

Newsletter

Bienestar a tu Servicio

- | *Cuidados de la Piel con el Sol*
- | *Actividad Destacada del Mes*
- | *Destacamos a la Socia Del Mes*
- | *Servicio de Bienestar: Recuento de Fin de Año*
- | *Convenio Parque Acuático "Don Yayo"*



DICIEMBRE

CUIDADOS DE LA PIEL CON EL SOL

Según los últimos estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud, la radiación solar puede provocar rojeces, picores o descamación, además de efectos negativos a largo plazo como el fotoenvejecimiento o incluso el cáncer de piel. Estos efectos inmediatos se dan especialmente en las pieles sensibles o sensibilizadas (con cicatrices, tras tratamientos médico-estéticos, tatuajes, entre otros).

Al respecto, los especialistas indican que si bien es necesario exponerse al sol para activar los beneficios de la vitamina D, la cual permite metabolizar el calcio necesario para los huesos y evitar patologías como el raquitismo y la osteoporosis (fragilidad de los huesos), lo más importante es que esta exposición sea moderada y controlada para generar un equilibrio, que permita obtener las funciones señaladas anteriormente, pero evitando los efectos adversos asociados a la radiación UV.

La idea es recibir luz solar en los horarios de menor radiación –es decir, antes de las 10 de la mañana y después de las 5 de la tarde– y siempre utilizando bloqueador solar factor 30 o superior. Por el contrario, mantenerse expuesto al sol por un largo período y en horarios de mayor radiación, por ejemplo, por motivos estéticos de quienes desean oscurecer su tono de piel, representa un gran peligro a la salud. “El bronceado es un mecanismo de defensa de la piel ante la exposición no protegida al sol, por lo que no es recomendable desde el punto de vista médico, ya que es un signo de que la piel está siendo atacada”.

Fuente: Clínica Santa María

<https://www.clinicasantamaria.cl/informate/newsletter/detalle/calidad-de-vida-saludable-piel>

A raíz de lo informado anteriormente, la Unidad de Prevención de Riesgo de la Coordinación de Personas de Subtrans, nos entregó algunos consejos para protegerse del sol:

- Evitar la exposición solar entre las 12:00 y 16:00 horas.
- Protegerse bajo la sombra de árboles frondosos y arboledas.
- Utilizar sombrillas o toldos para reducir la exposición al sol.
- Elegir los cristales adecuados para el auto.
- Vestir con prendas aptas para la radiación UV.
- Llevar gafas de sol homologadas para proteger los ojos.
- Utilizar sombreros y gorros para proteger el cuero cabelludo.
- Aplicar sobre la piel bloqueador solar y reaplicar cada 2 horas.



ACTIVIDAD DESTACADA DEL MES

Charla: Duelo en Festividades

Pensando en el Bienestar del personal, el pasado 11 de diciembre se realizó una charla a nivel nacional, en modalidad online, respecto a diferentes aspectos relacionados al Duelo en Festividades.

En dicha oportunidad la relatora Daniela Rojas Segovia, Psicóloga Clínica nos entregó información relevante respecto a los fundamentos del duelo, sus etapas y cómo enfrentarlo.



The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the following content:

DUELO Y FIN DE AÑO

¿Por qué las festividades tienden a intensificar el dolor?

¿Qué estrategias son útiles para sobrellevar el duelo?

¿Qué importancia tiene permitirte sentir tristeza en un momento de celebración?

¿Por qué crees que las tradiciones familiares pueden ser difíciles de mantener después de una pérdida?

The slide also features a graphic of wooden blocks spelling '2024' with a '5' on top of the '4'. The Zoom interface includes a top bar with the meeting title 'Charla Duelo en festividades', a time indicator '3:07 p.m.', and a bottom toolbar with various controls. A grid of participant thumbnails is visible on the right side of the screen.

DESTACAMOS A LA SOCIA DEL MES

Felicitemos este mes a la Socia Evelyn Moya Figueroa quien se desempeña en la Región Metropolitana, en la División de Administración y Finanzas de la Subsecretaría de Transportes.

Destacamos en la socia su constante colaboración con las actividades del Servicio de Bienestar, apoyando y facilitando la gestión de manera positiva, contribuyendo al bienestar de todos los funcionarios y funcionarias.



SERVICIO DE BIENESTAR

Recuento de Fin de Año

Estamos ad- portas de finalizar el año, y antes de que eso ocurra, queremos recordarte las actividades realizadas durante el 2024 por el Servicio de Bienestar.

Actividades del Servicio de Bienestar Año 2024

Charlas Pensadas en tu Bienestar

- ▶Epilepsia
- ▶Duelo en Festividades
- ▶Accidente Cerebrovascular
- ▶Educación Sexual en Adolescencia
- ▶Nutrición, Dietas, Mitos
- ▶El Camino del Duelo
- ▶Ley Corta de Isapres
- ▶Hablar del Suicidio es Prevenir

Ferias Temáticas

- ▶Feria de Salud: Seguro Escolar
- ▶Feria Día de la Madre
- ▶Feria Día del Padre
- ▶Feria Día del Niño y la Niña
- ▶Feria Gourmet
- ▶Feria Mascotas
- ▶Feria Navidad

Concursos

- ▶Concurso Literario
- ▶Concurso de Dibujos “Invierno 2024”
- ▶Concurso de Cueca

Operativos de Salud

- ▶Operativo de Salud: Exámenes UCM
- ▶Operativos Oftalmológicos RM y Regiones
- ▶Masaje en Silla

