

NEWSLETTER

BIENESTAR A TU SERVICIO



VERANO: IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

CHARLA: LEY CORTA DE ISAPRES

DESTACAMOS A LA SOCIA DEL MES

PREPARANDO LA NAVIDAD

CONVENIO BANCO ESTADO

CONTACTOS SERVICIO DE BIENESTAR

Importancia de la Hidratación en los meses de verano

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión.



Importancia de la Hidratación en los meses de verano

Importancia del consumo de agua:

- El cerebro es un órgano compuesto en gran parte por agua, por lo que cuando el organismo carece del líquido necesario, los niveles de energía disminuyen, lo que puede resultar en **fatiga mental, problemas de concentración y memoria**. Cuando el cerebro está bien hidratado, se siente más alerta y menos propenso a distracciones, lo que favorece un enfoque más claro y eficiente en las actividades diarias.
- El bajo consumo de agua también puede influir en los **estados de ánimo**, lo que a su vez afecta la capacidad de aprender y recordar información. La relación entre la hidratación y el bienestar emocional es innegable; la deshidratación puede llevar a sentimientos de irritabilidad y ansiedad.



Importancia de la Hidratación en los meses de verano

Consejos para mantenerse hidratado:

- **Beber agua regularmente:** establecer hábitos de consumo regular de agua. Llevar una botella de agua y recordar beber incluso antes de sentir sed ayuda a mantener un nivel constante de hidratación. Es recomendable tomar entre 8 y 10 vasos de agua al día.
- **Incorporar frutas y verduras con alto contenido de agua:** además del agua, podemos obtener líquidos de alimentos como sandías, melones, pepinos y otras frutas y verduras con alto contenido de agua.
- **Evitar el exceso de cafeína y alcohol:** bebidas como el café y el alcohol pueden contribuir a la deshidratación. Consumirlos con moderación y compensar con agua adicional es clave.
- **Buscar atención médica si presenta algún malestar:** acudir a urgencias de inmediato si experimenta signos de deshidratación grave, como mareos persistentes, confusión, fiebre alta, vómitos persistentes o sequedad extrema en la boca.

Fuente: <https://www.clinicarenaca.cl/la-importancia-de-la-hidratacion-en-los-meses-de-verano>



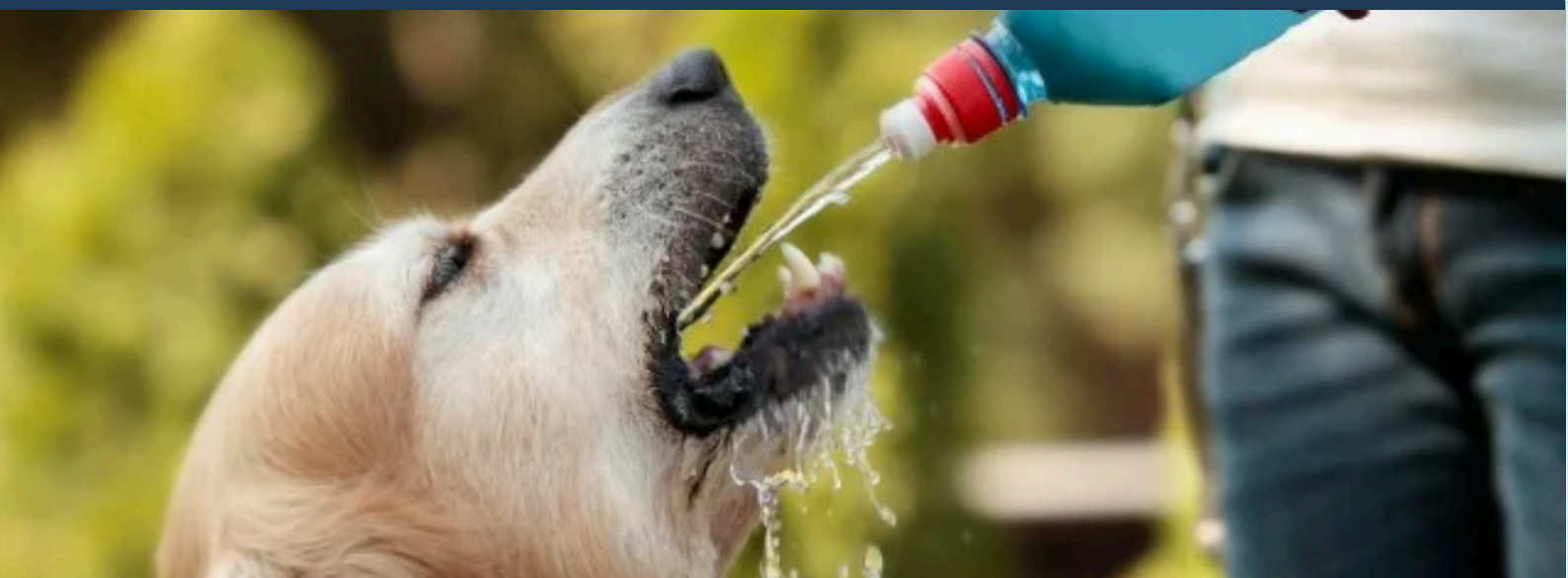
Importancia de la Hidratación en los meses de verano

