Servicio Médico
ACTIVIDADES

CLARIANT

VIVAZ HEALTH

what is precious to you?

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

1. Exámenes médicos

En base a la Guideline 24, se realizan los siguientes exámenes:

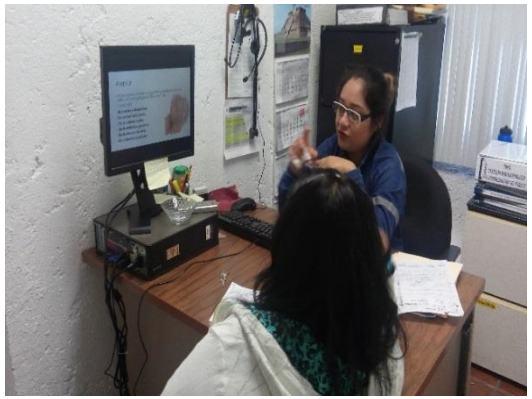
- Examen de ingreso o inicial
- Examen médico periódico
- Examen medico para cambio de puesto o promoción.
- Examen médicos de regreso al trabajo
- Examen de retiro (termino de actividades)
- Check – up Ejecutivo

Logrando así la detección de alteraciones organo-funcionales de los candidatos a un puesto laboral y de los ya empleados, corroborando su aptitud física.

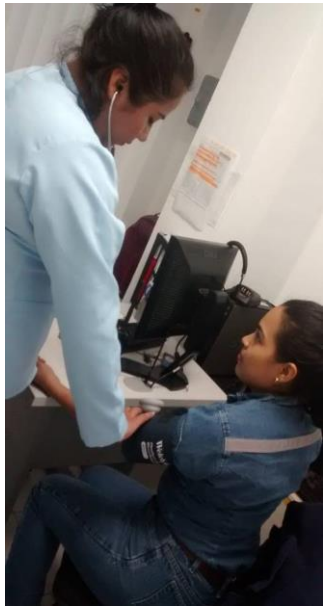
Así como también se otorga atención de urgencias médicas, por enfermedad general o incidente de trabajo.

Responsable: Beatriz S. Castelán









CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

2. Administración de los archivos médicos (Expediente clínico)

La documentación personal y médica está organizada y salvaguardada, de manera confidencial, personal y médica.

Los datos médicos se guardan en los archivos durante por lo menos 50 años después de la última exposición posible, como se menciona en la GL-24.

La transferencia de datos personales requiere el consentimiento por escrito de la persona Interesada.









Responsable: Sheila Del Castillo C.

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

3. Semana de Seguridad 2017

La Seguridad Industrial ejerce un papel esencial en la estructura de la empresa, teniendo por objeto:

- Prevención de riesgos laborales
- Protección contra accidentes

A se realiza la semana de Seguridad Industrial, donde empleados y familiares participan en las siguientes actividades:

- Jornadas de vacunación,
- Detección de dislipidemias,
- Talleres de instrucción sobre el uso de los elementos de protección personal,
- Taller de primeros auxilios

Responsable: Beatriz S. Castelán











CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

4. Reto Clariant 2018

Del 22 al 31 de Enero se realizaron las inscripciones al reto Clariant 2018, obteniendo un total de 77 participantes.

Con el propósito de mejorar hábitos alimenticios, mediante la promoción y orientación de estilos de vida saludable, fomentando la pérdida de peso, disminuyendo los índices de sobrepeso y obesidad.

Durante el proceso se impartieron pláticas y orientación por parte de personal de PREVENIMSS y una nutrióloga.

Se realizaron 4 pesajes durante el reto y el pesaje final.

La premiación se realizo durante la 4ta carrera Clariant (21 de Abril 2018).

Responsable: Beatriz S. Castelán



Premiación a los ganadores, durante la 4ta Carrera Clariant

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

4.1 Pláticas impartidas por personal de PREVENIMSS

Se conto con la visita y participación de personal de PREVENIMSS en las siguientes fechas:

1ra visita: 15 de Febrero
Se expuso el "Plato del bien comer" por la Psicóloga Karla López y se realizaron ejercicios de activación.

2da visita: 8 de Marzo
También contamos con la asistencia de la Nutrióloga Nataly Luja, quien nos expuso el tema "Dieta saludable".








Responsable: Beatriz S. Castelán

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

5. Carrera Clariant 2018

La 4ta Carrera por la Salud, se realizo el día 21 de Abril del 2018, a la altura de la Pirámide (Playa), Coatzacoalcos, Ver.

Se dividió en 4 categorías siendo femenil, varonil, infantil 4-7 años e infantil 8-11años. Donde la rama varonil y femenil se realizó un recorrido de 5km, infantil 4-7 años 500m e infantil 8-11 años un total de 1km.

Asistentes a la Carrera: 150 personas aproximadamente entre Jueces, Staff, corredores e invitados.

Responsable: Beatriz S. Castelán














CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

6. Control de Dislipidemias

De acuerdo a las alteraciones encontradas en los exámenes periódicos y con el propósito de disminuir su incidencia, se realizan exámenes capilares de:

- Glucosa,
- Colesterol,
- Triglicéridos,
- Presión arterial
- Control de peso

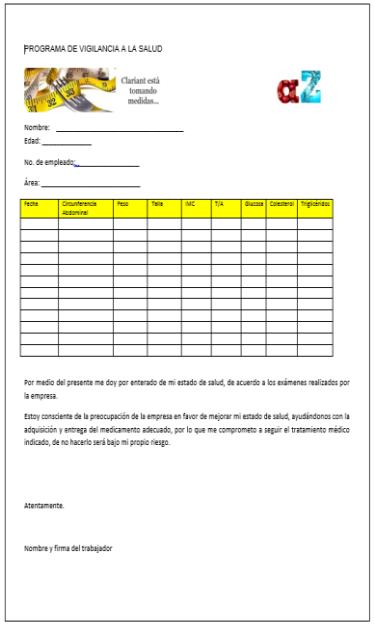
También se les proporciona información sobre los hábitos alimenticios saludables que deben seguir para así evitar dichos problemas de salud.

Responsable: Beatriz S. Castelán, Sheila Del Castillo C., Raquel K. Vázquez O.








PROGRAMA DE VIGILANCIA A LA SALUD

Clariant está tomando medidas...

Nombre: _____

Edad: _____

No. de empleado: _____

Área: _____

Fecha	Circunferencia Abdominal	Peso	Talla	IMC	T/A	Glucosa	Colesterol	Triglicéridos

Por medio del presente me doy por enterado de mi estado de salud, de acuerdo a los exámenes realizados por la empresa.

Estoy consciente de la preocupación de la empresa en favor de mejorar mi estado de salud, ayudándonos con la adquisición y entrega del medicamento adecuado, por lo que me comprometo a seguir el tratamiento médico indicado, de no hacerlo será bajo mi propio riesgo.

Atentamente.

Nombre y firma del trabajador



CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

7. Conservación auditiva

Con el propósito de establecer las condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo donde se genere ruido se implementa dicho programa.

De acuerdo a las evaluaciones de niveles de audición ambientales y personales en las áreas de ruido identificadas en el sitio, este se encuentra laborando a niveles permitidos.













Responsable: Sheila Del Castillo C.

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

8.Prevención de enfermedades por calor (entrega de electrolitos orales)

Como método preventivo ante las altas temperaturas que se encuentran expuestos los trabajadores y en base a las actividades que realizan se les proporciona electrolitos orales (Gatorade), para así evitar golpes de calor o deshidratación.

Responsable: Beatriz S. Castelán, Sheila Del Castillo C., Karina Vázquez O.



CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

9. Día Mundial del Medio ambiente

El 5 de junio del 2018 en conmemoración al “Dia mundial del médio ambiente”, se realizo la actividad de sembrado de plantas de ornato en el área verde frente al puente de carga.

Contando con la participación activa del personal, ante dicha actividad tan importante.









Responsable: Beatriz S. Castelán

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

10. Campaña de Salud 2018

Los días 18 y 19 de junio del 2018 se llevó acabo la campaña de salud con PREVENIMSS, donde se realizaron las siguientes detecciones:

- ✓ Control de peso
- ✓ Detección de hipertensión arterial
- ✓ Detección de diabetes mellitus
- ✓ Detección de dislipidemias (colesterol y triglicéridos)
- ✓ Planificación familiar
- ✓ Salud de la mujer

Personal Clariant	Compañías
26	28





Responsable: Beatriz S. Castelán

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

11. Campañas PREVENIMSS “YO PUEDO”

Programa dirigido a personas que sufren obesidad, sobrepeso, hipertensión y diabetes, a quienes se les brinda destrezas para el manejo positivo de este padecimiento mediante estilos de vida y apego a tratamientos médicos.

