

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- 4º (1022) - CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES

REPÚBLICA ARGENTINA

TELEFAX 4372-0042 / 4371-9835

E-MAIL: ias@ias.org.ar

BOLETÍN
INFORMATIVO
ON LINE

Nº 267
EDICIÓN MENSUAL

MAYO DE 2011

**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)

**“2011 - AÑO DEL TRABAJO DECENTE, LA SALUD Y SEGURIDAD
DE LOS TRABAJADORES”**

LIDERAZGO

TIPS DE LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO PARA LOS JEFES WORKAHOLICS (2DA. PARTE)



Ser un adicto al trabajo o un workaholic no es una novedad, muchas personas muestran estas tendencias patológicas debido a múltiples razones, que van desde la carencia de una vida social activa hasta problemas de índole psicológicos que los extraen de la conducta generalmente aceptada aun en las personas que han logrado experimentar éxito y reconocimiento.

3. Alimentación: aunque usted no lo crea, una barrita energética, café (o tinto) y unos cuantos vasos de agua no son una dieta sana; casi todas las organizaciones y expertos consideran que la persona debe comer al menos tres veces al día, y al hacerlo es importante dedicar el tiempo ideal, así como consumir alimentos de manera balanceada, ya que

cualquier desorden afectará la absorción correcta de las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para subsistir, y obviar esto puede crear desórdenes alimenticios que fácilmente se transformarán en enfermedades que, obviamente, perturbarán el desempeño del colaborador. Tal vez para usted comer es opcional, quizás ha desarrollado un sistema digestivo que absorbe del aire lo que requiere, pero el común de las personas necesita alimentarse adecuadamente, en horas apropiadas y con suficiente dedicación. Si quiere que su gente trabaje bien y con gusto, tenga presente esto.

4. Recreación: es posible que para usted la vida sin las labores propias del trabajo no tiene sentido, y por ello dedica todo el tiempo que posee a entregarse a él. Pero esa tendencia admirable en usted no resulta natural para el resto de la sociedad; para ellos es común buscar momentos de ocio, distracción y entretenimiento, ya sea de manera individual o colectiva, por lo que, muy a su pesar, debe planificar descansos o “breaks” que ofrezcan a sus colaboradores instantes de liberación. Si usted así lo prefiere, no los tome, pero no evite que los demás lo hagan ni se dedique a interrumpirlos.

5. Planificación y consideración: trate de evitar acordarse de cosas urgentes e importantes justamente unos minutos antes de terminar la jornada de trabajo y precisamente los días viernes, pues, aunque la gente se quede, no lo hace a gusto, y ello genera altísimos resentimientos y frustraciones. Además, recordar o pedir hacer cosas importantísimas justo al final de la jornada demuestra su falta de planificación y una total ausencia de respeto para con su gente. Si lo que solicita o recuerda fuese realmente importante, usted no lo habría olvidado ni lo hubiese dejado para el final del día. Los jefes con tendencia *workaholic* suelen exigir estrictamente que se cumplan los horarios de entrada, pero parecieran hacer la vista gorda cuando se trata de los de salida. Evite este singular descuido.

6. Importancia del sueño: como *workaholic*, usted considera que unos minutos de sueño son suficientes, su cuerpo se ha adaptado para trabajar sin descanso y sin dormir. Eso es admirable, pero los empleados, que son simples mortales, requieren al menos ocho horas de sueño; no los llame, no les envíe e-mails, no les mande mensajes de texto ni los contacte por “pin”, sea lo que sea que usted necesite, de seguro puede esperar para la mañana siguiente o el próximo día laborable; y si no, use sus habilidades extraordinarias para ubicar la solución sin entorpecer el sueño de los demás. Un empleado cansado, agotado y con sueño es un empleado propenso al error, y los errores afectan la calidad de los resultados... ¡y cuestan dinero!

7. Fines de semana: la semana laboral está usualmente establecida de lunes a viernes y, en algunos casos, medio día de los sábados, aunque obviamente existen excepciones. Sin embargo, después de ese tiempo límite es oficialmente la culminación de la jornada laboral, y las actividades que realice su gente en ese espacio deben ser respetadas y, salvo que se trate de vida o muerte, no deben ser interrumpidas. Si para usted la semana no tiene principio ni fin, muy bien, lo felicito, pero para su gente sí, entiéndalo y acéptelo, al hacerlo logrará que su equipo de trabajo lo respete tanto como usted los respeta a ellos.

