



# INFORMATIVO CNPC

Año 1 – Ejemplar Nro. III. FEBRERO 2015  
Producido por la Coordinación de SIAHO

## EDITORIAL

Bueno, acá estamos de nuevo, en el mes de los Carnavales, la mayoría de nosotros esperando ésta fecha para realizar los planes que, apenas había comenzado el año, ya teníamos en mente; algunos descansar, otros irse con la familia a la playa ó al campo, otros simplemente ir a las comparsas para “ salir del estrés”... y es allí donde voy. Las comparsas en la ciudad de Maturín se han vuelto un caos total, colapsa el tráfico en el centro de la ciudad, las cadenas interminables de personas que no te permiten siquiera cruzar de un lado a otro de la calle, las fritangas en cada esquina al igual que la venta de cervezas y otras especies, los mal vivientes que aprovechan la ocasión para robar, atracar y por último en la mayoría de los casos y sin tratar de ser puritano, los desfiles que no son aptos para niños por la cantidad de actos reñidos con la moral que se observan a lo largo del “recorrido ” y en su entorno.

Esperemos que en ésta oportunidad todos podamos disfrutar de unas fiestas carnestolendas como lo merecemos y sobre todo que nuestros niños puedan divertirse y fantasear con los disfraces de sus héroes preferidos. Digo yo...

Luis

*Nuestra frase de seguridad del mes:*

**“No aprenda de Seguridad por accidente”**

## **SUFRE USTED DE TRASTORNO BIPOLAR?**

***El trastorno bipolar implica periodos de manía o hipomanía con periodos de depresión mayor. Son cambios extremos en el estado de ánimo entre los cuales, normalmente, suele haber una relativa estabilidad anímica.***

El trastorno bipolar, también conocido como trastorno afectivo bipolar (TAB) y antiguamente como psicosis maniaco-depresiva(PMD), es el diagnóstico psiquiátrico que describe un trastorno del estado de ánimo caracterizado por la presencia de uno o más episodios con niveles anormalmente elevados de energía, cognición y del estado de ánimo. Clínicamente se refleja en estados de manía o, en casos más leves, hipomanía junto con episodios alternantes de depresión de tal manera que **el afectado suele oscilar entre la alegría y la tristeza de una manera mucho más extrema que las personas que no padecen esta patología**

Por lo general tiene expresión por un desequilibrio electroquímico en los neurotransmisores cerebrales. Adicionalmente, debido a las características del trastorno bipolar, los individuos tienen más riesgo de mortalidad por accidentes y por causas naturales como las enfermedades cardiovasculares. A pesar de ser considerado un trastorno crónico y con una alta morbilidad y mortalidad una atención integral que aborde todos los aspectos implicados: biológicos, psicológicos y sociales, puede conseguir la remisión total de las crisis, de ahí la gran importancia de que el diagnóstico del afectado sea correcto.

El elemento básico para el tratamiento del trastorno bipolar es la toma de conciencia del problema, su conocimiento por parte del afectado y sus allegados mediante una psicoeducación adecuada que les permita hacer frente a las crisis sin temores infundados y con las herramientas más válidas; así como prevenir las recaídas. La terapia farmacológica personalizada, especialmente durante las fases de desequilibrio, es otra de las claves. Benzodiazepinas antipsicóticos y estabilizadores del estado de ánimo son los fármacos más utilizados. De manera más cuidadosa, se pueden utilizar fármacos antidepressivos si el paciente los requiere. Los patrones de cambios del estado de ánimo pueden ser cíclicos, comenzando a menudo con una manía que termina en una depresión profunda. En ocasiones pueden predominar los episodios maníacos o los depresivos. Algunos de estos trastornos se denominan 'de ciclado rápido' porque el estado de ánimo puede cambiar varias veces en un período muy breve de tiempo. Otras veces se presenta el llamado "estado mixto", en el que los pensamientos depresivos pueden aparecer en un episodio de manía o viceversa.