- Brindar al paciente información valiosa respecto a la enfermedad que padece;
- Inducir cambios en sus estilos de vida que contribuyan al control de su patología
- Mejor estado general de salud.

Con el propósito de adoptar un estilo saludable entre los trabajadores todos los martes y jueves en punto de las 18:00 horas se reúnen para realizar actividades físicas, dirigidas por la Dra. del sitio.

Responsable: Beatriz S. Castelán











CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

12. Gimnasia laboral

Realizamos dicha actividad con el personal operador y de oficina, con los operadores se lleva a cabo antes de iniciar el turno laboral, durante no mas de 5 mn mientras están reunidos en cuarto de control, con el personal de oficina se practica durante la mañana en sus respectivas oficinas.

Objetivos Específicos:

- ✓ Orientar y corregir las posturas incorrectas que se adoptan durante las tareas laborales.
- ✓ Prevenir enfermedades derivadas de hábitos laborales.
- ✓ Reducir las tensiones y el dolor muscular.

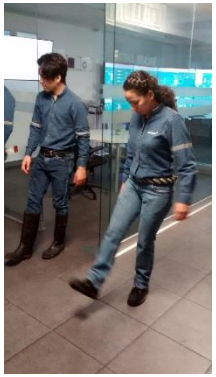
Responsable: Beatriz S. Castelán, Sheila Del Castillo C., Raquel K. Vázquez O.















CLARIANT

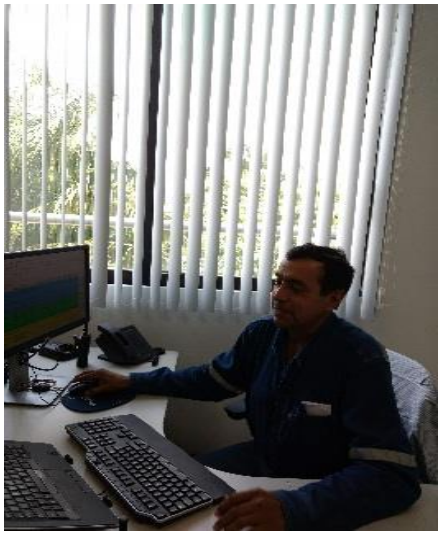
PROGRAMA VIVAZ HEALTH

13. Ergonomía para tus muñecas

Como seguimiento a las recomendaciones del estudio de ergonomía realizado, se entregaron Mousepad a personal de oficina que tenga riesgo ergonómico.

Es útil para las muñecas y así evitar el síndrome del túnel carpiano (STC).









Responsable: Beatriz S. Castelán, Sheila Del Castillo C., Raquel K. Vázquez O.

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

14.Salud visual

Promoviendo la salud visual entre los trabajadores y sus familiares, se realizo un convenio con Óptica Lux, para que puedan obtener los siguientes beneficios:

- Exámenes de la vista gratuitos
- Descuentos en armazones

Al personal operador y de laboratorio que lo necesiten se les da el beneficio de graduación de lentes/googles de seguridad de manera gratuita.

RESPONSABLE: BEATRIZ S. CASTELÁN

Clariant Extra CLARIANT

Clariant Coatzacoalcos 31/08/2018

Campaña de salud visual

A partir del día 3 hasta el 30 se septiembre

Óptica Lux sucursal Plaza Forum planta baja ofrece las siguientes promociones para personal de Clariant:

- Exámenes de la vista gratuitos.
- Gran variedad de lentes.
- 20 % de descuento en armazones de diseñador.
- Anteojos monofocales desde $730 pesos.
- Pago con tarjeta de crédito (excepto American Express) de 3 a 6 meses sin intereses.
- Extensivo a familiares directos (padres, cónyuges e hijos).

Sólo debes presentarte en la sucursal de plaza Forum con tu credencial de empleado y podrás disfrutar de todos estos beneficios.



Personal de Operación y laboratorio que utilice lentes, Clariant te da el beneficio de graduar tus lentes de seguridad y/o googles de seguridad. (sin costo alguno).

CLARIANT

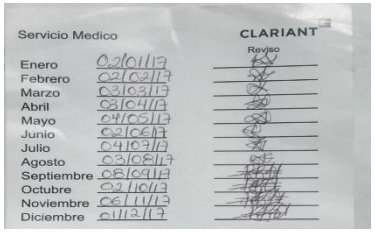
PROGRAMA VIVAZ HEALTH

15. Revisión de Botiquines y Ambulancia del sitio

Mensualmente se realiza la inspección de Ambulancia, botiquines del Servicio Médico, así como los que se encuentra en el sitio y en talleres de compañías contratistas, se surte material faltante, se firma de revisado y se deja sellado.













Responsable: Sheila Del Castillo C., Raquel K. Vázquez O.

.

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

16. Revisión de Estaciones de Diphotérine

Se hace revisión de las estaciones de Diphotérine que se encuentran en la planta, se dejan completas, firmadas y selladas. Los trabajadores se encuentra capacitados para su uso inmediato en caso de cualquier accidente con producto químico.

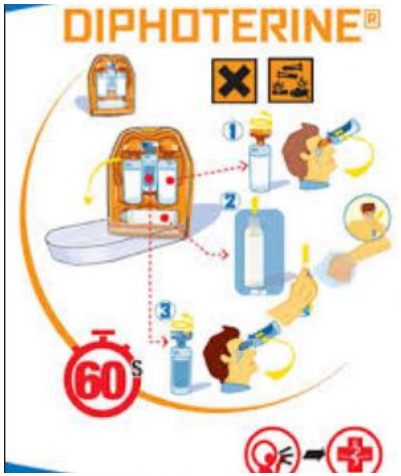
Las estaciones de Diphotérine se encuentran ubicadas en puntos específicos:

- Laboratorio
- Rxn/Ethox
- MPP

Contando también con su existencia en el Stock de medicamentos.

Responsable: Sheila Del Castillo C.











CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

17. Capacitación Diphotérine.

El 01 de agosto del año en curso, a las 11:30 horas, se realizo la capacitación de formación y protocolo del uso de equipos de Diphoterine, impartido por el representante de la empresa PREVOR, Habib Bouhdiba.

Asistiendo personal de seguridad, laboratorio y producción. De esta manera y con dicha información se mantiene actualizado al personal, para así poder brindar una atención adecuada e inmediata en caso de ser requerida.

Responsable: Beatriz S. Castelán













CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

18. Capacitación a Brigada de Primeros Auxilios

Con el propósito de optimizar los recursos y minimizar los daños que pueden provocar las emergencias dentro de la empresa, se cuenta con equipos formados y entrenados para actuar, preparados para la primera intervención en los incidentes que puedan surgir dentro del sitio.

Las capacitaciones se realizan de manera mensual a personal de laboratorio y operadores, puesto que deben estar preparados y tener los conocimientos para saber como reaccionar ante una emergencia.













Responsable: Beatriz S. Castelán, Sheila Del Castillo C., Raquel K. Vázquez O.

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

19. Valoración de transportistas (ANTIDOPIG) y operadores de maquinaria pesada

Con fundamento en la NOM-030-STPS-2009 la empresa, bajo la misión cero accidentes se realiza la aplicación de ésta prueba en las áreas de mayor susceptibilidad como lo son Transportistas.

Por lo que al realizar un trabajo de esta índole, se envía al personal al servicio médico donde para una evaluación completa del trabajador y en base a esto se decidirá la aplicación de la prueba de Antidoping.

Responsable: Beatriz S. Castelán, Sheila Del Castillo C., Raquel K. Vázquez O.

