



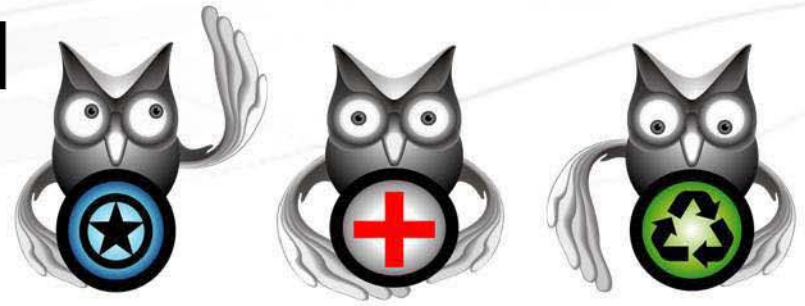
---

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

---



# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## Hábitos de vida saludable

Diversas investigaciones demuestran que el estilo de vida de una persona afecta su salud; ser saludable o no está determinado por conductas que se adquieren o aprenden a lo largo de la vida.

Te invitamos a que pongas en práctica hábitos de vida saludable:

# Hábitos de vida saludable

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



-Llevar una dieta balanceada y mantener un control del peso corporal.



-Realizar ejercicios físicos de manera frecuente.

## Hábitos de vida saludable

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



-Evitar fumar, beber alcohol y consumir drogas.



-Visitas regulares al médico y al dentista.

## Hábitos de vida saludable

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



- Llenar las necesidades emocionales.
- Evitar conductas sexuales de riesgo.
- Dormir y descansar.
- Buena postura corporal.

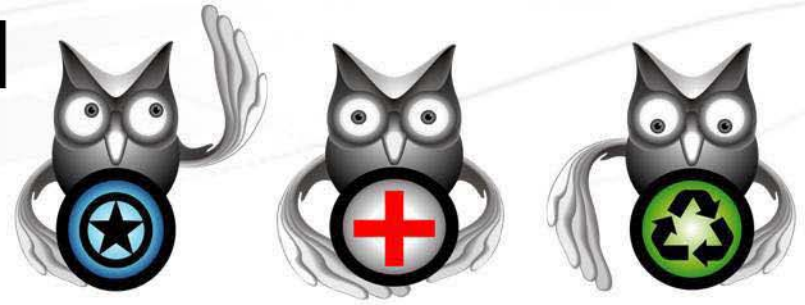


¡Por tu vida, cuida tu salud!

## Hábitos de vida saludable



# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## Rutas de evacuación

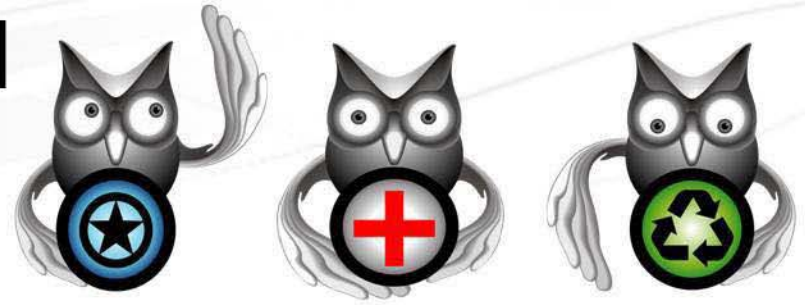
Gracias a la colaboración y el apoyo de los alumnos de la materia Higiene y Seguridad Industrial, asignatura electiva para las carreras de Ingeniería, el Comité de Seguridad, Salud y Ambiente cuenta ahora con una serie de estudios que permitirán elaborar las rutas de evacuación de emergencia en las instalaciones de la cafetería central y los edificios “Jon de Cortina” y de Aulas “D”.



Por ahora, el Comité está evaluando las propuestas para luego iniciar la señalización en los sitios antes mencionados.

## Comité en acción

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## Estacionamiento de vehículos en posición de salida

Desde mayo de este año, diariamente los miembros de la Unidad de Vigilancia orientan a los estudiantes y visitantes para que estacionen sus vehículos en posición de salida.