8. Vacaciones: sabemos que para un workaholic es motivo de orgullo señalar los años que posee en la empresa sin necesidad de tomar vacaciones, pues, obviamente, son una pérdida de tiempo y se expone a que la empresa se dé cuenta de que no es indispensable para que ella continúe operando; pero para el resto de las personas las vacaciones no solo son necesarias sino que constituyen un derecho irrenunciable. Si usted no quiere salir de vacaciones, no lo haga, aunque obviamente ello representa una irresponsabilidad con respecto a su salud mental y física, pero que usted prefiera pernoctar en la empresa no significa que su gente desee lo mismo. Trabaje todo lo que quiera, pero no evite con ello que los demás se tomen su merecido descanso.

Si bien es cierto que aún quedan muchas sugerencias, tips e informaciones que agregar, no es menos cierto que las ocho que se han nombrado le ayudarán a bajar la presión en el trabajo, mejorar el desempeño de su gente, tal vez también su imagen como líder, y humanizar las labores que se realizan en la empresa. Sin duda usted, como *workaholic*, puede ser objeto de admiración para algunas personas, pero debe tener en cuenta que buena parte de su gente no es adicta al trabajo; por lo tanto quien debe adaptarse a lo que la mayoría considera sano, normal y legal, sin duda alguna, debe ser usted; hacerlo le ayudará a gestionar con éxito a su gente, crear lazos con su equipo y hacer del trabajo una experiencia agradable y no un verdadero infierno.

Félix Socorro Doctor en Ciencias Administrativas, Asesor, Consultor y Autor de varios libros en las áreas de Gerencia,



El evento será organizado por la ALASEHT - Asociación Latinoamericana de Seguridad e Higiene en el Trabajo y la ABPA - Asociación Brasileira para la Prevención de Accidentes y se llevará a cabo en Río de Janeiro, Brasil, del 8 al 11 de Noviembre del corriente año.



El Instituto Argentino de Seguridad invita a sus Asociados y Relacionados a integrarse a la Delegación Argentina que concurrirá a este relevante Encuentro Latinoamericano, para el tratamiento de temas relacionados con la Prevención de Riesgos de Accidentes, la Salud Ocupacional y la Preservación del Medio Ambiente.

INFORMES Y DETALLES DE PARTICIPACION EN LA PAGINA WEB DEL I.A.S.: www.ias.org.ar (Home)



**INSTITUTO ARGENTINO DE SEGURIDAD
ESCUELA SUPERIOR DE SEGURIDAD E HIGIENE INDUSTRIAL**

Nuevo paradigma de la
Seguridad...

**TRANSPERSONALIZAR
PARA
TRANSMITIR**

*Curso de Capacitación
y Perfeccionamiento
Técnico-Profesional
sobre
"Seguridad Interna"*

El Curso es organizado por el I.A.S.—
ESCUELA SUPERIOR DE SEGURIDAD E
HIGIENE INDUSTRIAL, dictado por la
Prof^a Lic. Graciela Lucía Fiscalini y
aprobado por Actuación N° 32638/2010
de la Dirección General de Educación de
Gestión Privada, dependiente del
Ministerio de Educación del Gobierno de
la Ciudad de Buenos Aires.

DIRIGIDO A:

Alumnos de 3er. Año de las Tecnicaturas en "Seguridad e Higiene en el Trabajo" y en "Desarrollo de los Recursos Humanos"; Profesionales en Higiene y Seguridad, RR.HH., Medicina del Trabajo, Protección Ambiental y otras Disciplinas relacionadas.

TÉCNICAS DE TRABAJO:

- REUNIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS PRESENCIALES.
- TRABAJOS PRÁCTICOS GRUPALES DE SÍNTESIS E INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA.
- CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACION (ESCRITO) EVALUACION GRUPAL Y AUTOEVALUACIÓN (ORAL).
- EVALUACION FINAL GRUPAL (ORAL Y ESCRITA).

El I.A.S. otorga **CONSTANCIA DE APROBACIÓN** del Curso con la Legalización de la Dirección General de Educación de Gestión Privada (DEGEP)

(La actividad aprobada, no otorga puntaje por no estar comprendida en la Res. 1659/01)

INFORMES Y SOLICITUDES:

I.A.S. - ESCUELA SUPERIOR DE SEGURIDAD E HIGIENE INDUSTRIAL
AVDA. CALLAO 262 - PISO 4° - (1022) C.A.B.A. - TELEFAX 11-4372-0042/4371-9835
E-MAIL: ias@ias.org.ar

UD. COMO ESPECIALISTA EN SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO Y OTRAS DISCIPLINAS RELACIONADAS, ADQUIRIÓ CONOCIMIENTOS TÉCNICOS Y HUMANÍSTICOS...