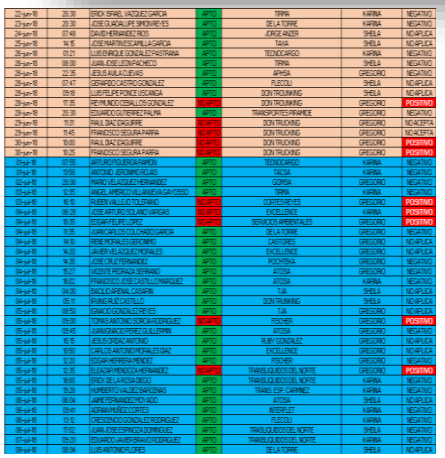
CLARIANT

FORM-HNSP

Clariant México S.A. de C.V.
Programa de Higiene y Salud Industrial
Reporte de Inspección a Personal de Compañías Externas
Departamento Médico

Fecha:	**Hora:**	**Compañía:**
Nombre:	**Edad:** Años	
Ruta/Maquinaria pesada:	**Hrs. manejando:**	**Hrs. descansando:**
Tabaquismo:	**Alcoholismo:**	**Toxicomanías:**
Signos Vitales		
T/A : mmHg	**F.C. :** x'	**F.R.:** x'
Pupilas: **Normales ( )** **Anormales ( )**	**Examen neurológico:** **Normal ( )** **Anormal ( )**	**Alcoholímetro:**_____ **Positivo ( )** **Negativo ( )**
Test de Ishihara		**Carta de Snell OD / OI**
Observaciones:		

Firma del operador _____ Enf. Raquel Karina Vázquez O. _____







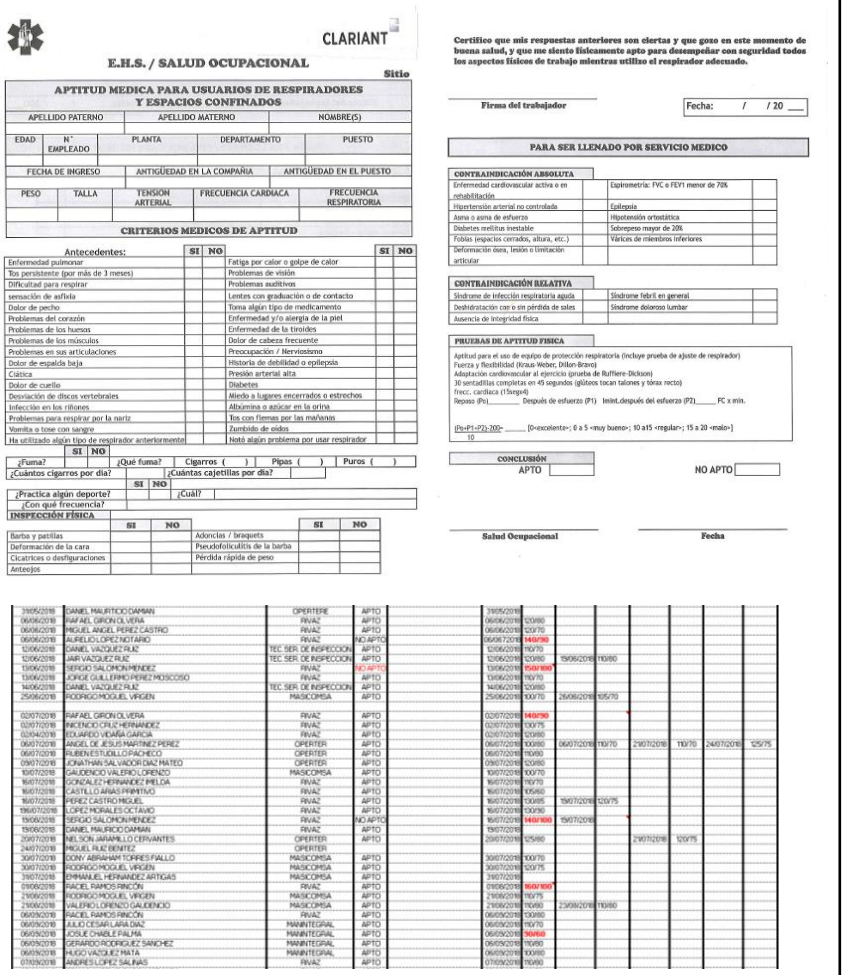
CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

20. Valoración de personal para ingreso a espacios confinados y alturas

Todo personal que realizara actividades en espacios confinados o alturas, debe acudir al Servicio Médico para su adecuada valoración y así verificar su estado de salud actual.

Si se encuentra “Apto” se procede a firmar para así comprobar que se valoro antes de su ingreso y que su estado de salud es el adecuado para tales actividades.



CLARIANT

E.H.S. / SALUD OCUPACIONAL

Sitio

APTITUD MEDICA PARA USUARIOS DE RESPIRADORES Y ESPACIOS CONFINADOS

APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRE(S)

EDAD	N° EMPLEADO	PLANTA	DEPARTAMENTO	PUESTO

FECHA DE INGRESO	ANTIGÜEDAD EN LA COMPAÑIA	ANTIGÜEDAD EN EL PUESTO

PESO	TALLA	TENSION ARTERIAL	FRECUENCIA CARDIACA	FRECUENCIA RESPIRATORIA

CRITERIOS MEDICOS DE APTITUD

Antecedentes:	SI	NO		SI	NO
Enfermedad pulmonar			Fatiga por calor o golpe de calor		
Tos persistente (por más de 3 meses)			Problemas de visión		
Dificultad para respirar			Problemas auditivos		
sensación de asfixia			Lentes con graduación o de contacto		
Dolor de pecho			Toma algún tipo de medicamento		
Problemas del corazón			Enfermedad y/o alergia de la piel		
Problemas de los huesos			Enfermedad de la tiroides		
Problemas de los músculos			Dolor de cabeza frecuente		
Problemas en sus articulaciones			Preocupación / Nerviosismo		
Dolor de espalda baja			Historia de debilidad o epilepsia		
Ciática			Presión arterial alta		
Dolor de cuello			Diabetes		
Desviación de discos vertebrales			Miedo a lugares encerrados o estrechos		
Infección en los riñones			Albúmina o azúcar en la orina		
Problemas para respirar por la nariz			Tos con flemas por las mañanas		
Vomita o tose con sangre			Zumbido de oídos		
Ha utilizado algún tipo de respirador anteriormente			Mareo algún problema por usar respirador		

	SI	NO			
¿Fuma?			¿Qué fuma?	Cigarros ( )	Pipas ( ) Puros ( )
¿Cuántos cigarros por día?			¿Cuántas cajetillas por día?		
	SI	NO			
¿Practica algún deporte?			¿Cuál?		
¿Con qué frecuencia?					

INSPECCIÓN FÍSICA	SI	NO		SI	NO
Barba y patillas			Adonclas / braquets		
Deformación de la cara			Pseudofoliculitis de la barba		
Cicatrices o desfiguraciones			Pérdida rápida de peso		
Anteojos					

Certifico que mis respuestas anteriores son ciertas y que gozo en este momento de buena salud, y que me siento físicamente apto para desempeñar con seguridad todos los aspectos físicos de trabajo mientras utilizo el respirador adecuado.

Firma del trabajador

Fecha: / / 20 ___

PARA SER LLENADO POR SERVICIO MEDICO

CONTRAINDICACIÓN ABSOLUTA			
Enfermedad cardiovascular activa o en rehabilitación		Espirometria: FVC o FEV1 menor de 70%	
Hipertensión arterial no controlada		Epilepsia	
Asma o asma de esfuerzo		Hipotensión ortostática	
Diabetes mellitus inestable		Sobrepeso mayor de 20%	
Fobias (espacios cerrados, altura, etc.)		Várices de miembros inferiores	
Deformación ósea, lesión o limitación articular			

CONTRAINDICACIÓN RELATIVA			
Síndrome de infección respiratoria aguda		Síndrome febril en general	
Deshidratación con o sin pérdida de sales		Síndrome doloroso lumbar	
Ausencia de integridad física			

PRUEBAS DE APTITUD FISICA

Aptitud para el uso de equipo de protección respiratoria (incluye prueba de ajuste de respirador)
Fuerza y flexibilidad (Kraus-Weber, Dillon Bravo)
Adaptación cardiovascular al ejercicio (prueba de Ruffiere-Dickson)
30 sentadillas completas en 45 segundos (glúteos tocan talones y tórax recto)
frecc. cardiaca (15seg=6)
Reposo (P1)_____ Después de esfuerzo (P1) Imint.después del esfuerzo (P2)_____ FC x min.

