas como tú. Cada escritor tiene su propio pensamiento, sus propias ideas y modelos mentales. Puedes ampliar tus propios modelos mentales conociendo los modelos que inspiraron a estos autores a escribir sus conocimientos en esos libros.

2. Asiste a cursos y capacitaciones.

Determina en qué áreas necesitas ampliar tus conocimientos. Realiza un plan para ir cubriendo cada área, paso a paso. Comienza por aquella área en la que más necesitas desarrollarte y que consideras que con ella harás la diferencia y repercutirá en las demás. Comprométete a aprender más de esa habilidad o conocimiento que consideras te hace falta para ir más allá en tus posibilidades.

3. Crea y abre conversaciones con diferentes tipos personas.

Pídeles que te cuenten lo que piensan de algún tema sobre el cual te gustaría expandir tus observaciones.

Estas personas pueden ser familiares, amigos, mentores, maestros, y también personas mayores. Seguramente sus formas de ver la vida te ayudarán a ver más allá de lo que tú ves hoy como posible. Intenta elegir personas que sean diferentes a ti para que su

manera de observar su realidad contraste con la tuya. Estoy segura que encontrarás información valiosa para aplicar en tu vida.

4. Cuestiona tus propios esquemas mentales y crea diferentes esquemas de tu vida.

Utiliza una hoja para diagramar cómo ves hoy tu realidad. Dibuja y esquematiza tus pensamientos, de manera que esa representación pueda reflejar todas las relaciones y todos los conceptos. Utiliza flechas, diagramas, formas geométricas, escribe, conecta las relaciones, haz una verdadera obra de arte de tu forma de ver tu realidad hoy. Luego pregúntate, ¿de qué otra manera completamente diferente puedo representar esta realidad?

Intenta concentrarte en lo que te gustaría que ocurra y comienza a dibujar las personas, relaciones, oportunidades y recursos que hagan falta para reflejar en tu nuevo dibujo la realidad que te gustaría vivir. En una tercera hoja, crea un tercer diagrama diferente al anterior. Haz lo mismo, si te animas, con una cuarta hoja. Anímate a crear diferentes destinos y realidades. Eso te ayudará a dar permiso a tu mente a ver nuevas posibilidades.

Espero apliques estos pasos. Comprométete contigo mismo a realizar esta última sugerencia en un día determinado, a una hora determinada en la que te regales el espacio para trabajar con tu interior. Confío en que poco a poco puedas crear desde tu interior oportunidades para que finalmente el cambio que ansías se produzca.

“Sabemos lo que somos, pero no lo que podríamos ser”.

Shakespeare

Ana Cecilia Vera, Ingeniera en Computación y Coach Ontológico.
Fuente: Ser Humano y Trabajo

CURSO EN PLANTA PARA NIVELES DE MANDO SOBRE COMPETENCIAS LABORALES EN SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO - MÉTODO I.A.S. (CAPACITACIÓN - EVALUACIÓN - ACREDITACIÓN)

Las Competencias Laborales son las aptitudes, actitudes, conocimientos y destrezas necesarias para cumplir exitosamente las actividades que componen una función laboral. Todos los integrantes de la Organización laboral deben ser competentes para cumplir y hacer cumplir las Normas de Seguridad, y las Jefaturas y Supervisores de Línea, son considerados de sustantiva importancia por su directa relación con los Trabajadores y asumen prácticamente la función de organizar, dirigir y controlar el desarrollo de las actividades productivas, que involucran en los distintos procesos, aspectos de Cantidad, Calidad, Seguridad y Protección Ambiental. Su función lleva implícito un significativo componente de Docencia, por lo que deben poseer Conocimientos y Habilidades y Técnicas relacionadas. El I.A.S. ofrece este Curso en Planta, a fin de preparar a los Niveles de Mando, para "Liderar" Programas de Prevención de Riesgos.

La Acreditación de Competencia de referencia, no otorga Título, ni Incumbencias para dirigir Servicios de Higiene y Seguridad en el Trabajo.

