



---

## **Comité de Seguridad, Salud y Ambiente**

---



# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



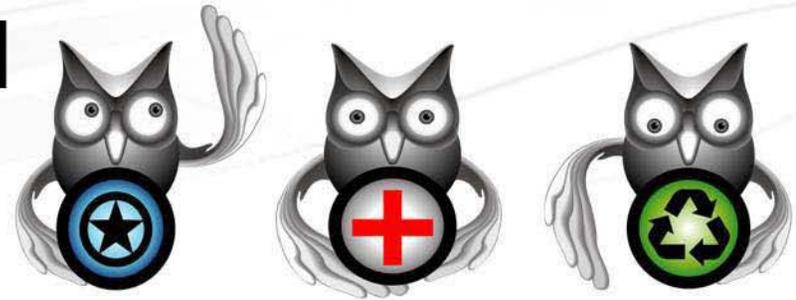
**¡Todos contra el dengue!**

El dengue es una grave enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, un pequeño insecto blanquinegro con rayas en el dorso y las patas. El mosquito mide aproximadamente 5 mm y suele picar en las primeras horas de la mañana y al final de la tarde.



**¡Todos contra el dengue!**

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



El dengue se manifiesta de dos formas: como fiebre de dengue y como fiebre hemorrágica de dengue.

La **fiebre de dengue** es una grave enfermedad de tipo gripal que afecta a los niños y a los adultos, pero que rara vez causa la muerte; mientras que con la **fiebre hemorrágica de dengue** (FHD) pueden sobrevenir hemorragias y, a veces, un estado de choque que lleva a la muerte.

## ¡Todos contra el dengue!

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Características de la fiebre de dengue:

- Aparición brusca de fiebre alta.
- Fuerte cefalea (dolor de cabeza) frontal.
- Dolor retroocular que se exagera con los movimientos de los ojos.
- Pérdida del sentido del gusto, y del apetito.
- Erupciones (similares a las del sarampión) en el pecho y en los miembros inferiores.
- Náuseas y vómitos.
- Sangrado en nariz, encías, etc., y aparición de moretes.

**Si tienes alguno de estos síntomas, no dudes en consultar a la clínica o unidad de salud más cercana.**

**¡Todos contra el dengue!**

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## ¿Cómo eliminar los criaderos de zancudos?

Deshazte de todos aquellos objetos que puedan almacenar agua, ya que en ellos suelen reproducirse las larvas del mosquito. Al respecto, te recomendamos lo siguiente:

1. Revisa las pilas, de preferencia con lámpara en mano. Si observas larvas o cabezones, elimínalos inmediatamente lavando el depósito con mascón y detergente.
2. Revisa si hay depósitos o barriles con agua para uso doméstico y corrobora que estén completamente tapados.