(P1+P1+P2)-200= _____ [0=excelente=; 0 a 5 =muy bueno=; 10 a15 =regular=; 15 a 20 =malo=]
10

CONCLUSIÓN

APTO ☐ NO APTO ☐

Salud Ocupacional Fecha

31/05/2018	DANIEL MAURICIO DAMIAN	OPERTERE	APTO		31/05/2018							
06/06/2018	RAFAEL GIRON OLVERA	RIVAZ	APTO		06/06/2018	120/80						
06/06/2018	MIGUEL ANGEL PEREZ CASTRO	RIVAZ	APTO		06/06/2018	120/70						
06/06/2018	AURELIO LOPEZ NOTARIO	RIVAZ	NO APTO		06/06/2018	140/90						
12/06/2018	DANIEL VAZQUEZ RUIZ	TEC. SER. DE INSPECCION	APTO		12/06/2018	110/70						
12/06/2018	JAIR VAZQUEZ RUIZ	TEC. SER. DE INSPECCION	APTO		12/06/2018	120/80	19/06/2018	110/80				
13/06/2018	SERGIO SALOMON MENDEZ	RIVAZ	NO APTO		13/06/2018	150/100						
13/06/2018	JORGE GUILLERMO PEREZ MOSCOSO	RIVAZ	APTO		13/06/2018	110/70						
14/06/2018	DANIEL VAZQUEZ RUIZ	TEC. SER. DE INSPECCION	APTO		14/06/2018	120/80						
25/06/2018	RODRIGO MOQUEL VIRGEN	MASICOMSA	APTO		25/06/2018	100/70	26/06/2018	105/70				
02/07/2018	RAFAEL GIRON OLVERA	RIVAZ	APTO		02/07/2018	140/90						
02/07/2018	RICENCIO CRUZ HERNANDEZ	RIVAZ	APTO		02/07/2018	130/75						
02/04/2018	EDUARDO VIDAÑA GARCIA	RIVAZ	APTO		02/07/2018	120/80						
06/07/2018	ANGEL DE JESUS MARTINEZ PEREZ	OPERTER	APTO		06/07/2018	100/80	06/07/2018	110/70	21/07/2018	110/70	24/07/2018	125/75
06/07/2018	RUBEN ESTUDILLO PACHECO	OPERTER	APTO		06/07/2018	110/80						
09/07/2018	JONATHAN SALVADOR DIAZ MATEO	OPERTER	APTO		09/07/2018	120/80						
10/07/2018	GAUDENCIO VALERIO LORENZO	MASICOMSA	APTO		10/07/2018	100/70						
16/07/2018	GONZALEZ HERNANDEZ PRELOA	RIVAZ	APTO		16/07/2018	110/70						
16/07/2018	CASTILLO ARIAS PRIMITVO	RIVAZ	APTO		16/07/2018	105/60						
16/07/2018	PEREZ CASTRO MIGUEL	RIVAZ	APTO		16/07/2018	130/85	19/07/2018	120/75				
19/06/2018	LOPEZ MORALES OCTAVIO	RIVAZ	APTO		16/07/2018	130/90						
19/06/2018	SERGIO SALOMON MENDEZ	RIVAZ	NO APTO		16/07/2018	140/100	19/07/2018					
19/06/2018	DANIEL MAURICIO DAMIAN	RIVAZ	APTO		19/07/2018							
20/07/2018	NELSON JARAMILLO CERVANTES	OPERTER	APTO		20/07/2018	125/80			21/07/2018	120/75		
24/07/2018	MIGUEL RUIZ BENITEZ	OPERTER										
30/07/2018	DONY ABRAHAM TORRES FIALLO	MASICOMSA	APTO		30/07/2018	100/70						
30/07/2018	RODRIGO MOQUEL VIRGEN	MASICOMSA	APTO		30/07/2018	120/75						
31/07/2018	EMMANUEL HERNANDEZ ARTIGAS	MASICOMSA	APTO		31/07/2018							
01/08/2018	RACIEL RAMOS RINCÓN	RIVAZ	APTO		01/08/2018	160/100						
21/08/2018	RODRIGO MOQUEL VIRGEN	MASICOMSA	APTO		21/08/2018	110/75						
21/08/2018	VALERIO LORENZO GAUDENCIO	MASICOMSA	APTO		21/08/2018	110/80	23/08/2018	110/80				
06/09/2018	RACIEL RAMOS RINCÓN	RIVAZ	APTO		06/09/2018	120/80						
06/09/2018	JULIO CESAR LARA DIAZ	MAINTEGRAL	APTO		06/09/2018	110/70						
06/09/2018	JOSUE CHABLE PALMA	MAINTEGRAL	APTO		06/09/2018	160/60						
06/09/2018	GERARDO RODRIGUEZ SANCHEZ	MAINTEGRAL	APTO		06/09/2018	110/80						
06/09/2018	HUGO VAZQUEZ MATA	MAINTEGRAL	APTO		06/09/2018	100/60						
07/09/2018	ANDRES LOPEZ SALINAS	RIVAZ	APTO		07/09/2018	110/80						

Responsable: Beatriz S. Castelán, Sheila Del Castillo C., Raquel K. Vázquez O.

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

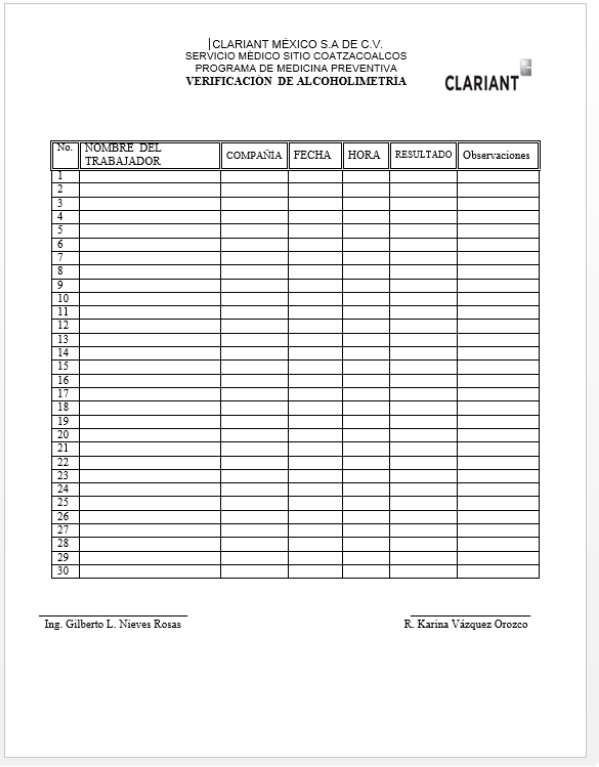
21. Aplicación de Alcoholímetro

Se realiza de forma rutinaria para personal de la empres, contratistas y visitantes. Siendo realizado días al azar a personal de Clariant y diariamente a compañías fijas.

El alcohol disminuye el estado de alerta y condiciona un alto riesgo de trabajo.

En los casos positivos si son personal de Clariant se llevan a cabo las medidas disciplinarias de acuerdo a la empresa, si son personal de compañía se suspenden por una semana y si existe una reincidencia son dados de baja.

Responsable: Beatriz S. Castelán, Sheila Del Castillo C., Raquel K. Vázquez O.



CLARIANT MÉXICO S.A DE C.V.
SERVICIO MEDICO SITIO COATZACOALCOS
PROGRAMA DE MEDICINA PREVENTIVA
VERIFICACION DE ALCOHOLIMETRIA

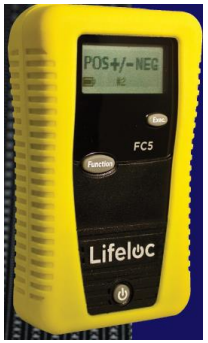
CLARIANT

No.	NOMBRE DEL TRABAJADOR	COMPAÑIA	FECHA	HORA	RESULTADO	Observaciones
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Ing. Gilberto L. Nieves Rosas