PARA RECABAR INFORMACIÓN RELACIONADA Y SOLICITUD DE REALIZACION DEL CURSO EN PLANTA, DIRIGIRSE A: capacitación@ias.org.ar

CONOZCA OTROS CURSOS EN PLANTA QUE OFRECE EL I.A.S., sobre: "MANEJO SEGURO DE GRÚAS; MANEJO SEGURO DE MÁQUINAS ELEVADORAS; CONDUCCION DE EQUIPOS DE TRABAJO; y sobre otros Temas relacionados.



MICROONDAS

Atención al fenómeno de “supercalentamiento”, que puede ser más probable si el recipiente que se utiliza es nuevo.

“Decidió tomar una taza de café instantáneo. Puso a calentar en el horno de microondas (algo que ya había hecho antes en varias ocasiones) una taza con agua sola. El tiempo lo programó a 2-3 minutos

porque que quería que el agua hirviera. Cuando el tiempo se acabó, el horno se apagó y sacó la taza.

Mientras miraba la taza se dio cuenta que el agua no estaba hirviendo; sin embargo, el agua brotó directamente a su cara, debido a la energía acumulada, produciéndole heridas de 1º y 2º grado, además de haber perdido la vista parcialmente del ojo izquierdo.”

Un tipo de accidente muy frecuente es el que se produce al poner solamente agua a calentar en el microondas.

Cuando colocamos un recipiente o taza con agua, con la intención de que hierva, al menos 2 ó 3 minutos, al terminar el tiempo y sacar la taza del horno, a veces hemos observado que el agua no hierve, sin embargo, en un segundo el agua brota con fuerza hacia arriba, como una explosión, corriendo el riesgo de quemar seriamente nuestra cara y manos.

Esto es causado por un fenómeno conocido como “supercalentamiento”. Puede suceder en cualquier momento en que el agua se está calentando, especialmente si el utensilio que se está usando es nuevo. Lo que sucede es que el agua se calienta mucho más rápido de lo que las burbujas empiezan a formarse.

Si la taza es nueva, no tiene ningún raspón o ranura por donde las burbujas puedan ir formándose y puedan empezar a burbujear en el agua que ya está hirviendo, de esa manera el agua se va calentando, sobrepasando el tiempo de hervir.

Lo que sucede entonces es que el agua se atora, queda estancada y al contacto con el aire, brota con fuerza por la energía contenida. Es lo que sucede con todas las bebidas carbonatadas. Cuando se agita la botella estando cerrada al momento de abrirla el líquido brota por la energía contenida.



Por eso, es recomendable que si se calienta agua de esta forma, siempre es conveniente poner algo en el agua, un palito de madera o una bolsita de té, pero si se va a calentar solamente el agua, es mejor usar la cocina de gas.

RIESGOS PARA LA SALUD

Láser

Se dividen en tres tipos: lesiones oculares, lesiones en la piel y riesgos asociados.

En un principio, el ANSI (Instituto de Estandarización Americano) en su estándar z136.1, definió las clases de láser según los riesgos oculares y en la piel. Sus definiciones son:

Clase I: abarca a prácticamente todos los equipos usados en oficinas, comercios u hogares; y se refiere a sistemas que poseen los emisores suficientemente resguardados como para que nadie se exponga a emisiones láser, en condiciones normales de utilización. Incluso si alguien no autorizado "mete mano" en esos equipos, hay protecciones que impiden que los emisores funcionen. La existencia de esas protecciones es indispensable para ser clasificado como "clase I" (y por lo tanto ser de "venta libre" en USA y Europa)

Clase II y Clase IIIa: no son láser de uso común, y son equipos que pueden provocar daños si se mira directamente a la fuente de emisión o al extremo libre de la fibra óptica que transmite la emisión. Típicamente son los de uso medicinal. Los Clase II son del espectro visible humano, los Clase IIIa pueden ser también infrarrojos ó ultravioletas.

Clase IIIb: Se refiere a sistemas similares a los de la clase IIIa pero de mayor potencia. En esta clase entran los equipos de comunicación telefónica por medios ópticos, pero desde el punto de vista del técnico que lo instala o mantiene, no del operador que trabaja todos los días con él (para este último sería Clase I).

Clase IV: se refiere a sistemas de potencia muy alta, usado sólo para investigación o usos muy específicos.

