

EN ESTA EDICIÓN

**SE ABREN LAS
POSTULACIONES A LA
BECA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR**

p.2

**HUMBERTO GÓMEZ
RECUPERÓ SU SONRISA
GRACIAS A LA CCHC**

p.2

**BENEFICIOS Y CONSEJOS
PARA UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**

p.4

**LLEVA TU
EJEMPLAR
Y COMPÁRTELO
EN FAMILIA**

¡Contamos con el compromiso de todos!

DE LA SEGURIDAD DE TODOS, TODOS SOMOS RESPONSABLES



**La Cámara Chilena de la Construcción (CChC) junto a sus
empresas socias, invitan a todos los trabajadores a comprometerse
con la seguridad en sus obras para lograr Cero Accidentes Fatales.**

“Detrás de la seguridad de cada uno de nosotros, están nuestras familias e hijos. Es una responsabilidad que debemos asumir todos, desde la mañana cuando salimos de la casa, hasta cuando volvemos en la noche”, señaló Sergio Torretti, presidente de la CChC en la actividad de lanzamiento realizada en una de las obras de la empresa Gespania en Santiago.

Este compromiso, cuyo símbolo es una pulsera azul, busca involucrar a los líderes de las empresas y a los trabajadores, para quienes se ha implementado un sistema de reportería de incidentes desarrollado por la Mutual de Seguridad. “Detectar los riesgos no solo es responsabilidad del jefe de seguridad, sino que de cada uno de nosotros. Todo lo que pueda ser un peligro para nosotros y nuestros compañeros debemos informarlo, sin miedo, con fuerza y convencimiento”, enfatizó Sergio Torretti.

“Siempre me fijo en una baranda, una escala o andamio mal ubicado. Me preocupo y pongo al tanto a la prevencionista de riesgos. Esta campaña es una ayuda para tomar conciencia”. Santiago del Valle, encargado de seguridad en Gespania .



La Corporación Construye Cultura de la CChC llevó a la obra, la representación "Tambores del Alma" para reforzar la importancia del rol que cada uno cumple en la seguridad de todo el grupo.

“Llevo 40 años en la construcción y nunca me ha pasado nada, pero no falta el día... por eso uno tiene que cuidarse. Me parece muy bien la preocupación de la Cámara y que nos exijan usar los elementos de seguridad”. Jaime Rivero, trazador en Gespania.



Los trabajadores de la empresa Gespania sellaron su compromiso poniéndose la pulsera de la seguridad en una actividad donde la música fue protagonista.

CON LA BECA DE LA CCHC

¡AHÓRRATE EL PREUNIVERSITARIO!

Durante el 2018, la Cámara Chilena de la Construcción (CChC) otorgará becas a los hijos de los trabajadores de empresas socias que estén cursando 4° medio y que hayan tenido un buen rendimiento en la enseñanza media. La beca financia el arancel anual del preuniversitario Cpech en las asignaturas de matemáticas y lenguaje.

Las postulaciones deben realizarse a través de la Fundación Social durante los meses de enero y febrero de 2018. En marzo se conocerán los nombres de los estudiantes seleccionados, quienes deberán rendir algunos exámenes para adjudicarse uno de los cupos disponibles a nivel nacional.



REQUISITOS ESTUDIANTE:

- Cursar 4° medio en 2018.
- Acreditar un promedio de notas igual o superior a 6,3, entre 1° y 3° medio.

REQUISITOS TRABAJADOR:

- Ingreso líquido menor a \$ 930.000 aproximadamente.
- Contar con el documento Registro Social de Hogares (RSH) o el comprobante que demuestra que lo ha solicitado al momento de la postulación.

Para más información llama al 2 2585 8000 o ingresa a www.fundacioncchc.cl/2017/12/12/preuniversitario/ Postula con la asistente social que visita tu obra.

LA CChC TE APOYA HASTA CON EL 70% DEL ARANCEL DE UNA CARRERA DE EDUCACIÓN SUPERIOR



La Beca Educación Superior para Trabajadores 2018, que entrega la Cámara Chilena de la Construcción (CChC) a través de la Fundación Social, está destinada a trabajadores de la construcción de empresas socias que estén cursando una carrera profesional o técnica.

La beca considera un aporte de hasta el 70% del valor total del programa de estudio que contempla matrícula y arancel.

Plazos para postular:

De enero a marzo 2018

Fecha de entrega beneficio:

Abril de 2018

Requisitos

1. Tener una antigüedad mínima de 3 años en empresas constructoras socias y/o proveedoras del sector.
2. Ingreso líquido menor a \$ 930.000 aproximadamente.
3. Contar con el patrocinio por escrito de la empresa, completando el formulario que entrega la Fundación Social a través de su web o directamente con la asistente social de la Fundación.
4. Presentar el Registro Social de Hogares (RSH) o el comprobante de solicitud al momento de postular.
5. Encontrarse como mínimo en el inicio del tercer semestre de una carrera relacionada con la construcción.