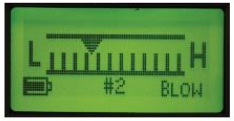
R. Karina Vázquez Orozco











CLARIANT

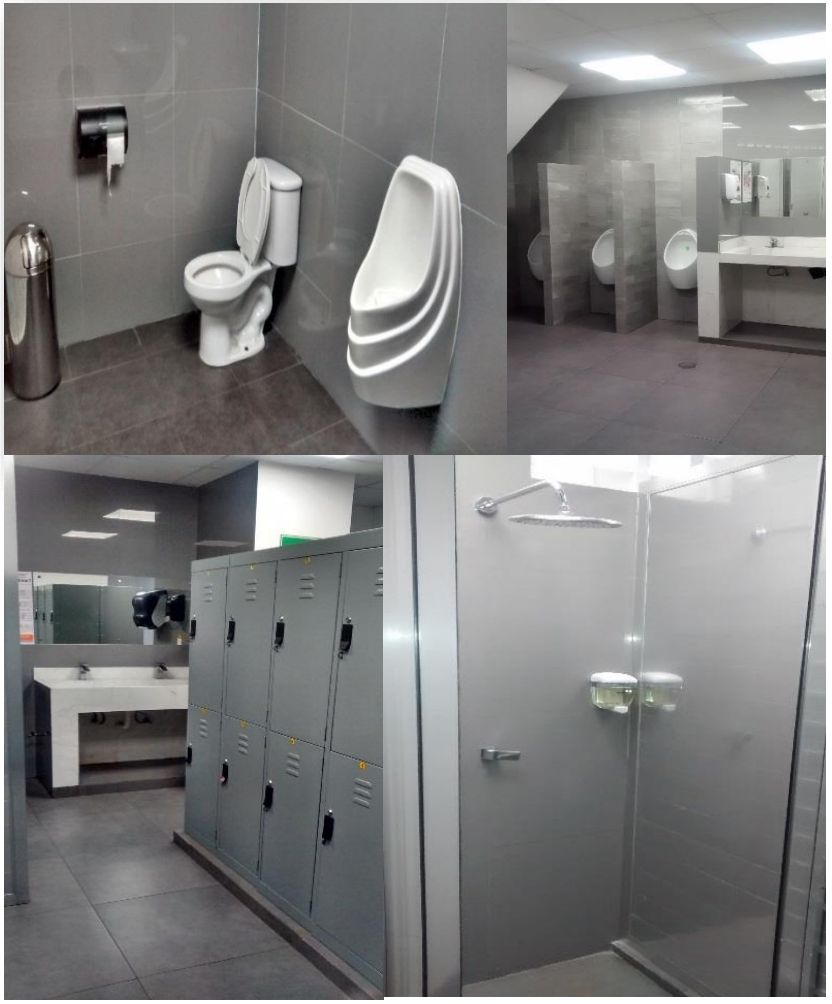
PROGRAMA VIVAZ HEALTH

22. Inspección de baños y vestidores del personal

Constante mente se realiza la inspección de los sanitarios y vestidores de la empresa, para verificar su higiene y adecuada funcionalidad.

Si se detecta alguna anomalía o falla inmediatamente se realiza un aviso para su compostura.

Responsable: Raquel K. Vázquez O.



CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

23. Control de caducidades de medicamento

Se lleva un control estricto de los medicamentos existentes y los otorgados, así como el registro de la fecha de caducidad para evitar incidentes.

Responsable: Sheila Del Castillo C.

CLARIANT

CLARIANT PRODUCTOS QUIMICOS SA DE CV
CONTROL DE MEDICAMENTO
Actualizado: 12/09/2018
Fecha de Enero-Diciembre 2018

	Mes		Enero		Febrero		Marzo		Abril		Mayo		Junio		Julio		Agosto		Septiemb		Octubre		Noviemb		Diciem	
Stock	Nombre	Descripcion	Salida	Stock	Salida	Stock	Salida	Stock	Salida	Stock	Salida	Stock	Salida	Stock	Salida	Stock	Salida	Stock	Salida	Stock	Salida	Stock	Salida	Stock	Salida	Stock
1	A.S.COR	Norfenefrina gotas Fco 24ml	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1		1		1		1	0	1
12	Azantac	Ranitidina 150 mg c/60 tab	0	12	1	11	0	11	0	11	0	11	1	10	0	10	1	9		9		9		9	0	9
5	Adrenalina iny	Adrenalina 1mg/1ml inyectable	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5		5		5		5	0	5
0	Accutrend CHOL	Tiras de Colesterol 25 pz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0		0		0		0
0	Accutrend GLUC	Tiras de Glucosa 25 pz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0		0		0	0	0
4	Accutrend TGC	Tiras de TGC 25 pz	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	1	3		3		3		3	0	3
10	Advil-Max	Ibuprofeno 400mg c/10 cap	1	9	1	8	1	7	0	7	1	6	2	4	0	4	1	3		3		3		3	0	3
2	Agua bidestilada	Bidestilada 1 lt	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2		2		2		2		2
6	Agua inyectable	Inyectable 5 ml	0	6	0	6	0	6	0	6	0	6	6	0	0	0	0	0		0		0		0		0
0	Alcohol	Alcohol 1 lt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0		0		0		0
3	Allegra	Fexofenadina 120 mg c/10 tab	0	3	1	2	0	2	0	2	1	1	0	1	0	1	0	1		1		1		1		1
3	Alin oftalmico	Dexametasona y neomicina fco c/ 5ml	0	3		3		3		3		3	0	3	0	3	0	3		3		3		3		3
4	Alin	Dexametasona 8mg/2ml sol. Inyec c/2 amp	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4		4		4		4		4
7	Alvin Plus iny	Bencilpenicilina, Vit C y Metamizol, amp c/5ml	0	7	0	7	0	7	0	7	0	7	0	7	0	7	0	7		7		7		7		7
10	Alka seltzer	Caja con 10 sobres	0	10	1	9	0	9	0	9	0	9	1	8	0	8	0	8		8		8		8		8
10	Ambroxol	Ambroxol 30mgs/20 pz	1	9	0	10	0	10	0	10	0	10	0	10	0	10	2	8		8		8		8		8
10	Amoxicilina	Amoxicilina 500 mg c/12 capsulas	0	10	1	9	0	9	0	9	0	9	1	8	0	8	0	8		8		8		8		8
2	Ampicilina	Ampicilina 500mg c/20 capsulas	0	2	0	2	0	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1		1		1		1		1
5	Andantol gel	Isotipendilo gel 100 gr	0	5	1	4	0	4	1	3	0	3	0	3	0	3	0	3		3		3		3		3
20	Antiflu-des	Amantadina Clorfenamina Paracetamol	0	20	2	18	0	18	0	18	0	18	0	18	1	17	3	14		14		14		14		14
6	Antivipmyn	Faboterapico polivalente amp c/10 ml	0	6	0	6	0	6	0	6	4	2	2	0	0	0	0	0		0		0		0		0
6	Argentafil	Sulfadiazina de plata crema	0	6	0	6	0	6	0	6	1	5	2	3	0	3	0	3		3		3		3		3
2	Aspirina	Acido acetil salicilico 500mg c/ 100 tab	0	2	0	2	0	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1		1		1		1		1
2	Aspirina eferv.	Acidoacetil salicilico 500 c/100 efervescente	0	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1		1		1		1		1
2	Aspirina Protec	Acido acetil salicilico 125mg c/28 tab	0	2	0	2	0	2	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0		0		0		0		0
3	Atropina	Atropina inyectable	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3		3		3		3		3
1	Avapena	Cloropiramida 20mg iny	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1		1		1		1		1
3	Avapena	Cloropiramida c/20 grageas	0	3	0	3	0	3	1	2	1	1	0	1	0	1	0	1		1		1		1		1
10	Azitromicina	Azitromicina 500mg c/4 tab	0	10	1	9	2	7	0	7	3	4	2	2	0	2	0	2		2		2		2		2
2	Baycuten crema	Clotrimazol y dexametasona	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	1	1	0	1		1		1		1		1
3	Benzonatato	Benzonatato 100mg c/20 perlas	0	3	0	3	1	2	0	2	0	2	0	2	1	1	0	1		1		1		1		1
1	Bicarnat	Bicarbonato de sodio iny.	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1		1		1		1		1





CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

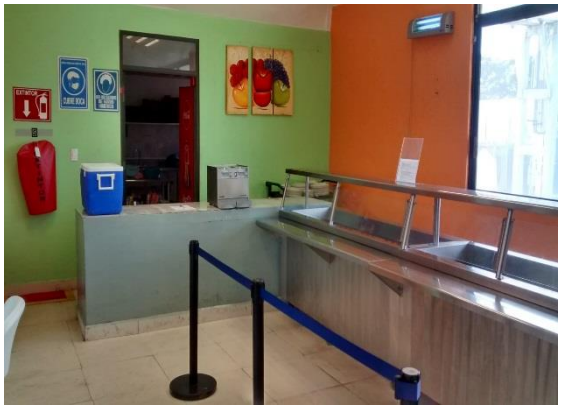
24. Inspecciones semanales del comedor

Con el propósito de reducir los factores que influyen en la transmisión de enfermedades por alimentos (ETA) durante su preparación se realiza la inspección del comedor del sitio de manera semanal para así llevar un control sanitario en la preparación de alimentos que se ofrecen.

Se da orientación, educación y verificación al personal para así dar protección a la salud del consumidor.

Responsable: Beatriz S. Castelán











CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

25. Estudios de laboratorio del personal del comedor

Personal de nuevo ingreso se someta a análisis clínicos antes de que entren en contacto con el proceso de alimentos; de igual forma de manera periódica al personal que siga laborando en el establecimiento, al menos cada seis meses.

Es muy importante contar con las evidencias de la opinión médica además a los resultados del laboratorio, para demostrar que se tiene control sobre la salud del personal.