Hay que tener en cuenta que usualmente los emisores manejan potencias del orden de los miliwatts; por lo que al hablar de lasers de potencia "muy alta" podríamos estar hablando por ejemplo de 5 W, y aún así, por sus características puntuales y no-divergentes dicho laser es muchísimo más peligroso que una bombilla de 100 W.

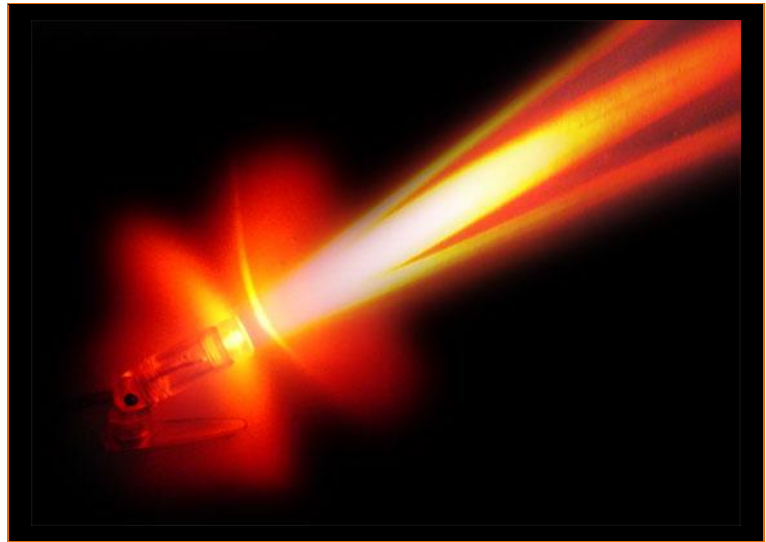
Para controlar todos estos riesgos, el ANSI recomienda las siguientes medidas:

Clase I: el fabricante debe etiquetar el producto e incluir instrucciones en el manual del usuario (N. por eso algunos reproductores de CD poseen dicha etiqueta)

Clase II y IIIa: todas las precauciones de la Clase I, agregando señalización de advertencia (carteles azules con letras blancas) en el área de operación del laser.

Clase IIIb: todas las precauciones de la Clase I, agregando señalización del área de trabajo (carteles rojos con letras negras, con indicación de la long de onda y la potencia del emisor), exclusión de terceros, terminación de fibras ópticas no utilizadas, entrenamiento de técnicos instaladores.

Clase IV: todas las medidas de la Clase IIIb, más un control epidemiológico del personal que maneja estos equipos; además para operar el láser Clase IV, debe establecerse un "área controlada" que incluya desconexión automática del emisor si entran terceros dentro de aquélla.



Recordemos que las Clases mencionadas se refieren solamente a los riesgos para la salud, es decir riesgos para los ojos o la piel. Ambos riesgos están basados en los efectos térmicos del rayo, similares al caso de encender fuego mediante una lupa y el Sol. Dicho efecto térmico es el utilizado por los médicos especializados para "soldar" retinas desprendidas, pero si el rayo impacta en la retina en forma incontrolada puede provocar pérdida parcial o total del sentido de la vista. También pueden sufrirse quemaduras en la piel.

Obsérvese que todos los controles anteriores son controles de ingeniería; o sea forman parte de una visión moderna de la seguridad donde la idea es evitar el riesgo. El viejo concepto era utilizar elementos de protección personal, pero la idea de los controles mencionados va más allá, se trata de no exponer al trabajador al riesgo. Por supuesto que los elementos existen –lentes especiales hechos de vidrio o plásticos, por ejemplo- pero como todo equipo de protección personal, estos elementos deben ser el último recurso, no el primero.

No son despreciables los efectos asociados, no contemplados en las Clases del estándar ANSI pero atendibles en la utilización de equipos láser. ¿Y cuáles serían? Bueno, muchos de estos equipos poseen un alto consumo de energía eléctrica, con el consecuente riesgo de incendio; fuentes de alta tensión, que conllevan a un riesgo de shock eléctrico; y recientes estudios en Europa contemplan que la interacción del láser con algunas sustancias gaseosas puede provocar riesgo de explosión. Asimismo el material donde impacta el rayo puede desprender partículas incandescentes, como ocurre en el mecanizado de piezas. Todos los riesgos particulares del equipo a utilizar deben figurar en el manual del mismo.