INCORPORA AHORA NUEVAS TÉCNICAS PARA TRANSMITIRLOS CON ÉXITO, A QUIENES DEBEN APLICARLOS.

SE TRATA DE "TRANSPERSONALIZAR" LOS PRINCIPIOS RECTORES Y FILOSÓFICOS DE LA PREVENCIÓN, COMO NUEVO PARADIGMA DE LA SEGURIDAD.

Este Curso persigue como principal *objetivo* el "APRENDER PARA ENSEÑAR" y es contribuyente al enriquecimiento de cultura.

DURACIÓN DEL CURSO:

• 30 HORAS/RELOJ—1 VEZ POR SEMANA—REUNIONES DE 4 HS CADA UNA.

DÍAS Y HORARIOS: MARTES, DE 14.00 A 17.45 HORAS

FECHA DE INICIO: MARTES 7 DE JUNIO DE 2011.

REUNIONES: 7-14-21-28 DE JUNIO / 5 y 12 DE JULIO / 2y 9 DE AGOSTO.

LUGAR DE LAS REUNIONES: Sede I.A.S.—Avda. Callao 262—piso 5°—CABA

TEMARIO

Incluye los siguientes Contenidos:

- Crisis, cambios acelerados, incertidumbre en el mundo actual. Ciencia y Ciencias. Magia y Ciencia. Relaciones entre Filosofía, Arte y Ciencia y Paradigma. Hacia un nuevo Paradigma de las Ciencias, la Filosofía y la Seguridad (holístico, interdisciplinario ó transpersonal). Coincidencias con representantes y diferentes Escuelas de Pensamiento (antiguas y contemporáneas). Relación entre Psicología, Educación y Seguridad desde el Paradigma Transpersonal. "Cultura del ser para saber hacer". Humanización del Rol Profesional en Seguridad e Higiene en el Trabajo. Formación y Capacitación desde el Paradigma Transpersonal: "Talleres Vivenciales de Seguridad Interna".
- Relación entre proyecto de vida, proyecto institucional y rol profesional. Valores, vínculos, comunicación y relaciones humanas en relación con el nuevo Paradigma de la Seguridad.
- El camino del despertar y de la autotransformación en relación con el desarrollo del potencial interno de Seguridad.
- Conciencia de Seguridad, vocación y Perfil Profesional desde el Paradigma Transpersonal.

COSTO POR PARTICIPANTE:

- MATRÍCULA (ÚNICA VEZ) \$ 60,- (A ABONAR CON LA PRESENTACIÓN DE LA RESPECTIVA SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN)
- 2 CUOTAS MENSUALES DE \$ 120,- CADA UNA, PAGADERAS DEL 1 AL 5 DE CADA MES, POR ADELANTADO.
- VALOR TOTAL \$ 300,- QUE INCLUYE COFFEE-BREAK, APUNTE Y CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL CURSO.

CURSOS IN COMPANY

El I.A.S., a través de su Dpto. de Capacitación, ha preparado un Programa de Cursos a desarrollar en Planta, en base a lo establecido en la Ley N° 24.557 de Riesgos del Trabajo, que según requerimientos de su Decreto reglamentario N° 170/96, establece que las Empresas, deberán brindar adecuada capacitación a su Personal, respecto de los riesgos inherentes a sus puestos de trabajo. Los Cursos están dirigidos especialmente a Trabajadores y Supervisores y entre otros temas, se destacan:

- **AUTOCONTROL PREVENTIVO DE ACCIDENTES DEL TRABAJO "PROCEDA".**
- **CAPACITACION DE SUPERVISORES EN SEGURIDAD Y RIESGOS DEL TRABAJO.**
- **CAPACITACION INDUCTIVA Y MOTIVADORA PARA LA CONDUCTA SEGURA (Aula-Taller).**
- **ERGONOMIA Y LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS.**
- **INVESTIGACION DE ACCIDENTES (Árbol de Causas).**

Otros Cursos in Company que ha programado el I.A.S., están dirigidos a Operadores de Vehículos Industriales, independientemente de que posean o no Registro de Conductor, los que según la Resolución S.R.T. N° 38/96, deberán estar entrenados en el Manejo Seguro de Vehículos que operan y estar autorizados para su manejo.