Para más información llama al 2 2585 8000, ingresa a www.fundacioncchc.cl/2017/12/13/becaedsuperior o pregúntale a la asistente social que visita tu obra.

PROGRAMA PRÓTESIS DENTAL RECUPERA TU SONRISA

La Cámara Chilena de la Construcción (CChC) pone a disposición de los trabajadores de sus empresas socias el Programa de Atención Dental Integral. Esta iniciativa es implementada por la Corporación de Salud Laboral, la cual visita obras de empresas socias a nivel nacional. Cuenta con dos servicios: una clínica móvil y la posibilidad de acceder a prótesis dental.

Este último está orientado a trabajadores y sus parejas que hayan perdido dientes. El tratamiento consiste en reparación dental (tapaduras o extracciones) y en la confección de prótesis removibles, totales o parciales.

"De a poco empecé a perder mis dientes y no tenía los recursos ni el tiempo para hacerme un tratamiento. Este programa me cambió la vida, puedo conversar con mis compañeros, trabajar con mayor seguridad, comer lo que quiera y conocer gente nueva. Antes todo me acomplexaba", cuenta Humberto.



Humberto Gómez vive en Arica y trabaja como jornal en la Constructora FV. Tiene 53 años y hace poco estrenó su dentadura superior y está pronto a comenzar el tratamiento para la prótesis inferior.

Obtén más información en www.corporaciondesaludlaboral.cl o llama al teléfono 2 2963 7420.

CÁNCER DE PRÓSTATA: MEJOR PREVENIR QUE CURAR

¿Sabías que en una etapa inicial, el cáncer de próstata no causa síntomas? Por eso los exámenes preventivos son fundamentales para diagnosticarlo y de esta manera recibir tratamiento oportuno.

Consciente de ello, la Corporación de Salud Laboral de la Cámara Chilena de la Construcción (CChC) realiza el Programa Exámenes Preventivos de Salud, a partir del cual visita obras de la Región Metropolitana para realizar exámenes médicos, entre ellos el antígeno prostático que in-

dica alteraciones a la próstata.

Quienes resulten con el antígeno prostático elevado, serán derivados a la Clínica Avansalud de la RedSalud CChC, para ser atendidos por un médico especialista.

Carlos Leal Muñoz (51 años) se realizó el examen en una de las jornadas preventivas en obra. Sin haber presentado síntomas ni malestares previos, este arrojó resultados alterados. En seguida fue derivado a una clínica donde le diagnosticaron cáncer de próstata.



"Actualmente estoy bajo tratamiento médico. Por suerte el cáncer fue descubierto en una etapa inicial y recibí atención inmediata. Sin este servicio que ofrece la CChC no me hubiese hecho los exámenes y la enfermedad habría avanzado", señala Carlos.

Carlos Leal vive en Santiago y trabaja en terminaciones en la constructora Almagro.

Obtén más información en www.corporaciondesaludlaboral.cl o llama al teléfono 2 2963 7420.

Consejos de un especialista en urología

El Dr. **Pablo Pizzi**, coordinador de la Unidad de Urología en la Clínica Tabancura de la RedSalud CChC, recalca la importancia de diagnosticar el cáncer de próstata a tiempo: "es un tumor que tiene altas tasas de curación cuando se identifica en una etapa inicial" y agrega que "es una enfermedad silenciosa, que no da síntomas de ningún tipo hasta etapas bastante avanzadas". Por lo anterior, **el doctor recomienda que los hombres mayores de 40 años se controlen periódicamente**, al igual que aquellos que presenten antecedentes de familiares con esta enfermedad.

EDUCACIÓN Y ORIENTACIÓN GRATUITA EN OBRAS

PREVENGAMOS LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

La Cámara Chilena de la Construcción (CChC), a través de la Fundación Social, lleva a cabo el programa de Formación Valórica. A partir de charlas informativas y representaciones teatrales en obras a lo largo del país, fomenta principios y valores para prevenir la violencia intrafamiliar y otros problemas sociales.



Más información sobre el programa de Formación Valórica en www.fundacioncchc.cl/proyectos



¿Qué es la violencia intrafamiliar?

De acuerdo a la ley, es todo maltrato que afecte la vida de una persona, ya sea física o psicológicamente. Se enmarca en situaciones donde quien ejerce violencia mantiene una relación de convivencia con la víctima, que puede ser el o la cónyuge, su conviviente o sus hijos. La violencia intrafamiliar también ocurre en contra de adultos mayores o personas con alguna discapacidad que se encuentren bajo el cuidado de un integrante del grupo familiar.



Si eres víctima de violencia intrafamiliar, ten en cuenta lo siguiente:

- Si sufres agresión física, acude a un centro asistencial a constatar tus lesiones y exige copia del certificado.
- Denuncia cualquier agresión en Carabineros de Chile, Policía de Investigaciones (PDI), Fiscalía o Tribunales. Puedes solicitar medidas de protección si las necesitas.
- Puedes llamar para pedir orientación y ayuda a la línea 800 104 008 del Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género.