**TODOS CONTRA  
EL DENGUE**



**Eliminemos los criaderos**

# ¡Todos contra el dengue!

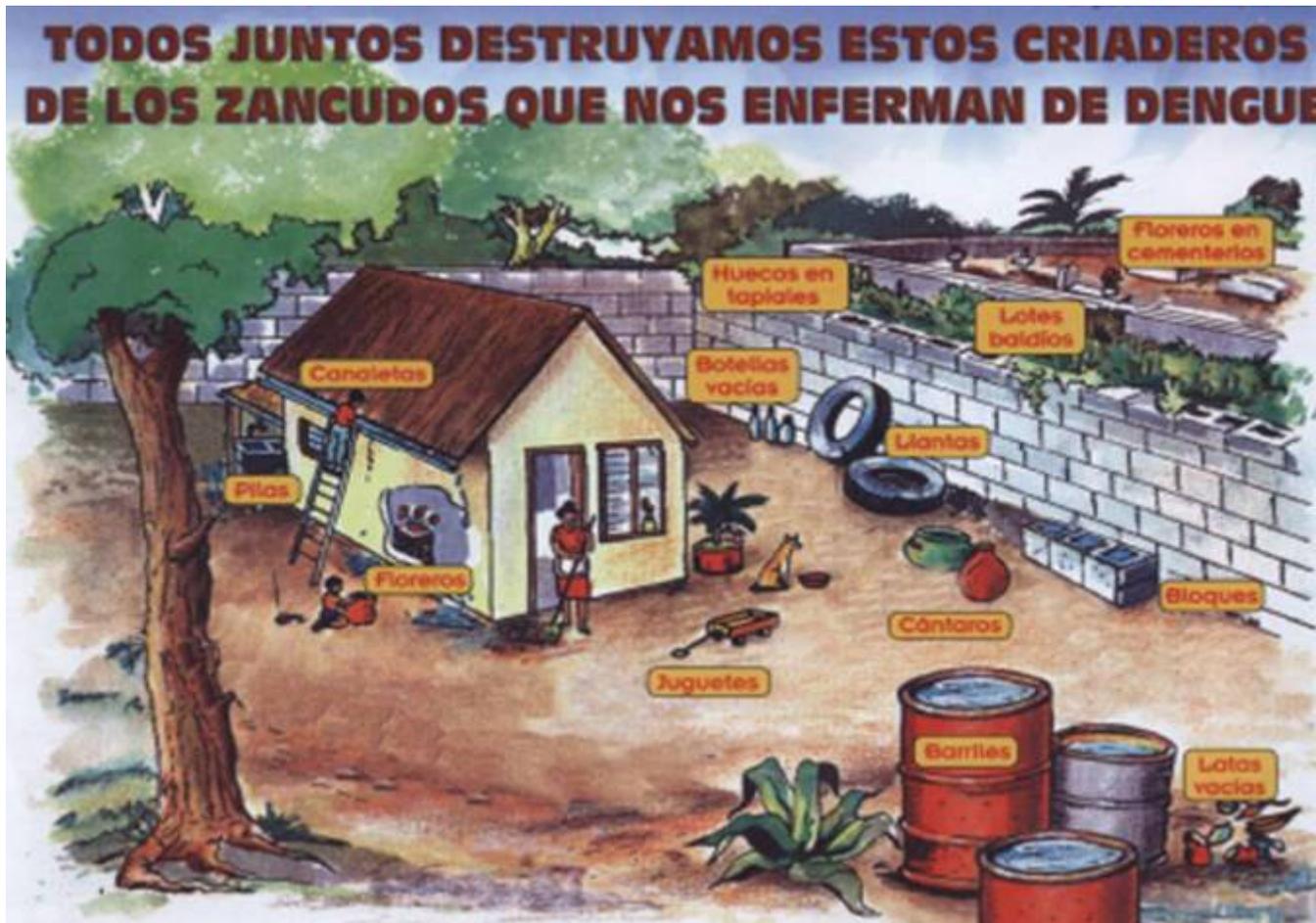
# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



3. Revisa el patio de tu casa tratando de identificar objetos inservibles que puedan acumular agua: botellas, cubetas, llantas, guacales, vasos, bolsas, plásticos, estopas de coco, juguetes, zapatos, etc.
4. Si posees plantas con agua, sustituye el agua por arena o cambia el líquido cada 5 días.
5. Limpia las canaletas de tu casa.
6. Revisa tu lugar de trabajo y sus alrededores en busca de recipientes u objetos que almacenen agua, y elimínalos.

**¡Todos contra el dengue!**

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



**¡Todos contra el dengue!**

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## IV Feria de la Salud

Del 6 al 8 de mayo se llevó a cabo la IV Feria de la Salud. Durante esos días, se aplicaron, a alumnos y personal de la UCA, 1,268 vacunas contra enfermedades como el tétano, la rubéola, la gripe y el sarampión; el Banco de Sangre recolectó 39 unidades de empacado; se realizaron 50 citologías; y decenas de personas recibieron consejería nutricional.

Además, el Centro Polideportivo organizó un torneo de tenis de mesa, que contó con 32 participantes.



Para leer más sobre la IV Feria de la Salud y ver fotografías haz click [aquí](#)

## Comité en acción

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## Capacitación a Mantenimiento sobre el dengue

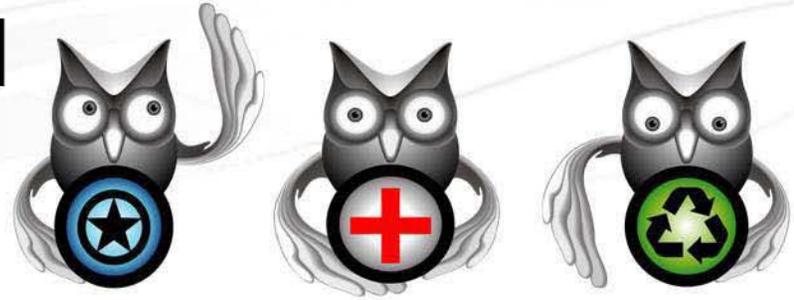


Con el propósito de prevenir la transmisión del dengue dentro del campus, la Dra. Carolina Paz, del Departamento de Salud Pública, impartió una charla al personal de limpieza y jardinería de la Universidad.