Los fabricantes de equipos de telecomunicaciones siguen el estándar FDA/ CDRH* (EEUU) o bien el estándar IEC+ (Europa); y muchas veces cumplen con ambos. Las clases de riesgo FDA/ CDRH 21 CFR 1010 -1040 (utilizado en EEUU) son Clase I, Clase IIIb, y Clase IV. Para el estándar IEC 60825, verdadero "estándar mundial", las clases son: Clase 1, Clase 3A, Clase 3B y Clase 4.

Las mayores diferencias entre el FDA y el IEC están dadas por los niveles de emisión permitidos, aunque ambos tomaron al ANSI como modelo. El ANSI define más extensamente a los lasers y sus riesgos para la salud, debido a que está orientado a su uso en laboratorios.

Para evaluar correctamente los riesgos a la hora de trabajar con estos equipos, debe estudiarse a conciencia la información contenida en los manuales del equipo. Normalmente, de ellos se obtiene la clasificación ANSI/ FDA/ IEC del equipo, la longitud de onda del emisor y las recomendaciones de seguridad del fabricante. No olvidar tampoco que un equipo rotulado como clase I/ 1 puede convertirse en uno de mayor clase a la hora de instalarlo, repararlo o modificarlo.

También deben de tomarse precauciones con la instalación eléctrica, puesto que muchos equipos poseen un alto consumo de electricidad. Y por supuesto, debe formarse al personal operador de los equipos e incluso evaluarse la necesidad de un programa de control epidemiológico mediante exámenes oftálmicos periódicos u otros controles definidos por el departamento de Medicina Laboral.

La otra clase de riesgos que quedaría por ver, además de los riesgos de salud, serían los riesgos asociados. Estos serían por ejemplo: el alto consumo de energía eléctrica, con el consecuente riesgo de incendio; riesgos originados por el material donde impacta el rayo láser que puede desprender partículas incandescentes, fuentes de alta tensión, que conllevan a un riesgo de shock eléctrico y la interacción del láser con algunas sustancias gaseosa puede provocar riesgo de explosión

Consejos para que el auto gaste menos nafta y hacer más eficiente el consumo de combustibles



Algunos tips generales:

- Planificar las rutas para los desplazamientos, buscando siempre las más cortas o menos congestionadas.
- Evitar las sobrecargas innecesarias en el vehículo. El uso del portaequipajes de techo, aún estando éste vacío, puede incrementar el consumo normal del vehículo de 2% a 35%.
- El uso del aire acondicionado aumenta en 20% el consumo de combustible.
- Los autos están diseñados para cortar el aire al avanzar, tener las ventanillas abiertas aumenta la resistencia con el aire del vehículo, aumentando con ello el consumo, ya que le cuesta más trabajo al auto avanzar.
- Algunos vehículos de marcas específicas permiten usar combustibles de distintos octanajes. Lo mejor, es usar la recomendada por el fabricante y de ser posible la de menor octanaje. También es importante procurar cargar nafta muy temprano en la mañana, ya que el frío de esa hora evitará que se evapore y cargaremos un poco más de lo que cargaríamos con el mismo dinero al calor del medio día.
- Revisar el vehículo periódicamente, ya que podemos detectar algún elemento deteriorado, que esté haciendo aumentar el consumo.
- En trayectos muy cortos el consumo se dispara. En estos casos es recomendable utilizar el transporte público.
- La presión de los neumáticos por debajo de lo normal aumenta el consumo por el mayor rozamiento del vehículo con el suelo, además de desgastar más los mismos. (por cada 0,3 libras menos de presión se aumenta en un 3% el consumo).
- El revolucionar del motor debe ser correcto (un revolucionado demasiado alto provoca serios aumentos de consumo).

Según como conducimos:

- Arrancar el motor sin acelerar y comenzar la marcha lo antes posible.
- Utilizar marchas prolongadas (en motores a gasolina el cambio de velocidad debe hacerse cuando estamos entre 2,000 y 2,500 revoluciones y en motores Diesel entre 1,500 y 2,000).



