



Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Felices y saludables vacaciones

La enfermedad más frecuente durante las vacaciones, cuando sales de casa, es la diarrea del viajero. La causa de este mal recuerdo de las vacaciones es el consumo de alimentos inadecuadamente preparados y/o contaminados. Los casos suelen presentarse con más frecuencia en los lugares donde reina el sol e imperan altas temperaturas.

A continuación te presentamos una serie de recomendaciones que puedes seguir a la hora de comprar o consumir alimentos:

Vacaciones saludables...

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



- Lava tus manos antes de comer.

- Asegúrate de que la comida que te sirvan esté bien cocida y caliente.



Vacaciones saludables...

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



- No selecciones alimentos crudos, salvo las frutas y verduras que puedan pelarse; y de éstas, solo las que tengan la piel íntegra.



- Los pescados y mariscos de ciertas especies pueden estar contaminados con toxinas que permanecen activas a pesar de una buena cocción. Pide orientación a los habitantes del lugar.

Vacaciones saludables...

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



- Sólo compra alimentos con etiqueta en la cual se identifique al productor y la fecha de vencimiento.



-No escojas alimentos que hayan estado a temperatura ambiente por más de cuatro horas, pues con estos sube el riesgo de contraer una enfermedad.

Vacaciones saludables...

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



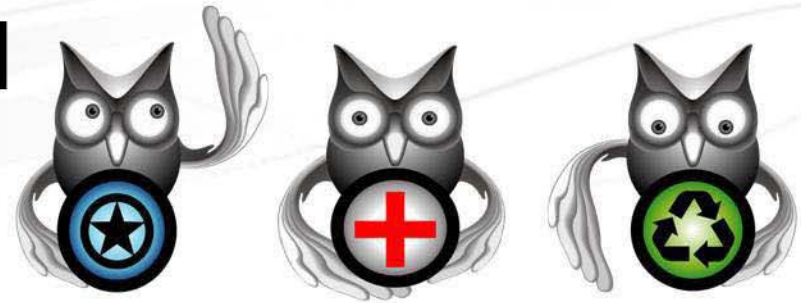
- No agregues hielo a tus bebidas a menos que estés seguro de que se ha producido con agua potable.

- Consume leche pasteurizada o, en su defecto, hervida. ¡No bebas leche cruda!



Vacaciones saludables...

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



- Cuando no estés seguro de la potabilidad del agua que has de beber, hazla hervir o desinféctala con tabletas que se pueden obtener en las farmacias.

¡Te deseamos unas felices y saludables vacaciones!

Vacaciones saludables...

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Inspección del ISSS

Con el propósito de garantizar un ambiente laboral seguro, personeros del ISSS, en compañía de miembros del Comité de Seguridad, Salud y Ambiente (CSSA), y de representantes de los subcomités de Cafetería, Talleres Gráficos, Mantenimiento y laboratorios de Ingeniería, realizaron una inspección en algunas zonas vulnerables de la Universidad.

Comité en acción

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



El 28 de febrero se visitó Cafetería, y el 29 de febrero, Talleres Gráficos y la Unidad de Mantenimiento. Durante los recorridos se llenaron formularios de observación, en los que se evaluaron aspectos como la señalización adecuada de las rutas de evacuación, el uso de equipo de trabajo adecuado (mascarillas, guantes, etc.) por parte de los miembros de las unidades y las condiciones de la infraestructura, entre otros.



Los resultados de esta inspección serán la base para elaborar un plan de riesgos. En las próximas semanas se programará la visita a los laboratorios de Ingeniería.

Comité en acción

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Campaña de densitometría ósea

La osteoporosis es una enfermedad que disminuye la cantidad de minerales en los huesos, perdiendo éstos fuerza y haciéndose más susceptibles de fracturas o fisuras.



Con el afán de controlar y evitar este tipo de complicaciones, la Clínica de Salud realizó, el 3 y 4 de marzo, una campaña de densitometría ósea en la que fueron examinados 86 empleados de la Universidad. El 5 de mayo se llevará a cabo una nueva jornada en la que se examinará a aquellos empleados que nunca se han realizado este tipo de análisis óseo.

Comité en acción

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Reelección de subcomités

Los miembros de los subcomités que se crearon en 2006 dejarán próximamente sus cargos y se convocará un nuevo proceso de elección, ya que, de acuerdo a los estatutos del CSSA, las funciones de los integrantes tienen una vigencia de dos años. Por tanto, en marzo las distintas unidades deben prepararse para la elección de los nuevos integrantes de los subcomités.



Comité en acción

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



¿Cómo será la elección?

De una lista de candidatos propuestos o autopropuestos, los miembros del subcomité serán elegidos por los compañeros de la unidad o área mediante votación secreta; resultarán electos aquellos que alcancen mayor número de votos. El subcomité estará conformado por un máximo de 6 miembros. Todo este proceso será coordinado por el CSSA, el cual también oficializará el nombramiento.

Comité en acción

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Si deseas formar parte del subcomité de tu unidad, a continuación te presentamos los requisitos que debes cumplir:

- Ser mayor de 18 años.
- Saber leer y escribir.
- Tener como mínimo un año de trabajar en la UCA.
- Tener disponibilidad y deseo de colaborar.
- Tener el deseo de contribuir a mejorar los aspectos de seguridad e higiene en el sitio de trabajo.
- Ser responsable, dinámico y creativo.

¡Tu participación es importante!

Comité en acción

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



¿Sabías que existen recursos que posibilitan el manejo adecuado del estrés?

Las técnicas de respiración y de relajación son dos de las herramientas más adecuadas para el manejo del estrés diario y de situaciones de mucha ansiedad. El manejo adecuado de éstas garantiza el control de muchos síntomas de estrés o ansiedad que disminuyen la calidad de vida de las personas.

¿Sabías que...?

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Cuando se respira mal, llega menos oxígeno al cerebro y al torrente sanguíneo, lo que aumenta la tensión muscular que en ocasiones provoca dolores de cabeza, náuseas, etc., especialmente cuando la persona está muy estresada o preocupada.

Pasos para realizar una sencilla técnica de relajación:

1. Respira por medio de la nariz (no por la boca), procurando que la parte baja de tu estómago se llene de aire.
2. Respira de forma lenta y profunda.

Tips de salud

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



3. Exhala por medio de la boca (no por la nariz), también de forma lenta.
4. Sentirás cómo poco a poco tu ritmo cardíaco vuelve a la normalidad y se reduce la tensión muscular.

¡Recuerda que el estrés afecta tu salud mental y física!

Tips de salud

**¡Eduquémonos en prevención de
riesgos y enfermedades
laborales!**

**Generemos una cultura de
prevención**