Responsable: Beatriz S. Castelán

#	NOMBRE	REACCIONES FEBRILES				
		ULTIMO EXAMEN REALIZADO	PROGRAMACION DEL SIGUIENTE EXAMEN	FECHA DE REALIZACION	PROGRAMACION DEL SIGUIENTE EXAMEN	REACCIONES FEBRILES
1	Edith Melgar Davila	19/06/2018	19/12/2018	18/08/2018	18/02/2019	
2	Karina Martinez Lazcano	26/04/2017	26/10/2017	30/06/2018	30/12/2018	
3	Maria Lilia Gomez Sanchez	25/06/2018	25/12/2018	18/08/2018	18/02/2019	
4	Veronica Molina Alpuche	25/06/2018	25/12/2018	18/08/2018	18/02/2019	
5	Emma Morales Mondragon					
6	Guadalupe Morales Rodrguez	23/06/2018	26/12/2018	18/08/2018	18/02/2019	
7	Rosa Rodriguez Diaz	23/06/2018	23/12/2018	18/08/2018	18/02/2019	
8	Rosario Hernandez Navarro	23/06/2018	23/12/2018	18/08/2018	18/02/2019	
9	Rocio Isabel Melgar Davila	Nuevo Ingreso	No aplica	10/07/2018	10/01/2019	
10	Guadalupe Arcos Morales	Nuevo Ingreso	No aplica	18/08/2018	18/02/2019	

COPROPARASITOSCOPICO				
ULTIMO EXAMEN REALIZADO	PROGRAMACION DEL SIGUIENTE EXAMEN	FECHA DE REALIZACIÓN	PROGRAMACIÓN DEL SIGUIENTE EXAMEN	COPROPARASITOSCÓPICO
05/08/2017	05/02/2017	18/08/2018	18/02/2019	
26/04/2017	26/10/2017	Pendiente		
26/01/2018	26/07/2018	25/06/2018	25/12/2018	
12/07/2017	12/01/2018	25/06/2018	25/12/2018	
		26/06/2018	26/12/2018	
05/08/2017	05/02/2018	18/08/2018	18/02/2019	
05/08/2017	05/02/2018	26/06/2018	26/12/2018	
Nuevo Ingreso	No aplica			
Nuevo Ingreso	No aplica	18/08/2018	18/02/2019	

EXUDADO FARINGEO			
ULTIMO EXAMEN REALIZADO	PROGRAMACIÓN DEL SIGUIENTE EXAMEN	FECHA DE REALIZACIÓN	PROGRAMACIÓN DEL SIGUIENTE EXAMEN
19/06/2018	19/12/2018	18/08/2018	18/02/2019
26/04/2017	26/10/2018	30/06/2018	30/12/2018
25/06/2018	25/12/2018	18/08/2018	18/02/2019
25/06/2018	25/12/2018	18/08/2018	18/02/2019
23/06/2018	23/12/2018	18/08/2018	18/02/2018
23/06/2018	23/12/2018	18/08/2018	18/02/2019
23/06/2018	23/12/2018	18/08/2018	18/02/2019
Nuevo Ingreso	No aplica		
Nuevo Ingreso	No aplica	18/08/2018	18/02/2019







CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

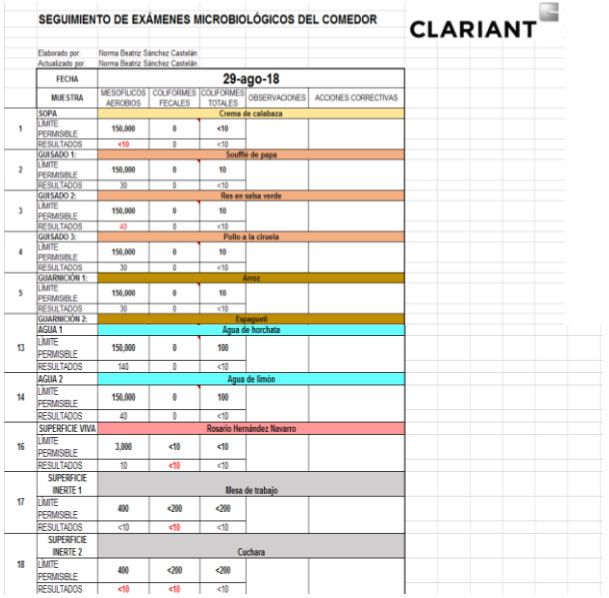
26. Exámenes microbiológicos del comedor

H&G Sertrac International, S.C. es laboratorio encargado de realizar el análisis de microbiología sanitaria en los alimentos (NOM-109-SSA1-1994 Procedimientos para la toma, manejo y transporte de muestras de alimentos para su análisis microbiológico).

El garantizar la inocuidad de los alimentos tiene impacto a nivel individual y colectivo; en aspectos económicos, sociales y sanitarios.

- **Se realizan de Manera semestral Próximos estudios programados para el mes de Diciembre 2018**

Responsable: Beatriz S. Castelán



SEGUIMIENTO DE EXÁMENES MICROBIOLÓGICOS DEL COMEDOR

CLARIANT

Elaborado por: Norma Beatriz Sánchez Castelán
Actualizado por: Norma Beatriz Sánchez Castelán

	FECHA	29-ago-18				
	MUESTRA	MESOFILICOS AEROBIOS	COLIFORMES FECALES	COLIFORMES TOTALES	OBSERVACIONES	ACCIONES CORRECTIVAS
1	SOPA	Crema de calabaza				
	LIMITE PERMISIBLE	150,000	0	<10		
	RESULTADOS	<10	0	<10		
2	GUISADO 1:	Souffle de papa				
	LIMITE PERMISIBLE	150,000	0	10		
	RESULTADOS	30	0	<10		
3	GUISADO 2:	Res en salsa verde				
	LIMITE PERMISIBLE	150,000	0	10		
	RESULTADOS	40	0	<10		
4	GUISADO 3:	Pollo a la ciruela				
	LIMITE PERMISIBLE	150,000	0	10		
	RESULTADOS	30	0	<10		
5	GUARNICIÓN 1:	Arroz				
	LIMITE PERMISIBLE	150,000	0	10		
	RESULTADOS	30	0	<10		
	GUARNICIÓN 2:	Espagueti				
13	AGUA 1	Agua de horchata				
	LIMITE PERMISIBLE	150,000	0	100		
	RESULTADOS	140	0	<10		
14	AGUA 2	Agua de limón				
	LIMITE PERMISIBLE	150,000	0	100		
	RESULTADOS	40	0	<10		
16	SUPERFICIE VIVA	Rosario Hernández Navarro				
	LIMITE PERMISIBLE	3,000	<10	<10		
	RESULTADOS	10	<10	<10		
17	SUPERFICIE INERTE 1	Mesa de trabajo				
	LIMITE PERMISIBLE	400	<200	<200		
	RESULTADOS	<10	<10	<10		
18	SUPERFICIE INERTE 2	Cuchara				
	LIMITE PERMISIBLE	400	<200	<200		
	RESULTADOS	<10	<10	<10		



CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

27. Lavandería

Otro de los beneficios de cada empleado es contar con el servicio de lavandería, garantizando una correcta limpieza de cada una de sus prendas.

Verificamos el orden y limpieza de dicha área. También se corroboran mediante tickets el registro del personal a dicho servicio.











Responsable: Beatriz S. Castelán

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

28. Sub-Comité Medico del CLAM

Como integrantes al CLAM (Comité local de ayuda mutua a.C.), participamos de las reuniones mensuales que se realizan y eventos a los que somos convocados. Simulacros realizados por otras instituciones pertenecientes al CLAM. Así tambien como foros y conferencias organizadas por el CLAM.









Responsable: Beatriz S. Castelán

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

29. Simulacro 2018

Se llevo a cabo el día 28 de agosto del 2018, fue un simulacro código 2 por fuga de Oxido de etileno, se participo activamente junto con la brigada de primeros auxilios y se cumplió el brindar la atención pertinente al trabajador afectado.











Responsable: Beatriz S. Castelán

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

30. Sustancias Químicas

En base a la NOM-010-STPS-2014, Agentes químicos contaminantes del ambiente laboral-reconocimiento, evaluación y control, se realiza concentrado de las sustancias químicas a las que se encuentran expuestos los trabajadores, clasificadas por áreas, departamento, nombre común, nombre químico, puesto de trabajo que esta expuesto, tiempo de exposición, cantidad del químico, estado en el que se encuentra, etc.