- Cuando estamos acelerando, se debe cambiar a la marcha más larga lo antes posible y al reducir de la manera más lenta posible. (Un motor en marcha corta y revolucionado consume mucho más).
- Se deben cambiar cuando corresponde el aceite, las bujías y los filtros pues de lo contrario se puede aumentar el consumo. Incluso el uso de un aceite incorrecto puede aumentarlo.
- Debemos procurar circular a una velocidad uniforme, sin aceleraciones y deceleraciones bruscas, que nos obligan a ir en marchas más cortas o a revolucionar más el coche. En resumen, hay que mantener la velocidad y procurar no tocar el pedal del freno.

Fuente: naikontuning.



AREA EDUCATIVA DE EXTENSION CULTURAL

El I.A.S. ha incorporado –dentro de sus actividades– un Area Educativa de Extensión Cultural, presentando la siguiente propuesta:

CURSOS DE CANTO Y GUITARRA

*Infórmese accediendo a nuestra Página
Web: <http://ias.org.ar>*

CURSOS

- 1. CANTO Y/O ACOMPAÑAMIENTO DE MUSICA POPULAR** *(para quien quiera cantar y desea acompañarse con guitarra)*
- 2. ARMADO DE REPERTORIOS MUSICALES** *(para aquel que quiera saber en que tono cantar Tango, Bolero, Melódico, Rock, etc.)*
- 3. APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO INSTRUMENTAL DE GUITARRA** *(en clases prácticas guiadas)*

Objetivo

COMPRENDER DE UN MODO PRÁCTICO Y DINÁMICO EL INSTRUMENTO Y APRENDER LAS NOCIONES BÁSICAS Y ELEMENTALES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO CON EL MISMO.

Destinatarios

- Alumnos de la Escuela Superior de Seguridad e Higiene Industrial;
- Cursantes de la Licenciatura en Higiene y Seguridad en el Trabajo;
- Profesionales, Técnicos y Estudiantes interesados en el tema.

REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

Un grupo de expertos convocado por la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) hizo un llamamiento a los fabricantes de alimentos, los consumidores y los gobiernos para que tomen medidas destinadas a reducir el consumo de sal, alegando que esta es una de las formas más eficaces para reducir algunas enfermedades crónicas.

"La elevada presión arterial es el principal factor de riesgo de muerte en todo el mundo y el segundo factor de riesgo de discapacidad". "El consumo de sal está aumentando la presión sanguínea en personas de todas las edades y la reducción del consumo de sal en la población es una de las formas más costo-eficaces de reducir la enfermedad crónica".

En las Américas, de una quinta a una tercera parte de todos los adultos sufren de hipertensión. Si no se trata, la hipertensión ocasiona cardiopatía, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal. A nivel mundial, el tratamiento de la hipertensión consume cerca de 10% de todos los gastos en salud.

Miembros del grupo de expertos dijeron que la reducción del consumo de sal en la población requiere una inversión de entre 4 y 32 centavos de dólar EE.UU. por persona por año, con lo cual ésta es una de las medidas más eficaces en función de los costos para reducir la carga de las enfermedades crónicas. Los expertos recalcaron que agregar sal en la mesa no es el único problema ya que, en la mayoría de las poblaciones, la mayor cantidad de sal proviene de los alimentos procesados y los ya preparados, como las carnes procesadas, alimentos enlatados, galletas dulces y saladas, panes y hasta cereales para el desayuno.

Los expertos elogiaron a los procesadores de alimentos que ya han empezado a bajar el contenido de sal en sus productos. Sin embargo, señalaron que otros fabricantes todavía tienen que tomar las mismas medidas, por lo que abogaron por la reformulación generalizada de los productos para lograr una reducción "gradual y sostenida" en el contenido de sal y asegurar que todos los productos nuevos sean "naturalmente bajos en sal".

Los 18 miembros del Grupo regional de expertos OPS/OMS sobre prevención de la enfermedad cardiovascular a través de la reducción de la sal en los alimentos son destacados especialistas en nutrición y enfermedades crónicas de universidades, entidades gubernamentales, y instituciones de investigación Norte, Centro y Sudamérica, el Caribe y Europa.

Un grupo similar de expertos convocado por la OPS en 2007 abogó por la eliminación de las grasas "trans" de los alimentos procesados industrialmente en todos los países de las Américas.