Curso **MANEJO SEGURO DE MAQUINAS ELEVADORAS**, que dicta el I.A.S., es de carácter Teórico-Práctico y está preparado especialmente para estos Equipos, otorgándose Credencial a los Operadores que lo realicen y aprueben.

Curso Teórico Práctico de **MANEJO SEGURO DE GRUAS Y PUENTES GRUA**, dirigido a Operadores de estos equipos y que también otorga Credencial habilitante, tiene como objetivo principal, hacer conocer todos los aspectos relacionados con la Seguridad en el manejo del equipo e interpretar adecuadamente lo referido a señales e indicaciones establecidas.

Para ampliar detalles operativos rogamos dirigirse a nuestra Página Web: www.ias.org.ar ó vía e-mail a capacitacion@ias.org.ar

• BOLETINES INFORMATIVOS ON LINE

LA PÁGINA WEB DEL I.A.S. <http://www.ias.org.ar> dispone de los BOLETINES INFORMATIVOS publicados desde el año 2003 a la fecha, que también se remiten sin cargo a Asociados y Relacionados, en forma periódica, con notas de interés general y enfoques de actualidad, vinculados con la Prevención y otros temas relacionados.

El Link de acceso es: <http://www.ias.org.ar/center/informativos/informativos.htm>

• BOLSA DE TRABAJO COMPUTARIZADA

El I.A.S. cuenta con una **Bolsa de Trabajo Computarizada** específica para Profesionales y Técnicos en Higiene, Seguridad, Recursos Humanos y Protección Ambiental, que podrá ser consultada por sus Empresas Asociadas, sin costo adicional y como agregado a los actuales Servicios y Beneficios.

Para acceder a la misma, lo invitamos a ingresar a la Página Web del I.A.S.

Ni golpes ni humos

Nuevos sistemas de seguridad y Medio ambientales obligatorios en automóviles

LA UE, EN SU BÚSQUEDA POR **REDUCIR LA SINIESTRALIDAD Y LOS GASES DE EFECTO INVERNADERO**, IMPONE A LOS FABRICANTES DE VEHÍCULOS LA INSTALACIÓN DE SISTEMAS DE SEGURIDAD AVANZADOS Y DE EFICACIA MEDIOAMBIENTAL

La motorización progresiva e incesante de la sociedad, unida a la fuerte dependencia del vehículo privado en el modelo actual de movilidad, plantean una serie de problemas frente a las ventajas indiscutibles que aportan.

La elevada siniestralidad, los altos niveles de congestión que se registran en la mayoría de áreas metropolitanas del mundo o los impactos negativos que genera el uso del automóvil sobre el medio ambiente son términos que preocupan a la UE.

Desde mediados de los años noventa, se ha tratado de reducir las emisiones de CO₂ y de partículas contaminantes de los automóviles nuevos a través de una Normativa específica. Ésta ha ido imponiendo límites cada vez más exigentes a las emisiones de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono y partículas, entre otros.

En el 2007, se adoptó la comunicación “Resultados de la revisión de la estrategia comunitaria para reducir las emisiones de CO₂ de vehículos industriales ligeros”, en la que se exponía una nueva estrategia global para reducir las emisiones en vehículos nuevos.

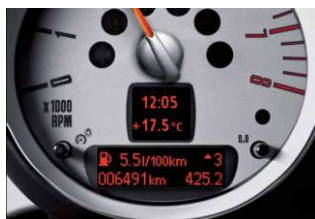
El valor de emisiones medias de CO₂ del parque de vehículos nuevos, para 2012 debe situarse en 130 g/km. Insta a los fabricantes de vehículos a diseñar mejoras tecnológicas para los motores de combustión interna. El objetivo global de la UE se encuentra en 120 g de CO₂/km* y, para el año 2020, será de 95 g/km.

El sistema más generalizado entre los fabricantes de autos, para alcanzar esos valores de emisión de dióxido de carbono, es el llamado **stop-start**. Este sistema apaga automáticamente el motor cuando el vehículo se detiene, como ocurre, por ejemplo, en un semáforo en rojo o en un atasco, y lo arranca de nuevo cuando el conductor decide reanudar la marcha. Se estima que el stop-start puede reducir el consumo de combustible y las emisiones de CO₂ hasta un 5% en una conducción mixta y, en un entorno urbano y con tráfico denso, el ahorro puede alcanzar hasta un 10%.



