



---

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

---



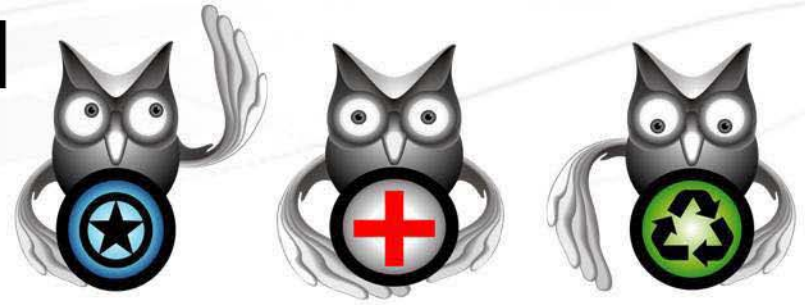
# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## Higiene de los alimentos

El consumo de frutas y verduras sin higiene o lavadas con agua contaminada produce en el ser humano diversas infecciones y enfermedades; la **hepatitis A** y la **fiebre tifoidea** son dos de ella. En este boletín te presentamos los síntomas de estas enfermedades y algunas recomendaciones para evitar el contagio.

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## ¿Qué es la fiebre tifoidea?

Es una enfermedad infectocontagiosa que se caracteriza por presentar un cuadro febril prolongado y con compromiso variable del estado general. El agente causante es la bacteria llamada *Salmonella typhi* y las *paratyphi*, en cuyo caso se habla de paratifoidea. Estas penetran al organismo a través de la vía oral.

## ¿Cómo se contagia?

Al consumir agua o alimentos contaminados con heces, vómitos u orina de personas portadoras sin síntomas o enfermas de fiebre tifoidea.

# Higiene de los alimentos

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



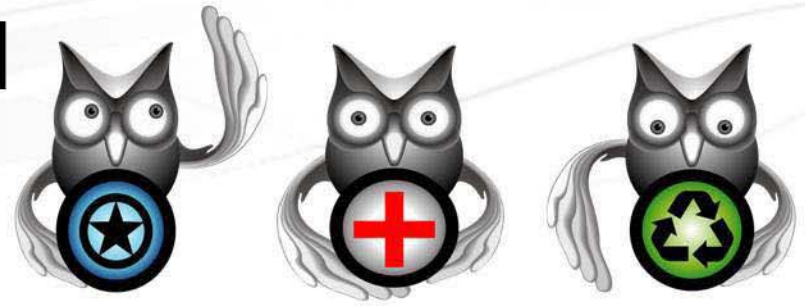
## Síntomas de la fiebre tifoidea:

- Decaimiento.
- Falta de apetito.
- Fiebre alta mantenida.
- Dolor de cabeza.
- Compromiso del estado general.
- Dolor abdominal, diarrea o estreñimiento.



**Higiene de los alimentos**

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## ¿Qué es la hepatitis A?

Es una enfermedad infectocontagiosa producida por el virus de la hepatitis A. Este virus ataca al hígado produciendo la inflamación de éste.

## ¿Cómo se contagia?

Las principales fuentes de infección son el consumo de alimentos y aguas contaminadas (piscinas públicas y aguas de mar) con heces, vómitos y orina, o el contacto directo con las secreciones antes mencionadas de una persona enferma de hepatitis A .

# Higiene de los alimentos

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## Síntomas de la hepatitis A:

- Dolor abdominal, náuseas, vómitos.
- Fiebre.
- Decaimiento.
- Dolores musculares.
- Ictericia (piel y ojos con coloración amarilla).
- Picazón en la piel amarilla.