La OPS, fundada en 1902, es la organización de salud pública más antigua del mundo. Colabora con todos los países de las Américas para mejorar la salud y la calidad de vida de su población. Es también la Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La declaración del Grupo emitida en Santiago de Chile incluye las siguientes recomendaciones concretas:

Para los gobiernos

- Formular programas de reducción del consumo de sal e integrarlos en las iniciativas en curso patrocinadas por los gobiernos en materia de alimentación, salud y educación.
- Hacer obligatorio o fomentar el etiquetado estándar de los alimentos, de manera que los consumidores puedan identificar fácilmente los alimentos con contenido alto o bajo de sal.
- Educar a la gente, incluso a los niños, acerca de los riesgos de la sal y cómo reducir su consumo.
- Colaborar con la industria alimentaria y utilizar reglamentación o incentivos para alcanzar metas de reducción gradual del contenido de sal en los alimentos procesados.
- Reglamentar el nivel de sal en todos los productos alimenticios al nivel más bajo posible fijado para cada categoría de alimentos o alentar a los fabricantes a que lo hagan.
- Examinar y modificar las políticas nacionales de fortificación de la sal a fin de alinearlas con la recomendación internacional sobre el consumo de sal de menos de 5 gramos diarios por persona o con la meta nacional, de estas dos cantidades la que sea menor.



Para las organizaciones de la sociedad civil:

- Apoyar la declaración de política del grupo.
Educar a sus miembros y a los responsables de las políticas sobre los riesgos para la salud del consumo elevado de sal y cómo reducir la ingesta de sal.
- Promover políticas y leyes destinadas a reducir el consumo de sal en los alimentos de toda la población.

Para la industria de alimentos:

- Hacer que los productos bajos en sal sean la norma en todos los mercados mundiales lo más pronto posible.
- Hacer que los sustitutos de la sal puedan adquirirse fácilmente y a precios accesibles.
- Fijar cronogramas para la reformulación de los productos con miras a reducir gradualmente su contenido de sal hasta los niveles recomendados.
- Fabricar todos los nuevos productos bajos en sal desde el principio.
- Utilizar etiquetas para los alimentos, que sean estándar y fáciles de entender en las que se incluya información sobre el contenido de sal.
- Promover entre el público los beneficios para la salud de las dietas bajas en sal.

Para la OPS:

- Trabajar con los países miembros para elaborar "boletines de calificaciones nacionales" para hacer el seguimiento y comparar los avances en la reducción de la sal.
- Auspiciar una red de gobiernos, ONG y expertos de la región panamericana que apoyen estas iniciativas.
- Ayudar a los países a modificar los programas de fortificación de la sal para que sean coherentes con las iniciativas de reducción del consumo de sal.
- Promover políticas y leyes que generen reducciones del contenido de sal en los alimentos a nivel de toda la población.

La ola de desastres naturales reaviva el debate sobre el clima

La lista del popular “el clima está loco” sigue y sería parte del anecdotario si no se inscribiera en lo que los Especialistas detectan como una “ola de fenómenos extremos” que reavivó el debate sobre el calentamiento global y, con él, la urgente necesidad de enfriar la temperatura del planeta.



Los 20 millones de afectados por las inundaciones en Pakistán parecen estar solos, pero sólo en la dificultad para que les llegue la ayuda. El estrago de las lluvias monzónicas en ese país no es un fenómeno aislado en el mundo. Casi en simultáneo hubo una ola de calor récord en Europa, sequías que trajeron incendios en Rusia, lluvias que causaron aludes en China y un gran iceberg de la capa helada de Groenlandia se desprendió por las altas temperaturas. La lista del popular “el clima está loco” sigue y sería parte del anecdotario si no se inscribiera en lo que los especialistas detectan como una “ola de fenómenos extremos” que reavivó el debate sobre el calentamiento global y, con él, la urgente necesidad de enfriar la temperatura del planeta.

“Los extremos climáticos han existido siempre, pero todos los acontecimientos citados superan en intensidad, duración o extensión geográfica, a los mayores eventos históricos anteriores”, se lee en el alerta lanzado la semana pasada por la Organización Meteorológica Mundial, que coordina la recopilación de datos climáticos globales para la investigación científica a largo plazo. “La aparición de todos estos acontecimientos”, señalan desde esa institución, se pueden vincular con los pronósticos que se hicieron sobre las consecuencias del cambio climático en el pasado.