Gracias a la implementación de esta medida, hasta la fecha en los estacionamientos de uso general únicamente ha ocurrido un accidente. Además, se ha facilitado el flujo vehicular y, en caso de emergencia, será más fácil controlar la salida masiva de automóviles.

**Comité en acción**

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



¿Cómo debes estacionar tu vehículo?



Forma incorrecta



Forma correcta

**Comité en acción**



# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## ¿Sabías que el sedentarismo puede causar la muerte?

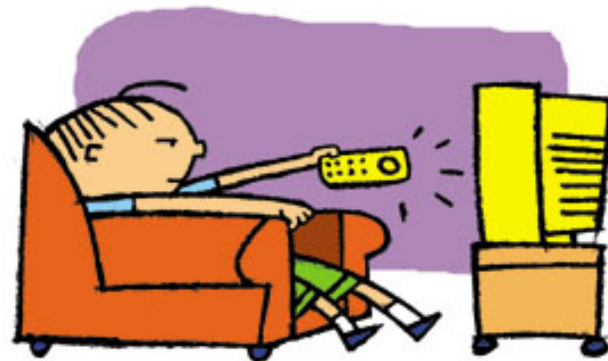
El sedentarismo es la actitud que lleva a una vida estacionaria, de muy poco movimiento, con poca o nula actividad deportiva; ello hace que el organismo sea más vulnerable a enfermedades. Diversas investigaciones han confirmado que la posibilidad de que una persona sedentaria sufra un padecimiento cerebrovascular es tres veces mayor que en una persona activa. El sedentarismo también aumenta en un 100% el riesgo de cardiopatía isquémica (conjunto de enfermedades del corazón cuyo origen radica en la incapacidad de las arterias coronarias para suministrar el oxígeno necesario a un determinado territorio del músculo cardíaco), en un 70% la hipertensión arterial y en un 160% el riesgo de sufrir diabetes.

## ¿Sabías que...?

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



En 2004, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que al menos el 60% de la población mundial es sedentaria y que en el año 2000 ocurrieron en el mundo 1.9 millones de muertes por inactividad física.



**¿Sabías que...?**

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Las consecuencias del calentamiento global y la contaminación son cada vez más evidentes. La participación de todos para la disminución de los efectos de este problema es fundamental para salvar nuestro planeta.

Por ello, en esta ocasión te presentamos una serie de consejos para que puedas contribuir a la lucha por preservar nuestro medioambiente.

## Consejos ecológicos

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



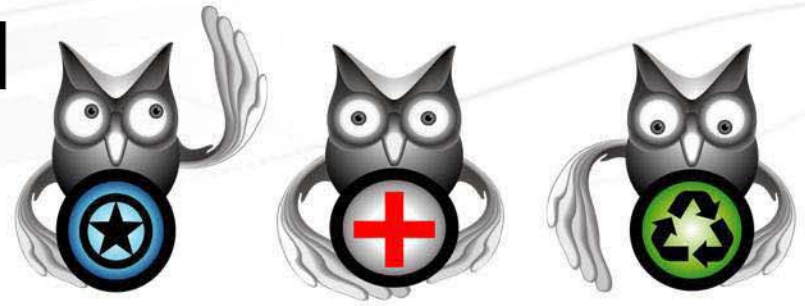
-Riega los jardines al final de la tarde o en la noche, pues así se evita la evaporación y se utiliza menos agua.

-Utiliza el papel por ambas caras, saca solo las copias necesarias y reutiliza sobres, cajas, etc.

-Si compras productos de papel, dale preferencia a los que sean reciclados porque en su elaboración se consume un 90% menos de energía y se previene la deforestación.

## Consejos ecológicos

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



-Apaga los electrodomésticos cuando no están en uso. Si todos apagáramos la televisión, la computadora y demás artefactos cuando los dejamos desatendidos, las emisiones anuales de CO2 se reducirían en 18 millones de toneladas.

-Si vas de compras, lleva una bolsa de tela o de papel reciclado para colocar lo que adquieras; una bolsa de plástico tarda mil años en biodegradarse.

## Consejos ecológicos



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

**Generemos una cultura de  
prevención**