Control de presión de los neumáticos

Además, la UE aprobó en el 2009 el reglamento (CE) Nº 661, en el que se establecen los requisitos para la homologación de tipo de los vehículos a motor en relación con su seguridad, eficiencia del combustible y las emisiones de CO₂. En concreto, en este reglamento se obliga a la instalación en los autos de un sistema exacto de **control de la presión de los neumáticos** que alerte al conductor del vehículo en el caso de que se produzca una pérdida de presión en cualquier neumático. Este sistema es denominado TPMS (Tire Pressure Monitor System).



Indicador de cambio de marcha

Otro sistema obligatorio con caja de cambios manual será el **indicador de cambio de velocidad**, que recomienda al conductor cuándo realizar el cambio de marcha para reducir el consumo de combustible. Este sistema, al igual que el de control de la presión de los neumáticos, deberá ir instalado en los nuevos modelos antes del 2012. El potencial de reducción de emisiones del indicador de cambio de velocidad se estima en un 6% en relación con un vehículo que no lo incorpore.

Además, se exige que todas las nuevas homologaciones tengan instalados **neumáticos de baja resistencia a la rodadura** antes del 2013 y, un año más tarde, esta norma se aplicará a todos los autos nuevos. En 2016, se impondrán unos límites de resistencia aún más estrictos para las nuevas homologaciones.

Siniestralidad

En relación con la siniestralidad, otra normativa establece que deberán ir equipados, desde fines del 2011, con un sistema de **control electrónico de la estabilidad**, comúnmente llamado ESP.

En cuanto a la siniestralidad de los peatones, la UE también ha adoptado un reglamento en el que obliga a los fabricantes, desde el 2009, a equipar con un sistema de **asistencia a la frenada** a los automóviles y a los vehículos comerciales ligeros derivados de los primeros. Este sistema, también denominado BAS, por sus siglas en inglés Brake Assist System, tiene por objetivo ayudar al conductor cuando se detecte una situación de emergencia y requiera una frenada más eficaz y completamente activa del sistema antibloqueo de frenos o ABS. El ABS o **sistema antibloqueo de frenos** es obligatorio.

Como consecuencia de su gran repercusión en la reducción de la siniestralidad, se realizó una propuesta de reglamento, que se encuentra actualmente en fase de aprobación, por la que se obligará a los fabricantes de motocicletas, a equipar con el sistema ABS aquéllas cuya cilindrada sea superior a 125 cm³, tengan una potencia nominal máxima superior a 11 kW y posean una relación potencia/peso superior a 0,1 kW/kg.



Sensor de presión

Autor: Álvaro Sánchez Hernández

Fuente: Centro de Experimentación y Seguridad Vial MAPFRE (España)

**Unas emisiones de CO₂ de 120 g/km equivalen a un consumo de combustible en turismos diésel de 4,5 l/100km y de 5 l/100km en gasolina.*

DIPLOMATURA EN GESTION DE RIESGOS DEL TRABAJO

Se encuentra abierta la inscripción para el Ciclo Lectivo 2011 del CURSO DE POSTGRADO para Graduados con Título Universitario, sobre la Implementación de Sistemas de Organización y Gestión de la Seguridad, organizado por el Centro de Capacitación del I.A.S. y la Facultad de Informática, Ciencias de la Comunicación y Técnicas Especiales de la Universidad de Morón, en forma conjunta.

Dicho Curso, cuyo objetivo es capacitar para ejercer una adecuada orientación y guía en lo referido a la Implementación de Sistemas de Organización y Gestión de la Seguridad y que se dicta por 3er. Año consecutivo, es Auspiciado por la ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO –ALASEHT y la ASOCIACIÓN DE DIRIGENTES DE RELACIONES INDUSTRIALES DE LA ZONA SUR – A.D.R.I.SUR

FECHA DE INICIACIÓN DE CLASES: LUNES 6 DE JUNIO DEL 2011

CIERRE DE INSCRIPCIONES: 15 DE MAYO DEL 2011

Consultas: capacitacion@ias.org.ar – Página Web: www.ias.org.ar

Sedentarismo

Los pacientes con artrosis tienen mayor prevalencia de enfermedades cardiovasculares

- La edad avanzada, la escasa movilidad, así como la obesidad o los tratamientos con antiinflamatorios son factores de riesgo importantes en personas con artrosis
- Caminar, dentro de las posibilidades de cada paciente, es la medida fundamental y más fácil de mejorar la musculatura así como la función articular y reducir al mismo tiempo el riesgo de padecer diabetes, obesidad o hipertensión arterial
- El reumatólogo ha de tener una visión global de su paciente con artrosis, para detectar interrelaciones con otras enfermedades o tratamientos

El dolor que los pacientes con artrosis sufren a la hora de caminar y realizar determinados movimientos, hace que en un gran número de ocasiones sean ellos mismos los que se autolimitan e incrementen su sedentarismo, con el fin de padecer lo menos posible.