VIDA SANA: MÁS BIENESTAR Y FELICIDAD

Cuidar nuestra salud a través del deporte, una alimentación balanceada y buenos hábitos es el camino para tener una vida más plena, activa y feliz. Para esto, la Cámara Chilena de la Construcción (CChC) ofrece programas para fomentar un estilo de vida más saludable para ti y tu familia.

La CChC junto a la Fundación Social, asesora a más de 100 trabajadores y sus familias cada año para guiarlos hacia una vida más sana con el **Programa Construyendo Vida**. Gracias a esta iniciativa, realizada exclusivamente en la V Región, profesionales del área de la salud visitan cada año algunas obras de empresas socias de la zona, donde realizan charlas educativas, exámenes médicos y evaluaciones nutricionales.

8 CLAVES PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN

El Dr. Roberto Gabarroche, nutricionista de Clínica Avansalud, entrega sus consejos para comer más sano:

1. Comer frutas no engorda si se consumen con moderación. Lo mejor es comerlas durante la mañana.
2. Es importante comer las 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, onces y cena) y entre ellas consumir alguna colación nutritiva como fruta o yogurt.
3. Evita las frituras sobre todo después de las 20:00 horas.
4. La hidratación es relevante por el desgaste físico y por la exposición al calor. Toma al menos 2 litros de agua diarios (8 vasos).
5. No realices dieta sin acompañamiento médico.
6. Evita beber alcohol porque es muy alto en calorías y nunca consumas mientras estés trabajando.
7. Acompaña una buena alimentación con actividad física.
8. Disminuye el consumo de sal en tus comidas. Ten en cuenta que el máximo recomendado es menos de una cucharadita de sal al día.

EXÁMENES PREVENTIVOS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

La CChC a través de la Fundación Social, coordina con los consultorios del sistema público la realización de exámenes médicos a los trabajadores en la misma obra. Sin moverse de su lugar de trabajo, todos pueden acceder a este beneficio.

Esta iniciativa se realiza en todas las regiones, con excepción de la Región Metropolitana y considera también una charla de alimentación y vida saludable. Además se hace seguimiento a los pacientes que presentan problemas, para apoyarlos a mejorar su estado de salud.

Requisitos de acceso:

- Ser trabajador de la construcción en empresas constructoras y/o proveedoras del sector, socias de la CChC.
- Tener residencia en la misma comuna en que se ubica la obra y el consultorio.

¿Cómo funciona?

La Fundación Social coordina con el Centro de Salud Familiar (Cesfam) correspondiente a la comuna en la cual se encuentra la obra, para que especialistas asistan un determinado día a realizar la toma de exámenes. Si se detecta algún problema o sale un examen alterado, el trabajador es derivado al profesional o al servicio de urgencia correspondiente.

Para revisar más detalles sobre estos programas de la CChC ingresa a:
www.fundacioncchc.cl/2017/12/13/construyendovida
www.fundacioncchc.cl/2017/12/13/emp



MANTENTE EN FORMA Y ELIGE VIVIR SANO



Desde el año 2013, el Gobierno de Chile lleva a cabo el Programa Elige Vivir Sano, que promueve hábitos saludables para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas a través de distintas actividades.

Calles abiertas y CicloRecreoVía

Ambas iniciativas crean los fines de semana circuitos cerrados en Santiago y regiones para trotar, caminar, andar en bicicleta, entre otros.

Revisa el detalle de horarios y locaciones en:

<http://eligevivirsano.gob.cl/calles-abiertas/>
<http://eligevivirsano.gob.cl/ciclovias/>

TU CASA PROPIA CON EL FONDO SOLIDARIO DEL SERVIU



Este beneficio del Estado está destinado a familias sin casa propia y que viven en situación de vulnerabilidad social. Permite adquirir una vivienda (casa o departamento) nueva o usada, sin crédito hipotecario –es decir sin deuda– en sectores urbanos o rurales, cuyo costo no supere las UF 950 (\$ 25.400.000 aproximadamente).

Requisitos para postular:

- Tener mínimo 18 años de edad.
- Contar con Cédula Nacional de Identidad vigente. Las personas extranjeras deben presentar, además, el Certificado de Permanencia Definitiva.
- Pertenecer al 40% de la población con menos recursos, de acuerdo a la calificación socioeconómica establecida en el Registro Social de Hogares (RSH). Este se obtiene en www.registrosocial.gob.cl
- Tener UF 10 de ahorro mínimo (\$ 270.000 aproximadamente) en una cuenta de ahorro para la vivienda a nombre de quien postule.
- Acreditar en el RSH al grupo familiar. No pueden postular personas solas, excepto aquellas afectadas por alguna discapacidad (acreditada por la COMPIN), adultos mayores, ciudadanos pertenecientes a nuestros pueblos indígenas, personas reconocidas en el Informe Valech y viudos/as.