Hidratación en las mascotas:

Las mascotas saludables normalmente ajustarán su ingesta de agua para satisfacer sus necesidades.

Los métodos para aumentar la ingesta de agua en las mascotas incluyen lo siguiente:

- Proporcionar alimentos húmedos, que tienen un alto contenido de humedad.
- Proporcionar alimentos secos mezclados con agua para aumentar el contenido de humedad.
- Para disminuir la competencia de recursos en hogares con varias mascotas, ofrecer varios tazones de agua.
- Debido a que los gatos pueden tener preferencias individuales, se recomienda ofrecerles diversas opciones para beber agua, como tazones diferentes, agua quieta o en movimiento, y agua fresca o agua fría.
- Ofrecer un suplemento de agua saborizada enriquecido con nutrientes.



ACTIVIDAD DESTACADA DEL MES:

CHARLA: LEY CORTA DE ISAPRES

Pensando en el Bienestar del personal, el pasado 12 de noviembre se realizó una charla a nivel nacional, en modalidad online, respecto a diferentes aspectos relacionados a la Ley Corta de Isapres. En dicha oportunidad la relatora Yesica Soto Fumey, ejecutiva libre nacional de multiproductos, nos entregó información relevante respecto de la ley.

Impactos y desafíos de la Ley Corta de Isapres:

- Con la Ley Corta, el precio final del plan de salud considera lo siguiente (deben estar ajustado al 7% correspondiente a la cotización legal de obligatoria, deben ser calculados aplicando la Tabla de Factores Única, deben suspender el cobro a cargas no natas o menores de 2 años, deben incorporar el cobro de una Prima Extraordinaria para que la Isapre cumpla con los costos de las obligaciones con sus afiliados/as).
- Los planes de salud serán ajustados para que todos/as utilicen la Tabla de Factores Única, reemplazando cualquier tabla anterior que aún esté en uso. Luego, se implementará el cobro de una prima extraordinaria. Finalmente, los planes de salud serán adaptados para cumplir con la cotización legal obligatoria del 7%, a través de la incorporación de beneficios adicionales.
- La devolución abarcará las cantidades cobradas en exceso en todos los contratos de salud que no aplicaron la Tabla de Factores Única entre el 1 de abril de 2020 y el 31 de agosto de 2024, tomando en cuenta a los/as afiliados/as que estaban vigentes al 1 de diciembre de 2022.



Destacamos a la Socia del Mes



Felicitemos este mes a la Socia Viviana Álvarez Quiñones, quien se desempeña en el Departamento de Gestión de Reclamos de la Región Metropolitana, de la Subsecretaría de Telecomunicaciones.

Agradecemos su compromiso y motivación para participar de las actividades del Servicio de Bienestar, especialmente en la Charla de Accidente Cerebro Vascular, donde nos contó su experiencia respecto a los ACV relevando la importancia del autocuidado y la prevención.

¡Muchas Gracias!

Preparando la Navidad: Renos con conos de papel higiénico

Materiales:

- Rollos de papel higiénico.
- Pinturas.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Cartulina para hacer los cuernos, los ojos y la boca.
- Pompón rojo para la nariz (puede ser de goma eva, cartulina roja).



Procedimiento:

Dibujar los cuernos, en una cartulina café.
Recortarlos y pegarlos al rollo de papel higiénico.
Dibujar los ojos, la boca y la nariz con cartulinas de otros colores.
Recortarlos y pegarlos al rollo.

Consejos para mejorar la creatividad

La Creatividad es “un músculo”, si la ejercitamos podemos desarrollarla con éxito. Observa tu entorno, busca inspiración, prueba diversas técnicas y materiales. !!!No hay límites para crear!!!