Cuando el trastorno afectivo bipolar se presenta en niños menores de 5 años, generalmente aparece en su forma mixta.



# INFORMATIVO CNPC

Año 1 – Ejemplar Nro. III. FEBRERO 2015  
Producido por la Coordinación de SIAHO

## EL HUMOR...

### NOTICIAS

- Mamá, tengo dos noticias, una buena y una mala
- Primero la buena, hija
- Pasé una prueba
- Muy bien, ¿Y la mala?
- Que era un Test de embarazo..

### CON AMOR

- Por favor, cariño, dime algo con amor.
- ¿Con amor?: AMORfa!

### MAQUILLAJE

- Perdona, ¿estoy bien maquillada?
- No, todavía se te ve la cara

### Tengo un retraso

- Mi amor, lamento decirte que tengo un retraso.
- No te preocupes mi amor, siempre lo he sabido y te quiero igual

### Violación de los derechos humanos

Una viejita va a la cárcel y le dice al vigilante de la puerta:

- Vengo a hacer una visita conyugal.

El guardia le dice:

- ¿Usted abuela? ¿a una visita de esa clase, pero con quien?

- Ah, pues con el que sea, con el que sea.



## FELICITACIONES A LOS CUMPLEAÑEROS DE FEBRERO



**WANG ZHONG YI**  
05/02



**ADRIAN BASTARDO**  
06/02



**MARLYN FLORES**  
10/02



**JOSÉ GÓMEZ**  
23/02



# INFORMATIVO CNPC

Año 1 – Ejemplar Nro. III. FEBRERO 2015  
Producido por la Coordinación de SIAHO

## CHARLA DEL MES DE FEBRERO

### RIESGO DE CAÍDAS

#### **CAÍDAS.-**

Una caída ocurre cuando usted pierde el equilibrio y va repentina e inesperadamente de una postura de pie o erguida, a un movimiento descendente o cae de un nivel a otro nivel más bajo. Los resbalones y los tropezos por lo general resultan en caídas. Otros tipos de caídas incluyen: Caídas desde escaleras o andamios. El uso o acciones incorrectas pueden ser muy peligrosos cuando usa escaleras o andamios. Caídas desde vehículos y equipamiento. Al subir o bajar del equipamiento, camiones, y otros vehículos siempre presentan un riesgo de caídas. Cuando uno sube o baja los escalones escaleras u otras partes la tracción es por lo general baja. Viajar por fuera de los vehículos es también peligroso al menos que sea en un asiento adecuado

#### **TIPOS DE CAÍDAS.-**

Hay dos tipos de caídas que pueden ocurrir: Caídas en Un Mismo Nivel y Caídas desde un Nivel Elevado. Las Caídas en un Mismo Nivel ocurren con más frecuencia principalmente causadas por resbalones y tropezos y suelen ser menos severas que las caídas desde niveles elevados las lesiones incluyen por lo general lesiones de espalda, quebraduras de huesos, esguinces y torceduras. Caídas de un Nivel Elevado ocurren con menos frecuencia resultan en lesiones más severas algunas de las causas incluyen caídas de escaleras, edificios, plataformas, vehículos y otras estructuras. Pueden ocurrir serias lesiones y aun la muerte.

#### **CAUSAS.-**

Hay muchos riesgos que pueden causar resbalones, tropezos y caídas. Resbalones - Un resbalón ocurre cuando usted pierde pie debido a que las condiciones de la superficie limitan la cantidad de tracción entre su calzado y la superficie. Los resbalones ocurren principalmente debido a superficies mojadas o resbalosas. El riesgo es incrementado cuando se usa el calzado inadecuado. Las superficies se tornan mojadas y/o resbaladizas debido a la lluvia, nieve, hielo, aceite o derrames. Pisos sueltos (mosaicos rotos, baldosas, tapetes, alfombras, etc.) y el material de la superficie mismo (cerámicas, concreto liso etc.) puede también causar que se resbale

#### **PREVENCIÓN.-**

El prevenir los resbalones, los tropezos y las caídas es una tarea constante. Su ambiente laboral deberá ser monitoreado/inspeccionado diariamente en busca de los riesgos o riesgos potenciales. Sepa que el potencial de los riesgos puede cambiar frecuentemente, aun dentro de un mismo día laboral. Las compañías y los empleadores deben prestar atención a los alrededores y tomar los pasos para eliminar o minimizar los riesgos diariamente.