Ciclo de Charlas de Servicios

- ▶Registro Social de Hogares
- ▶FONASA
- ▶PDI
- ▶SERVIU
- ▶SENAMA

Campañas Solidarias

- ▶“El MTT Junta Tapitas”
- ▶Navidad con Sentido (Juguetes y Pañales)

SERVICIO DE BIENESTAR

Recuento de Fin de Año

Actividades del Servicio de Bienestar Año 2024

Actividades Recreativas

- Encuentro Presencial Jubilados/as
- Fiestas Patrias Regiones
- 3 UTM Regiones

Asistencia Social

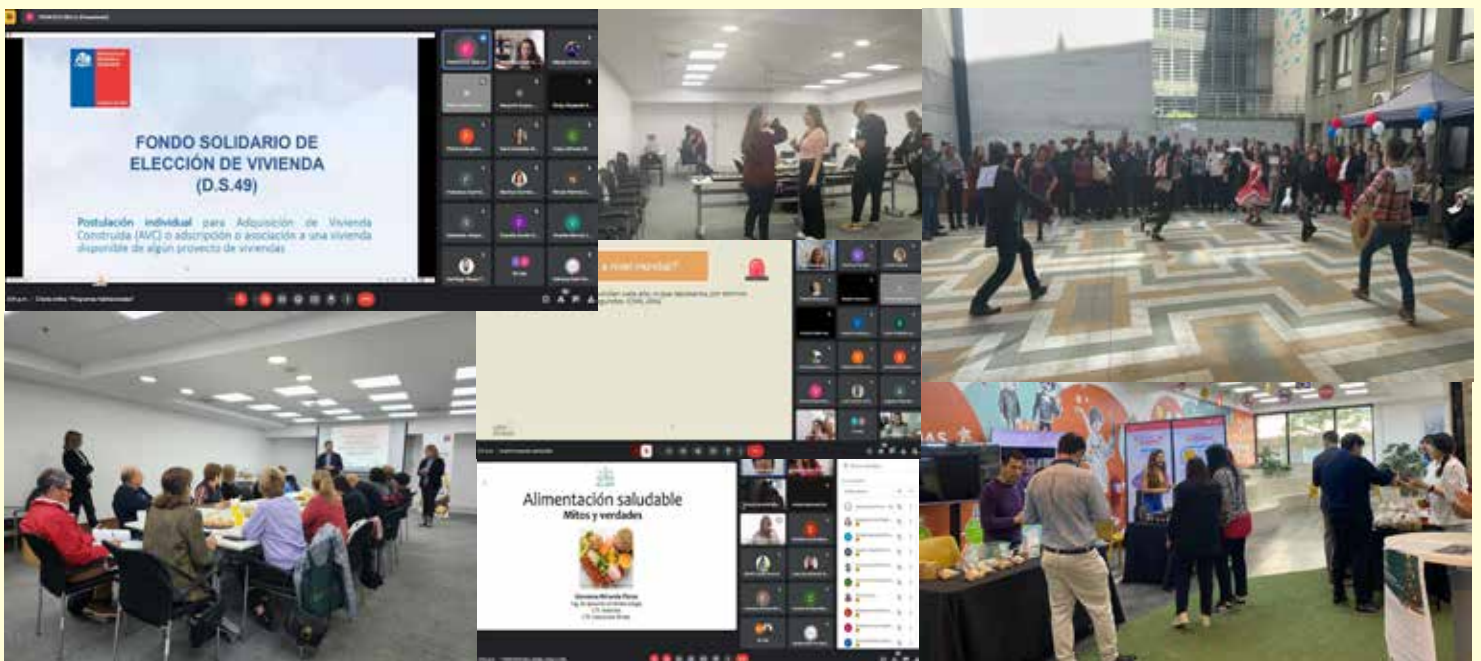
- Plan de Licencias Médicas
- Convocatoria Subsidio Eléctrico
- FUAS
- Registro Social de Hogares

Convenios

- Ferias de Convenios
- Stand de Convenios
- 8 Nuevos Convenios
- Difusión en Bienestar Informa

Otras Iniciativas

- Charla Reembolso de Salud BCI
- Charla Reembolso Dental
- Charla Solicitud de Préstamos y Casas Comerciales
- Charla Uso Whatsapp (Socios/as Jubilados)
- Mercadito Gourmet
- Ropero Comunitario
- Mural de Avisos Utilitarios



CONVENIO

Parque Acuático “Don Yayo”

Les recordamos que el Servicio de Bienestar mantiene vigente su convenio con el **Parque Acuático “Don Yayo”**, ubicado en Isla de Maipo, el cual cuenta con toboganes, piscina natural, quinchos, áreas verdes y mucho más.

Valor de las Entradas

- \$6.000.- lunes a viernes
- \$10.000.- sábado, domingo y festivos.

¿Cómo acceder al beneficio?

Presentando el **certificado emitido por el Servicio de Bienestar** para adquirir las entradas (el descuento aplica solo para la compra presencial en el recinto).

IMPORTANTE

- El descuento es válido para el/la funcionario/a titular más 3 acompañantes. \$10.000.- sábado, domingo y festivos.
- Niños/as pagan desde los 6 años.
- El horario de funcionamiento de 9:30 a 19:45 hrs.
- No se puede ingresar con mascotas.

En caso de cualquier duda contactarse con Karen Escobar a kescobar@subtel.gob.cl o al anexo 3777.

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)

Analista de Beneficios:

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