Responsable: Beatriz S. Castelán

INFORMACION PRELIMINAR PARA EL RECONOCIMIENTO DE NOM-010-

COMPAÑÍA:	CLARIANT MÉXICO S.A. DE C.V.
DOMICILIO:	BLVD. C.P. Q. CANGREJERA C.P.Q. MORELOS KM.3+300 OATZACOALCOS, VER. MÉXICO.
PLANTA:	CLARIANT SITIO COATZACOALCOS
R.F.C.	
ACTIVIDAD PRINCIPAL	ELABORACIÓN DE PRODUCTOS QUIMICOS
NOMBRE Y CARGO DEL RESPONSABLE DE LA INFORMACION MANIFESTADA	

DEPARTAMENTO	AREA	Nombre comun o comercial de la sustancia o mezcla quimica (Anexar hoja de seguridad)	Nombre químico de la sustancia química o mezclas utilizadas	Puestos de trabajo	Numero de Personas Expuestas	Actividades de exposición del puesto de trabajo
Producción	Planta de Etoxilados	Poliglicol 400	Polietilenglicol CAS:25322-68-3	Operador de reacción	3	Carga de bases y tranferencia de material
Producción	Planta de Etoxilados	Genamin 267	Etilenglicol CAS:107-21-1	Operador de reacción/puente de carga/tanques	5	Conexión y desconexión de carrotanques, toma de muestra y tranferencia.
Producción	Planta de Etoxilados	Genamin T 200NF	Etilenglicol 10% CAS:107-21-1 Aminoxietilato 9% CAS: 61791-26-2	Operador de reacción	3	Conexión y desconexión, toma de muestra y tranferencia.
Producción	Planta de Etoxilados	Genapol LA 020	Genapol LA 020 CAS: 68551-12-1	Operador de reacción	3	Conexión y desconexión, toma de muestra y tranferencia.

Actividades de exposición del puesto de trabajo	Duracion Turno (Horas)	Tiempo de exposicion al turno al agente	frecuencia de exposicion al turno al agente	Cantidad manejada por dia.	Estado fisico	Si el agente es polvo definir si esta en forma de pellets no se rompe/ esta en forma cristalina o granos/ es polvo fino	Si es liquido o vapor orgánico mencionar temperatura de proceso donde se encuentra.
Carga de bases y tranferencia de material	8	30m	Itermitente	650ml (0.33h)	Liquido		En proceso de reacción Tem: >120°C-<180°C
Conexión y desconexión de carrotanques, toma de muestra y tranferencia.	8	1h	Itermitente	650ml (0.25h)	Liquido		En proceso de reacción Tem: >120°C-<180°C
Conexión y desconexión, toma de muestra y tranferencia.	8	1h	Itermitente	650ml (0.25h) 650ml (0.25h)	Liquido		En proceso de reacción Tem: >120°C-<180°C
Conexión y desconexión, toma de muestra y tranferencia.	8	1h	Itermitente	650ml (0.25h)	Liquido		En proceso de reacción Tem: >120°C-<180°C

CLARIANT

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

31. Carteles de Promoción a la Salud Mes

CLARIANT

"Febrero, Mes de la **Salud del Hombre**"

En nuestro país, los varones se enferman más que las mujeres, es por ello que el Sector Salud busca concientizar en este mes a la población masculina de las enfermedades que más los aquejan y cómo prevenirlas.



Factores que afectan la salud de los varones:



El **tabaquismo** es una de las principales causas de muerte, alrededor de **130** personas **fallecen** a **diario** por este motivo, de igual manera el **alcoholismo** es un grave problema de salud que afecta cada vez más a los varones.



La Hipertensión es una de las enfermedades más frecuentes en varones, se le conoce como "el asesino silencioso", ya que no muestra síntomas, aunque en ocasiones causa: dolor de cabeza o dificultad respiratoria.

Recomendaciones para prevenir las enfermedades en los varones:

- Modificar estilos de vida
- Medirse la presión periódicamente
- No fumar
- Adoptar una dieta saludable,
- Reducir la ingesta de sal
- Hacer ejercicio
- Y sobre todo aprender a controlar el estrés.

Otro padecimiento a considerar es el **Cáncer de Próstata**, ya que **cada día fallecen 17 hombres en el país** por este tipo de cáncer. Los varones mayores de **45 años** se deben realizar exámenes de detección cada año, sin embargo, los hombres con antecedentes familiares de cáncer de próstata tienen que iniciar con el esquema de detección desde los **40 años**.

"Hasta los Superhéroes se enferman"

#SoyHombreYMeCuido



FEBRERO 2018

CLARIANT

8 de Marzo Día INTERNACIONAL de la MUJER



Ser mujer es un privilegio y un compromiso fuerte.
¿Cómo te las arreglas para ser una mujer perfecta, siempre?
¡Feliz Día de la Mujer!

El Día Internacional de la Mujer se celebra desde 1911, principalmente en honor a trabajadoras textiles que protestaban por penosas condiciones de trabajo en Estados Unidos. Más de un siglo después la lucha sigue desde diversas plataformas y distintas realidades.

La lucha histórica de la mujer ha sido, ni más ni menos, por la igualdad y por sus derechos. Unas 47 mujeres han ganado el Premio Nobel y la mayoría de ellas han actuado en función a la reivindicación del género.





América Latina no es la excepción a esa premisa, la mujer ha evolucionado hasta catapultarse a plataformas político-económicas: 10 mujeres han sido presidentas en la región durante los últimos 40 años.

SOÑADORAS
ATREVIDAS
COMPLICADAS
APASIONADAS LINDAS
INTELIGENTES

MARZO 2018

Responsable: Sheila del Castillo C., Raquel K. Vázquez O.

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

CLARIANT

VIVAZ HEALTH

CLARIANT

22 de Abril 2018
Día Mundial de la Tierra

¿Cuándo es el Día de la Tierra?

Cada año, el **22 de abril** se celebra en todo el mundo el **Día de la Tierra** y es que en **1970 se inició un movimiento ambientalista** donde 20 millones de norteamericanos se manifestaron saliendo a la calle para luchar por un medio ambiente saludable.



Su **misión** consiste en ampliar y diversificar el movimiento ambiental en todo el mundo, movilizarlo eficazmente para construir un medio ambiente saludable y sostenible, hacer frente al cambio climático y proteger la Tierra para las generaciones futuras.

Las Naciones Unidas reconocen que la Tierra y sus ecosistemas son el hogar de la humanidad, de igual manera, están convencidas que si queremos conseguir un justo equilibrio entre las necesidades económicas, sociales y ambientales de las generaciones presentes y futuras, es necesario **promover la armonía con la naturaleza y la Tierra**.



La Tierra no es del hombre, el hombre es de la Tierra.
Anónimo

Abril 2018

VIVAZ HEALTH

CLARIANT

DÍA MUNDIAL DE LA
HIPERTENSIÓN ARTERIAL

17 de Mayo

La hipertensión arterial es el aumento por encima de lo normal de los valores de la presión arterial. Se miden en dos cifras, la SISTÓLICA Y DIASTÓLICA. Una o ambas cifras pueden ser altas y constituyen la hipertensión. Debido a que no hay síntomas, las personas con hipertensión pueden desarrollar ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y PROBLEMAS RENALES O CEREBRALES.

MANTÉN UNA VIDA SALUDABLE

- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas
- Disminuir la sal que se pone en los alimentos
- Evitar alimentos fritos
- Realizar actividad física mínimo 30 minutos al día

Factores que favorecen la hipertensión

- Predisposición genética familiar
- Mala alimentación
- Sobrepeso/obesidad
- Falta de actividad física habitual
- Estrés

120/80
Presión arterial considerada normal en adultos

140/90
Valores superiores a esta medida se le considera Hipertensión

Se conoce como el "asesino silencioso" porque a menudo no presenta signos o síntomas, y si no está controlada puede causar un infarto o un accidente cerebrovascular.

La hipertensión aumenta el riesgo de ...

Padecer un accidente cerebrovascular



O un infarto

#ConoceTusNúmeros

MAYO 2018

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

CLARIANT

VIVAZ ENVIRONMENT

CLARIANT



Hacer frente a la contaminación producida por los residuos plásticos es la principal preocupación del **World Environment Day 2018.**





De seguir el ritmo actual de consumo, los expertos alertan que en el año 2050 habrá más plástico que peces en los mares.

El próximo Martes 5 de Junio te invitamos a participar con nosotros sembrando plantas de ornato Frente a los andenes de puente de carga "Área Verde", a las 09:00am celebrando el Día Mundial del Medio Ambiente. NO FALTES.

¡Cuidemos el Medio Ambiente!

JUNIO 2018

VIVAZ HEALTH

CLARIANT

DIA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS

28 JULIO 2018

PREVIENE LA HEPATITIS: CONOCE LOS FACTORES

400 millones de personas infectadas en todo el mundo
4,000 muertes al día.

Virus de la Hepatitis C

10x más contagioso que el VIH



La hepatitis causa **80%** de muertes por cáncer de hígado
600,000 muertes al año.

25% de pacientes se sienten incapaces de decirle a familiares y & amigos.