Preparando la Navidad: Galletas Glaseadas

Masa

- 1 taza de mantequilla a temperatura ambiente.
- 1 taza de azúcar (blanca o rubia).
- 2 cucharadas de miel.
- 1 huevo.
- 3 tazas de harina.
- 1 cucharada de polvo de hornear.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1 cucharadita de jengibre en polvo.

Glaseado

- 2 tazas de azúcar flor.
- 1 clara de huevo.
- 1 cucharada de jugo de limón.



Preparación:

1. En una fuente mezclar los ingredientes húmedos: mantequilla, miel, azúcar, huevo. Puede ser con batidora eléctrica o con batidor manual.
2. En otra fuente mezclar los ingredientes secos: harina, polvo de hornear, canela y jengibre, previamente cernidos (pasar por un colador).
3. Mezclar los ingredientes secos y húmedos hasta obtener una masa (no se debe amasar, solo juntar).
4. Refrigerar la masa por unos 30 minutos aproximadamente. Se debe envolver en una bolsa o papel film.
5. Estirar la masa con el uslero de 3mm de espesor y cortar con los moldes de la forma que quieran.
6. Precalentar el horno por 10 minutos a 180 grados. Poner en una lata de horno papel de mantequilla y hornear las galletas por 15 minutos a 180 grados, hasta que estén levemente doradas. Dejar enfriar en una rejilla.
7. Para preparar el glaseado se deben juntar todos los ingredientes con un batidor manual y decorar las galletas a gusto una vez que estén frías. Se puede agregar colorante comestible al glaseado para dar color a la decoración de las galletas.

CONVENIO BANCO ESTADO

Les recordamos que el Servicio de Bienestar mantiene vigente su convenio con la Gerencia del Banco Estado, el cual cuenta con diversos recintos recreacionales ubicados en distintas regiones del país para todos/as los/as socios/as y su grupo familiar. Además el convenio permite hacer uso del Estadio Luis Barros Borgoño en San Miguel y el Estadio San Jorge en las Condes, ambos cuentan con piscina, multicanchas, canchas de fútbol, futbolito y tenis.

¿Cómo opera el beneficio?

El uso de los centros recreacionales y estadios es en temporada baja disponible desde el 15 de marzo hasta el 15 de diciembre. Temporada alta aplica el convenio solo si hay disponibilidad.

¿Cómo hacer una reserva?

Directamente con la Gerencia de Bienestar de Banco Estado, al correo reservasbienestar@bancoestado.cl



IMPORTANTE: Gestión de Beneficios

Junto con saludar, les recordamos que en atención a lo autorizado por la Superintendencia de Seguridad Social, los beneficios que ofrece el Servicio de Bienestar pueden ser gestionados de manera **presencial** (impresos originales) u **online** (digital). En ambos casos, debe presentarse toda la documentación requerida y respetar la formalidad establecida en los formularios.

Además, reiteramos la indicación impartida por la SUSESO, acerca de la importancia de resguardar y contar con la documentación original de los pagos realizados por el Servicio de Bienestar. Esto con el fin de evitar, frente a una eventual fiscalización, el rechazo del beneficio y la posterior devolución, por parte del/la socio/a, de los montos entregados.

Casillas para tramitar los beneficios:

- bienestar.subsidios@mtt.gob.cl
- bienestar.dentalyfuera deplazo@mtt.gob.cl
- bienestar.bci@mtt.gob.cl
- bienestarprestamos@mtt.gob.cl
- bienestarcasascomerciales@mtt.gob.cl
- bienestargas@mtt.gob.cl

CONTACTOS SERVICIO DE BIENESTAR 2024

Asistente Social:

Patricia Castro Godoy
22 421 3726 o Anexo 3726
(Si llamas desde SUBTEL debes anteponer el 9)

Asistente Social:

Verónica Molina Bustos
22 421 3723 o Anexo 3723
(Si llamas desde SUBTEL debes anteponer el 9)

Asistente Social:

Danissa Solís Fernández
22 588 8000 anexo 3835
(Si llamas desde SUBTRANS debes anteponer el 9)

Encargada de Convenios:

Karen Escobar Uribe
22 588 8000 anexo 3777
(Si llamas desde SUBTRANS debes anteponer el 9)

Contadora:

Karin Achelias Álvarez
22 421 3715 o Anexo 3715
(Si llamas desde SUBTEL debes anteponer el 9)

Encargada de Bienestar:

María José Carvajal Contreras
22 421 3725 o Anexo 3725
(Si llamas desde SUBTEL debes anteponer el 9)

CORREO SOCIOS/AS JUBILADOS/AS

jubiladosmtt@mtt.gob.cl