“Es probable que estos hechos se vinculen con el calentamiento global. Son sucesos importantes que están fuera de lo normal, pero todavía no se puede establecer una relación directa”.

El calentamiento global es un fenómeno que reflejan los termómetros. Fue así desde la Revolución Industrial, cuando el hombre a fines del siglo XVIII comenzó a producir en escala y a bombardear enormes cantidades de dióxido de carbono y otros gases a la atmósfera. El resultado fue que la temperatura de la Tierra se elevó en promedio 1,4 grados, debido a que esos gases en la atmósfera hacen que el calor quede atrapado.

Desde abril de 2009 al mismo mes de este año, la temperatura media del planeta fue la más calurosa de los últimos 130 años, fue en 1830 cuando se la empezó a medir. El Centro Nacional de Datos Climáticos de la Agencia Atmosférica y Oceánica de EE. UU. –que analiza mensualmente la temperatura global en el planeta– también da cuenta de este fenómeno. La temperatura media global de la Tierra fue de 13,3° centígrados entre enero y abril, lo que supone un aumento de 0,69° sobre la media del siglo XX. El dato da frío si se tiene en cuenta que 17 países batieron sus récords de temperaturas cálidas en lo que van del año.

“Aunque en Argentina se viva un invierno bastante frío, lo cierto es que, en promedio, la temperatura aumentó”.

Tanto esa ONG ambientalista como voceros del mundo científico advierten que este incremento de la temperatura es un alerta para los gobiernos, que deben comprometerse a reducir la emisión de gases de efecto invernadero de forma urgente.

La gran fecha, después de los fracasos de la Cumbre de Copenhague de 2009 debido a la negativa de las grandes potencias a reducir los gases que provocan sus industrias, es diciembre de 2010 en Cancún. En México, se realizará la nueva Cumbre del Clima.

Los objetivos planteados por los tratados ambientales –dentro de las Naciones Unidas– determinan que para que el planeta pueda bajar la temperatura promedio, los países industrializados deben reducir la emisión de gases de efecto invernadero en un 40% para el 2020 con respecto a su nivel del año 2000. Para el 2050, la meta mundial es bajar al 50%.

“Esta curva de descenso fenomenal significa el abandono del uso de los combustibles fósiles (petróleo, gas y carbón) por los de tecnologías sanas como el viento o el sol”. Un cambio que también significaría una redistribución del poder hacia un modelo más democrático: el aire o la luz solar está al alcance de todos, no como el petróleo.

“Los estudios indican que el mundo está preparado tecnológicamente para este cambio y que su costo económico sería menor al que provocarían las consecuencias del cambio climático”. Pero para lograrlo hace falta una decisión política ¿Serán necesarios más desastres naturales para que las potencias den el “sí” a la reducción de gases?

Claves

1. El calentamiento global es uno de los problemas más complejos y polémicos de la actualidad. El fenómeno se originó en la Revolución Industrial, cuando el cambio en la manera de producir trajo más emisiones de ciertos gases a la atmósfera. La acumulación de ellos potenció un proceso que existía naturalmente llamado “efecto invernadero” y que causó el aumento de la temperatura media superficial del planeta.

2. En las cumbres sobre el clima de la ONU principalmente se está intentando lograr un compromiso de los países para reducir la emisión de estos gases. En la reunión de Copenhague del 2009 no se obtuvo resultados positivos debido a la negativa de los países industrializados. A fines de 2010 habrá otro intento en Cancún.

Fuente: SILVINA HEGUY - Clarín

ESPECIALIZACIONES

Cursos de Postgrado—Títulos Oficiales

Está abierta la inscripción, Ciclo lectivo 2011, para las distintas Especializaciones que se dictan en el Centro de Formación Profesional del I.A.S., sobre: Protección Ambiental, Construcción, Actividad Agraria y Seguridad contra Incen-dios, dirigidas especialmente a Técnicos y Profesionales en Higiene y Seguridad en el Trabajo, cuyos detalles de Condiciones de Ingreso, Competencias, Perfil, Extensión y Modalidades y demás datos relacionados, pueden consultarse en nuestra Página Web: www.ias.org.ar Link “CAPACITACION” .