Durante la exposición se hizo énfasis en la necesidad de erradicar los criaderos de zancudos. La actividad se realizó el 5 de junio en el auditorio del ICAS.

## Comité en acción

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente

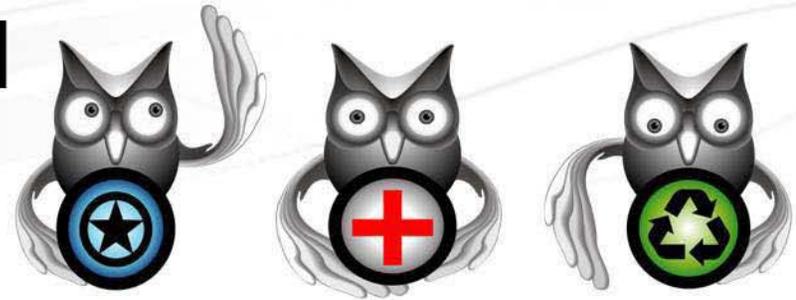


¿Sabías que la salud mental es tan importante como la salud física?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Por lo tanto, la salud mental es importante porque permite un equilibrio entre la persona y su entorno socio-cultural; esto le garantiza una vida activa a nivel laboral, intelectual y de relaciones interpersonales que permite alcanzar bienestar y ganar **en** calidad de vida.

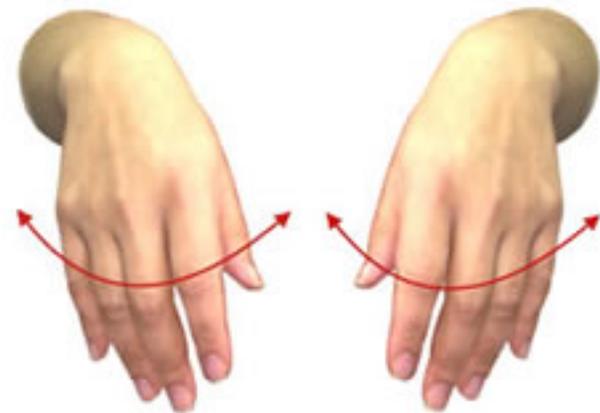
¿Sabías que...?

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



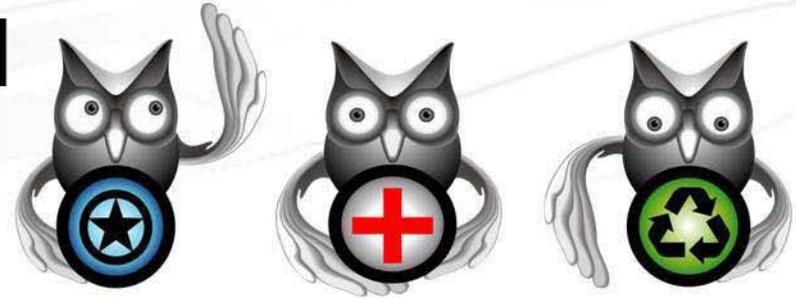
Se ha comprobado que algunas personas pulsán diariamente el teclado de la computadora hasta 30 mil veces. Esto puede producir tendinitis (inflamación de los tendones de las manos). A continuación te presentamos una serie de consejos prácticos que puedes realizar en tu oficina para evitar esta enfermedad:

1. Relaja las manos (de modo que las muñecas queden sueltas) y agítalas suavemente de un lado a otro. Repite el movimiento de 10 a 20 veces.



## Tips de salud

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



2. Con los brazos extendidos hacia el frente y los dedos apuntando hacia el cielo, mueve las manos (solo las manos) hacia arriba y abajo. Repite esto de 10 a 20 veces.

3. Manteniendo los brazos estirados, empuña las manos relajadamente y rota las muñecas de forma semicircular hacia fuera, entre 5 y 10 veces. Repite el movimiento hacia adentro.



**¡Recuerda que estar saludable también depende de ti!**

## Tips de salud

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

**Generemos una cultura de  
prevención**

