

NO ESTÁ DEMÁS RECORDAR...

La hipertensión es una enfermedad que se vincula únicamente al alto consumo de sal, olvidando que existen otros factores influyentes en la enfermedad. Uno de ellos es el consumo de cigarrillos.

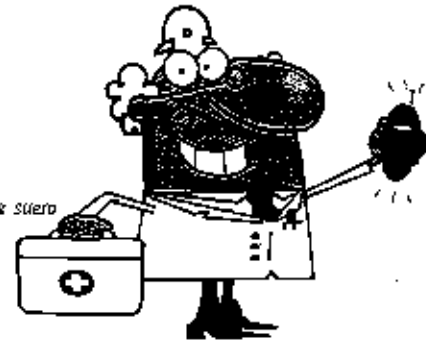
El cardiólogo Mario Muñoz asegura que existen dos factores por los cuales el tabaco es enemigo de la presión arterial: el primero es porque la nicotina provoca taquicardia, y el segundo -y más importante- es porque produce vasoconstricción, que es el estrechamiento de un vaso sanguíneo que no permite que la sangre fluya normalmente. El doctor Muñoz agrega que "por cada cigarrillo que una persona fuma, se produce vasoconstricción por las siguientes 20 minutos. Por lo tanto, quien se fuma una cajetilla al día, está prácticamente todo el día vasocontraído, su flujo sanguíneo se altera y por tanto, está hipertenso.



¿QUÉ ES UNA QUEMADURA?

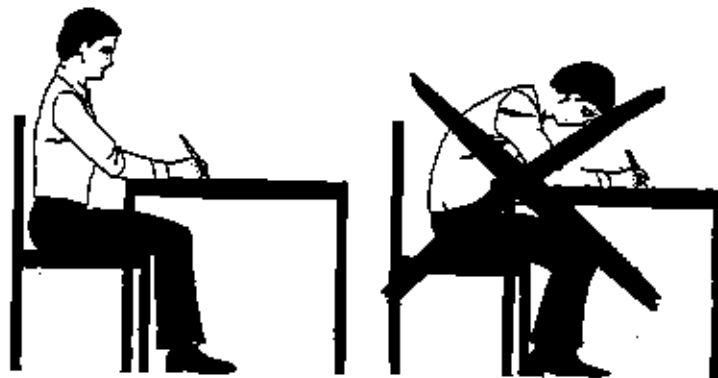
Es la pérdida de continuidad de la piel y puede profundizarse hasta el hueso.
Importante

- Enfríar la zona afectada.
- Calmar dolor aplicando frío.
- Evitar Infecciones (vendar).
- No aplicar: polvos, antibióticos, pomadas o cremas u otras soluciones a excepción de suero fisiológico.
- Acción de primeros auxilios para el shock.
- Traslado a centro médico (toda quemadura debe ser vista por un médico).



¿COMO PODEMOS PREVENIR LOS ACCIDENTES Y ENFERMEDADES DE TRABAJO?

- Examinando el lugar de trabajo: Evitar cajones abiertos, cables a la vista, sillas en mal estado.
- No corra por los pasillos.
- Siéntese correctamente en la silla: apoye completamente la espalda en el respaldo, los antebrazos tienen que quedar en forma horizontal, apoya siempre los pies en el suelo.
- Evite inclinarse hacia atrás en su silla.



TELÉFONOS DE EMERGENCIA



- 1.- Sala de Primeros Auxilios: 5421
- 2.- Anexo emergencia Gendarmería: 5056
- 3.- ACHS: Rescate ambulancia: 1404
En caso de accidente: (2)5155200
(Agustinas 1428 - Santiago)
- 4.- Ambulancia: 131
- 5.- Bomberos: 132
- 6.- Carabineros: 133