**Higiene de los alimentos**

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## Recomendaciones para evitar el contagio: inocuidad de alimentos

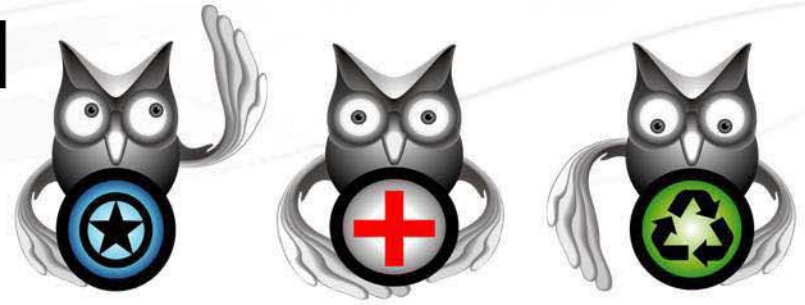
La mejor forma de evitar el contagio de hepatitis A o la fiebre tifoidea es dar un tratamiento adecuado a los alimentos que se consumen. A continuación, cinco claves para la inocuidad de los alimentos:

**1. Mantén la limpieza:** lávate las manos antes y durante la preparación de alimentos; desinfecta las superficies en donde se prepara la comida y protégelas de insectos y mascotas.



**2. Separa alimentos crudos y cocinados:** conserva los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



**3. Cocina completamente:** cocina bien los alimentos, especialmente las carnes y pollos. La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos.



**4. Mantén los alimentos a temperaturas seguras:** no dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas; refrigera los más pronto posible los alimentos cocinados y perecederos.

**5. Utiliza agua y materias primas seguras:** lava frutas, verduras y hortalizas, especialmente si se comen crudas; y trata de consumir alimentos procesados, como la leche pasteurizada. No utilices alimentos después de su fecha de vencimiento.



Fuente: Organización Mundial de la Salud (enviada al CSSA por el Subcomité del Polideportivo y Despensa UCA).



# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## Elección de los Subcomités de Cafetería, Mantenimiento y Talleres Gráficos

En el mes de septiembre, mediante un proceso de votación directa de sus propios compañeros, se eligió a los nuevos miembros de los Subcomités de Cafetería, Mantenimiento y Talleres Gráficos.

Los subcomités quedaron integrados por las siguientes personas:

### Cafetería

- Sara Góchez
- Rita Vargas
- Silvia Hernández
- Carmen Menjívar
- Gladys Rodríguez
- Nubia Medrano



## Comité en acción

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## Mantenimiento



-Juan Himede

-Santos Olimpia Moreno

-Pedro Erazo

-Julia Andaluz

-Guillermo Colocho

-Hugo Parada

-José Ramírez

## Talleres Gráficos

-Salvador López

-Francisco Vásquez

-Ana Rosibel Pérez

-Nelly Olivo

-Nelson Hernández

-Morena Menjívar



# Comité en acción

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



## Capacitación sobre prevención de riesgos

La Asamblea Legislativa aprobó este año la Ley General de Prevención de Riesgos en los Lugares de Trabajo. Con este nuevo marco legal, el Estado busca garantizar que en todas las organizaciones, tanto públicas como privadas, se generen ambientes laborales seguros y saludables para los trabajadores.



En este contexto, el Comité de Seguridad, Salud y Ambiente (CSSA), con el apoyo del Instituto Salvadoreño de Formación Profesional (Insaforp), organizó la capacitación “Elaboración e implementación de programas de seguridad y salud ocupacional”. En el evento, realizado del 6 al 10 de julio, participaron 85 empleados de la UCA, entre ellos miembros de los diversos subcomités. Para leer más sobre esta actividad visitar <http://www.uca.edu.sv/shown.php?mnota=90656&busq=busq>

## Comité en acción

# Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



*¿Sabías que el congelador no esteriliza los alimentos?*



Los microorganismos sobreviven a las temperaturas bajo cero del congelador. Cuando los alimentos se descongelan, las bacterias salen del estado de latencia y vuelven a multiplicarse. Si los alimentos se descongelan y se congelan de nuevo, este proceso se detiene una vez más, pero con una carga bacteriana aumentada y un mayor riesgo de deterioro en la próxima descongelación.

Por este motivo, **los alimentos descongelados no se deben volver a congelar** (salvo que estuvieran crudos y se cocinasen).

**¿Sabías que...?**

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

**Generemos una cultura de  
prevención**