#### **CAYENDO.-**

El propósito es prevenir las caídas pero en caso de que usted se caiga, es importante saber cómo caer para minimizar las lesiones. Baje el mentón y agache la cabeza. Al caer, gire y doble su cuerpo hacia un costado. Es más seguro caer en sus glúteos o de costado que caer de espalda. Mantenga sus muñecas, codos y rodillas dobladas. Proteja su cabeza con su brazo. Caiga sobre su cuerpo lo más que pueda para esparcir la fuerza de impacto en un área más larga. No intente alivianar o detener la caída con sus manos.

#### **CONCLUSIÓN.-**

Es fácil prevenir la mayoría de los resbalones, tropezos y caídas si presta atención por dónde camina, manténgase concentrado en la tarea y realizar y mantenga su área de trabajo limpia. El no hacer estas cosas simples puede costarle caro. El precio es más de lo que usted quiere pagar. Trabaje de manera segura e inteligentemente así al final del día de trabajo podrá ir a su casa sano.

**“Solo existen dos días en el año en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, creer, hacer y principalmente vivir”**



# INFORMATIVO CNPC

Año 1 – Ejemplar Nro. III. FEBRERO 2015  
Producido por la Coordinación de SIAHO

## PERSONAJES

### SAN VALENTIN

#### PROPÓSITO DEL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD

Muchos piensan que San Valentín se celebra desde hace poco y que surgió por el interés de los grandes centros comerciales, pero su origen se remonta a la época del Imperio Romano

Valentín era un sacerdote que, hacia el siglo III, ejercía en Roma.

Gobernaba el emperador Claudio II, quien decidió prohibir la celebración de matrimonios para los jóvenes, porque en su opinión los solteros sin familia eran mejores soldados, ya que tenían menos ataduras.

El sacerdote consideró que el decreto era injusto y desafió al emperador, celebraba en secreto matrimonios para jóvenes enamorados (de ahí se ha popularizado que San Valentín sea el patrón de los enamorados).

El emperador Claudio II se enteró; y como Valentín gozaba de un gran prestigio en Roma, el emperador lo llamó a palacio. Valentín aprovechó aquella ocasión para hacer proselitismo del cristianismo, aunque en un principio Claudio II mostró interés, el ejército y el gobernador de Roma, lo persuadieron para quitárselo de la cabeza.

El emperador Claudio dio entonces orden de que encarcelaran a Valentín.

Entonces, el oficial Asterius, encargado de encarcelarlo, quiso ridiculizar y poner a prueba a Valentín, lo retó a que devolviese la vista a una hija suya llamada Julia, que había nacido ciega, Valentín aceptó y, en nombre del Señor le devolvió la vista.

Este hecho convulsionó a Asterius y su familia, quienes se convirtieron al cristianismo.

De todas formas, Valentín siguió preso y el débil emperador Claudio II finalmente ordenó que lo martirizaran y ejecutaran el 14 de febrero del año 270. La joven Julia, agradecida al santo, plantó un almendro de flores rosadas junto a su tumba. De ahí que el almendro sea símbolo de amor y amistad duraderos.



**“Da tu primer paso ahora. No es necesario que veas el camino completo, pero da tu primer paso. El resto irá apareciendo a medida que camines”**

*Martin Luther, Jr.*

# Hasta el próximo mes