De esta forma, al sentirse doloridos, pasean con menos frecuencia o disminuyen las distancias recorridas, además de reducir paulatinamente cada movimiento que hacen.

Este hecho, unido a que los pacientes artrósicos suelen ser en su mayor medida personas con una edad avanzada, hace que se incremente el riesgo de sufrir también otras enfermedades como hipertensión arterial, diabetes u obesidad, así como que aumenten sus niveles de colesterol.

Se ha subrayado el importante papel que tiene el reumatólogo no sólo para tratar la artrosis, sino para determinar qué otras dolencias asociadas –como las cardiovasculares– puede tener el paciente. Si se reducen los síntomas de la persona con artrosis y se mejora su funcionalidad y movilidad, se conseguirá también que se reduzcan los niveles de colesterol o triglicéridos, o las cifras de presión arterial.

Mejorar la movilidad

Sin duda alguna, el incremento de la movilidad de los pacientes resulta un factor sumamente importante para reducir las posibilidades de sufrir o mejorar el control de alguna de estas enfermedades cardiovasculares. Ejercicios simples como caminar –dentro de las posibilidades de cada paciente–, son la mejor terapia para mejorar los síntomas de la artrosis y también para prevenir otras dolencias asociadas. Cosas tan simples y que pocas veces tenemos en cuenta como estos ejercicios, que el paciente puede hacer en casa, acompañados con una disminución del peso son importantes para intentar controlar estos riesgos.

En este sentido, se hace necesaria una visión global del paciente por parte del reumatólogo, no sólo centrándose en su patología reumática sino haciendo hincapié en qué otras dolencias puede padecer el paciente y los tratamientos para su artrosis y sus otras enfermedades. Muchas veces se ignora la relación que puede haber con otras patologías o tratamientos, por lo que se debe ser prudente a la hora de utilizar antiinflamatorios, pero no a la hora de prescribir ejercicio o incidir en las implicaciones negativas que tiene la obesidad.

Fuente: Sociedad Española de Reumatología

Para acceder al **DOCUMENTO BÁSICO XIVº CONGRESO ARGENTINO DE SEGURIDAD, SALUD OCUPACIONAL, RECURSOS HUMANOS, MEDIO AMBIENTE Y COMUNIDAD. (Abril de 2011)**, lo invitamos a ingresar en nuestra Página Web: **www.ias.org.ar** (Home)

REPORTER I.A.S.

NOTICIAS E INFORMACIONES TÉCNICAS Y DE INTERÉS GENERAL

NOTICIAS PERIÓDICAS DE ACTUALIZACIÓN LEGAL



NOTICIAS e INFORMACIONES TÉCNICAS

SEGURIDAD EN LA CONSTRUCCION

Programa SOL (seguridad, orden y limpieza)

- Formar en materia de prevención de riesgos laborales, a los cuadros operativos, capataces (mandos medios), técnicos (área técnica, de producción y costos, taller y recursos humanos) y jefes de obra (profesionales), en pos de la aplicación de los conocimientos adquiridos en el entorno de trabajo habitual para minimizar los riesgos que conllevan las condiciones medioambientales, tanto para el propio trabajador como para los demás actores que pudieran participar del escenario contemplado.

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

RESOLUCIÓN S.R.T. Nº 301/2011

Considerase “susceptibles al ruido” a aquellos trabajadores cuyas audiometrías presenten una caída o descenso del umbral auditivo igual o mayor a 15dB en la frecuencia de 4000 Hz respecto de la audiometría basal (examen preocupacional normal). Las audiometrías que arrojen como resultado susceptibilidad o patología auditiva deberán ser notificadas por la Aseguradora de Riesgos del Trabajo (A.R.T.) al Empleador en el plazo de diez días hábiles. (B.O. Nº 32120)

RESOLUCIÓN SADS Nº 481/2011- POLITICA AMBIENTAL

Establece como criterio de inclusión, la obtención de un puntaje de Nivel de Complejidad Ambiental para los establecimientos de actividades riesgosas (B.O. 06/05/11)

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.

SEGURIDAD TOTAL... compromiso de todos!