NOTICIAS e INFORMACIONES TÉCNICAS

SALUD Y ACTIVIDAD FISICA EN EL AMBITO LABORAL

“LA SERVUCCION DE GIMNASIA LABORAL PARA LA VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA”

Autor: Néstor Daniel Colazo

Resumen estructurado

a) Objetivos: El presente trabajo en una mirada epidemiológica tiene como finalidad indagar sobre los alcances de la gimnasia laboral en función de la salud de los trabajadores, el reforzamiento de la seguridad en el trabajo, y mejoramiento las relaciones interpersonales en el ambiente laboral.

b) Métodos: El método utilizado para la recolección de datos fue cualicuantitativo, la técnica seleccionada para la recolección de datos fue una encuesta autoadministrada y el instrumento para tal efecto un cuestionario, dada la magnitud y composición de la población se seleccionó una muestra accidental, con amplitud del 30% de cada uno de los grupos funcionales y para cada empresa.

c) Resultados: Sobre un total de 348 encuestados que participaron del programa el 93 % considero que la aplicación de este tipo de actividad es muy importante e importante para mejorar su calidad de vida en el trabajo, entre los beneficios identificados por los trabajadores los mas considerados fueron que “levanta el animo para iniciar la jornada de trabajo”, “reduce los dolores y malestares corporales”, y “ayuda a mejorar las posturas en el trabajo”.

d) Conclusiones: En virtud de los resultados se puede confirmar las hipótesis de que la aplicación de un programa de gimnasia laboral es importante para mejorar la calidad de vida de los colaboradores de una empresa y que los beneficios de éste según la opinión de los destinatarios son la reducción de dolores y malestares musculares y que ayuda a mejorar la postura en el trabajo.

PARA DISPONER DEL TEXTO COMPLETO, INVITAMOS A INGRESAR A LA PÁGINA WEB ias@ias.org.ar SERVICIO I.A.S. ON LINE Y CON SU CÓDIGO PERSONAL ACCEDER A REPORTER I.A.S. – NOTICIAS E INFORMACIONES TÉCNICAS

NOTICIAS de ACTUALIZACION LEGAL

- **S.R.T. – Resolución N° 1181/2010** – Publicado B.O. 19/8/2010

Determina la cantidad de Comisiones Médicas de la Ley N° 24.241 para todo el país.

- **S.R.T. – Resolución N° 1182/2010** – Publicado B.O. 23/8/2010

Modifica Res.1105/10, creación del Fondo de Reserva para financiar el funcionamiento de las Comisiones Médicas y Oficinas de Homologación y Visado

- **GCABA - Decreto N° 588/2010** - Publicado: B.O. (CABA) 06/08/10

Se aprueba la reglamentación del Código de Tránsito y Transporte de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (Se publica texto del Decreto y respectivo ANEXO I)

- **GCABA - Ley N° 3478** - Publicado: B.O. (CABA) 06/08/10.

Se prohíbe la venta libre de audífonos en el ámbito de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

- **GCABA – Ley N° 3490** – Publicado: B.O. (CABA) 23/08/2010

Se reemplazan definiciones generales del Código de Tránsito y Transporte

**PARA DISPONER DE LOS TEXTOS COMPLETOS, INVITAMOS A INGRESAR A LA PÁGINA WEB IAS@IAS.ORG.AR
SERVICIO I.A.S. ON LINE Y CON SU CÓDIGO PERSONAL ACCEDER A REPORTER I.A.S. – NOTICIAS PERIÓDICAS DE
ACTUALIZACIÓN LEGAL.**

CICLO LECTIVO 2011 EN EL I.A.S.

Está abierta la inscripción para las Carreras: Tecnicatura con Articulación a la Licenciatura en Higiene y Seguridad en el Trabajo y la Tecnicatura en Desarrollo de RR.HH. y Articulación con la Licenciatura en RR.HH., que se desarrollan en el **CENTRO DE FORMACION PROFESIONAL DEL I.A.S.**

Infórmese en: www.ias.org.ar ó al e-mail:

escuela-superior@ias.org.ar

Avda. Callao 262 – piso 1º - C.A.B.A.

SEGURIDAD TOTAL... compromiso de todos!