PREVIENE LA HEPATITIS:
TU DECIDES
Si sabes como se trasmite puedes reducir los riesgos:


Compartir cepillo dental y afeitadoras


Compartir agujas infectadas


Tras funciones sanguíneas


Agujas no seguras


Sexo sin protección


Madre a hijos

Hepatitis B es prevenible
VACUNATE



Realízate una prueba



Recibe tratamiento contra la hepatitis C 90-95% curables. La hepatitis B es tratable.



World Hepatitis Alliance

www.worldhepatitisday.org

JULIO 2018

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

CLARIANT

VIVAZ HEALTH

CLARIANT

VIDA SALUDABLE

La OMS define como salud "un estado de completo bienestar físico, mental y social. Adoptar un estilo de vida saludable es importante no sólo para mantenerse sano en el presente, sino para retrasar la aparición de enfermedades y los dolores durante la vejez.



- **Hábitos saludables de salud física y emocional**

1. Un poquito menos de sal: te ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio o el accidente cerebrovascular



2. Un poquito menos de azúcar: El consumo excesivo de azúcar hace que aumenten los niveles de azúcar en sangre y la diabetes

3. Camina mas: Según la OMS, bastan 30 minutos de actividad física, te permitirá mantener la agilidad a lo largo de los años y te ayudará minimizar enfermedades como la hipertensión, diabetes y problemas músculo-esqueléticos.



4. Caza abrazos: Abraza tu pareja, a tus amigos y amigas, familiares, hijos el contacto físico entre personas con vínculos emocionales aumenta la autoestima y proporciona una sensación de paz



- **5.Practica tu actitud positiva:** Siempre que vayas a decir una frase negativa, para en seco y reformúlala para cambiarla por una positiva. Utiliza una frase positiva como amuleto, que te ayude a recordar esa actitud a la hora de enfrentarte a los retos diarios.



AGOSTO 2018

Clariant Extra

CLARIANT

Clariant Coatzacoalcos 31/08/2018

Campaña de salud visual

A partir del día 3 hasta el 30 se septiembre

Óptica Lux sucursal Plaza Forum planta baja ofrece las siguientes promociones para personal de Clariant:

- Exámenes de la vista gratuitos.
- Gran variedad de lentes.
- 20 % de descuento en armazones de diseñador.
- Anteojos monofocales desde $730 pesos.
- Pago con tarjeta de crédito (excepto American Express) de 3 a 6 meses sin intereses.
- Extensivo a familiares directos (padres, cónyuges e hijos).

Sólo debes presentarte en la sucursal de plaza Forum con tu credencial de empleado y podrás disfrutar de todos estos beneficios.



Personal de Operación y laboratorio que utilice lentes, Clariant te da el beneficio de graduar tus lentes de seguridad y/o goggles de seguridad. (sin costo alguno).

PROGRAMA VIVAZ

VIVAZ HEALTH

CLARIANT

19 de Octubre

DIA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

Reducir el riesgo de cáncer de mama es posible, adoptando conductas y estilos de vida saludables, manteniendo el peso ideal, realizando ejercicio, evitando fumar y no consumiendo alcohol

REALIZA ACTIVIDAD FISICA
De 30 a 60 min. De ejercicio diario.

LLEVA UNA DIETA BALANCEADA
Consume una dieta tica en verduras, frutas, baja en grasas animales y aumenta el consumo de fibra.



SI ERES MAMÁ
Alimenta a tu hijo con seno materno, lo que protege a la mama y al bebe..

MANTEN UN PESO IDEAL
Evita el sobrepeso y obesidad.

LA PRONTA DETECCIÓN ES MUY IMPORTANTE, POR ESO SE RECOMIENDA:

ACUDIR A TU UNIDAD MEDICO FAMILIAR
Para que te enseñen la técnica de auto exploración.

RALIZARTE LA AUTOEXPLORACION
A partir de los 20 años de edad

REALIZARTE UNA MASTOGRAFIA
Si tienes entre 40 y 69 años de edad



IMSS Si quieres mas información visita la pagina:
http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama

OCTUBRE 2018

VIVAZ HEALTH

CLARIANT

CAMPAÑA DE DETECION DEL CANCER DE MAMA Y CERVICO UTERINO.

Te invitamos el próximo viernes 26 de octubre a las 10:30 hrs en la sala de capacitación del tercer nivel a una conferencia de:

"Prevención del Cáncer de mama".

El día martes **30 de octubre a partir de las 9 am**, podrás acudir a servicio medico del sitio para realizarte las siguientes detecciones:

- Medición de glucosa, colesterol y triglicéridos
- Papanicolaou
- Exploración de mama

IMSS En colaboración con PREVENIMSS Empresas



OCTUBRE 2018

PROGRAMA VIVAZ HEALTH

VIVAZ HEALTH

Día Mundial de la Diabetes

CLARIANT

14 de Noviembre

OJO CON LA DIABETES



EL PROBLEMA

415 MILLONES DE ADULTOS CON DIABETES
640 MILLONES EN 2040



EL DESAFÍO

1 DE CADA 2 ADULTOS ESTÁ SIN DIAGNOSTICAR. LA MAYORÍA DE ESTOS CASOS SON DE DIABETES TIPO 2

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

MUCHAS PERSONAS CON DIABETES TIPO 2 SIN DIAGNOSTICAR YA TIENEN COMPLICACIONES:

- RETINOPATÍA
- ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
- ENFERMEDAD RENAL
- NEUROPATÍA



LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES INCLUYEN:

- SED EXCESIVA
- PÉRDIDA DE PESO
- MICCIÓN FRECUENTE
- FALTA DE ENERGÍA
- VISIÓN BORROSA

UNA SOLUCIÓN

EL CRIBADO DE LA DIABETES TIPO 2 ES IMPORTANTE PARA ASEGURAR UN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PRECOCES



LAS PUNTUACIONES DE RIESGO DE LA DIABETES SON MÉTODOS SIMPLES Y ECONÓMICOS PARA IDENTIFICAR A PERSONAS CON DIABETES TIPO 2 SIN DIAGNOSTICAR

ACTÚA HOY PARA CAMBIAR EL MAÑANA

www.worlddiabetesday.org

International Diabetes Federation

día mundial de la diabetes

NOVIEMBRE 2018

VIVAZ HEALTH

CLARIANT

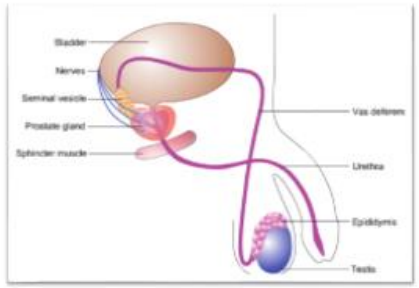
CANCER DE PROSTATA

¿Qué es el cáncer?

El cáncer es una enfermedad caracterizada por el crecimiento descontrolado y la posible propagación de células anormales. Cuando las células crecen de manera anormal y se vuelven una masa, esto se llama un tumor. Algunos tumores son benignos (no malignos).
Otros son malignos (cancerosos).

¿Qué es la próstata?

La *próstata* es una glándula del sistema reproductor masculino. El propósito principal de la próstata es producir líquido para el *semen*, el cual transporta el esperma durante la eyaculación masculina.



Síntomas:

- Micción frecuente (especialmente por la noche)
- Flujo urinario débil
- Incapacidad para orinar
- Interrupción del flujo urinario (se detiene y vuelve a iniciar)
- Dolor o ardor al orinar
- Sangre en la orina
- Dolor en la parte baja de la espalda, pelvis o parte superior de los muslos

Tratamiento

Medico: se administra medicamento.
Quirúrgico: Definitivo para la resección del tumor.

ALIMENTOS CONTRA EL CÁNCER DE PRÓSTATA



Salsa de tomate casera



Frutas y verduras de colores vivos



Aceites de 1ª presión en frío



Verduras de la familia de la col





CANCER DE PROSTATA

¿ CUALES SON LOS FACTORES DE RIESGO DEL CANCER DE PROSTATA ?

- EDAD
- RAZA /GRUPO ETNICO
- NACIONALIDAD
- ANTECEDENTES FAMILIARES
- GENES (BRCA1 - BRCA2)
- ALIMENTACION
- OBESIDAD
- TABAQUISMO
- EXPOSICIONES EN LUGAR DE TRABAJO
- INFLAMACION DE LA PROSTATA
- INFECCIONES DE TRANSMISION SEXUAL
- VASECTOMIA



1. **Antígeno prostático:** se realiza mediante la toma de una muestra de sangre
2. **Ultrasonido:** puede ser abdominal o trasrectal.
3. **Tacto rectal:** En mayores de 40 años 1 vez al año. MUY RECOMENDADO.

Salud Ocupacional

NOVIEMBRE AZUL 2018