



# BOLETIN

## COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO CICS-UST



# ÍNDICE

**01.** ¿Qué es la seguridad e higiene en el trabajo?

**02.** Objetivo.

**03.** Eclipse Solar Total.

**05.** La salud mental en la escuela.

**06.** La salud visual.

**08.** La salud bucodental.

# ¿QUÉ ES SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO?

Son los procedimientos, técnicas y elementos que se aplican en los centros de trabajo, para el reconocimiento, evaluación y control de los agentes nocivos que intervienen en los procesos y actividades de trabajo, con el objeto de establecer medidas y acciones para la prevención de accidentes o enfermedades de trabajo, a fin de conservar la vida, salud e integridad física de los trabajadores, así como evitar cualquier posible deterioro al propio centro de trabajo.

**La Seguridad e higiene en el trabajo, es uno de los aspectos más importantes a tener en consideración para cuidar la integridad y productividad de nuestros colaboradores.**



# OBJETIVO

Establecer medidas y acciones para la prevención de accidentes o enfermedades de trabajo, a fin de conservar la vida, salud e integridad física de los trabajadores, así como evitar cualquier posible deterioro al propio centro de trabajo.





# ECLIPSE SOLAR TOTAL

Un eclipse solar total ocurre cuando la Luna pasa entre el Sol y la Tierra, bloqueando completamente la cara del Sol. El cielo se oscurecerá, como si fuera el amanecer o el anochecer. Es el único tipo de eclipse solar donde los espectadores pueden quitarse por un momento sus anteojos para eclipses (que no son iguales que las gafas de sol comunes) durante el breve período de tiempo en que la Luna bloquea completamente el Sol.

El lunes 8 de abril de 2024, un eclipse solar será visible en América del Norte y Central, así como en partes de Europa y América del Sur. En un estrecho recorrido a través de México, Estados Unidos desde Texas hasta Maine y Canadá desde Ontario hasta Terranova, la Luna cubrirá completamente la cara brillante del Sol, produciendo un espectacular eclipse solar total.



¿Qué puedes hacer para disfrutarlo sin lastimarte?

Protege tus ojos

- Mirar directamente al Sol sin la protección ocular adecuada no es seguro, EXCEPTO durante la breve fase del eclipse total (la "totalidad"). Esto ocurre SOLO dentro del estrecho camino de la totalidad. En cualquier otro momento, SOLO es seguro mirar directamente al Sol a través de filtros solares especiales para ese propósito, como los "anteojos para eclipses", que cumplen con los requisitos de transmisión de la norma internacional ISO 12312-2. Las gafas de sol comunes, incluso las muy oscuras, no son seguras para mirar el Sol.
- Si estás dentro del camino de la totalidad el 8 de abril de 2024, puedes quitarte el filtro solar SOLO cuando la Luna cubra completamente la cara brillante del Sol. Tan pronto como el Sol comience a reaparecer, vuelve a colocarte el filtro solar para ver las fases parciales restantes.
- Fuera de la trayectoria de la totalidad, NO HAY NINGÚN MOMENTO en el que sea seguro mirar directamente al Sol sin usar un filtro solar que cumpla con los requisitos de transmisión de la norma internacional ISO 12312-2.



## Instrucciones para el uso seguro de filtros y visores solares

- Examina siempre tu filtro solar antes de usarlo; no lo uses si está rayado, perforado, rasgado o dañado. Lee y sigue las instrucciones que vienen impresas o empaquetadas con el filtro.
- Siempre debes supervisar a los niños cuando utilicen filtros solares.
- Si normalmente usas anteojos, mantenlos puestos. Ponte tus anteojos para eclipses sobre ellos o sostén tu visor manual frente a ellos.
- No te muevas y cúbrete los ojos con tus anteojos para eclipses o tu visor solar antes de mirar hacia el Sol brillante. Después de mirar al Sol, date vuelta en dirección opuesta al Sol y quítate el filtro; no te lo quites mientras estás mirando al Sol.
- No mires al Sol sin eclipsar o parcialmente eclipsado a través de una cámara, telescopio, binoculares u otro dispositivo óptico que no tenga filtro. No lo hagas incluso mientras usas anteojos para eclipses o mientras tienes un visor solar manual frente a los ojos: los rayos solares concentrados podrían dañar el filtro y entrar en tus ojos, causando lesiones graves.
- Los filtros solares deben estar sujetos de forma segura a la parte frontal de cualquier telescopio, binoculares o la lente de una cámara. Busca el consejo experto de un astrónomo antes de usar un filtro solar con una cámara, telescopio, binoculares o cualquier otro dispositivo óptico.



## ¿Qué pasa si no tienes un filtro o visor solar seguro?

- Otro método para la observación segura del Sol eclipsado parcialmente es de forma indirecta mediante la proyección estenopeica (con agujero). Por ejemplo, mientras das la espalda al Sol, cruza los dedos extendidos y ligeramente abiertos de una mano sobre los dedos extendidos y ligeramente abiertos de la otra, creando un patrón de rejilla, como un waffle. A la sombra de tus manos en el suelo, los espacios entre tus dedos mostrarán el Sol como medias lunas.



Un eclipse solar es uno de los espectáculos más grandiosos de la naturaleza. Al seguir estas reglas sencillas, puedes disfrutar de la vista de forma segura y ser recompensado con recuerdos para toda la vida.

Esta información de seguridad ha sido respaldada por la Sociedad Astronómica Estadounidense, la Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio, la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica, la Fundación Nacional para las Ciencias de Estados Unidos, la Academia Estadounidense de Oftalmología, la Academia Estadounidense de Optometría y la Asociación Médica Estadounidense.

# La salud mental en la escuela.

La salud mental se refiere al bienestar psicológico y emocional, en donde la persona tiene herramientas de afrontamiento ante el estrés, se adapta con facilidad a su medio y es resiliente ante ciertos eventos.

Asimismo, se refiere no sólo a no tener desórdenes emocionales, sino también a crear condiciones favorables para la persona, por ejemplo, un ambiente libre de violencia, buenos hábitos de sueño, crear momentos de armonía (a través de técnicas como la meditación), que les permiten hacer que su cerebro entre en ciertos estados de conciencia y que sean más permeables al aprendizaje, explica la universitaria.

La pandemia de Covid-19 nos dejó claro algo que ya se venía mencionando: los estudiantes pueden tener periodos de depresión, angustia, estrés, tristeza, desesperanza, etcétera, que contribuyen a que su rendimiento escolar no sea el esperado.

“Sin salud mental es difícil que un estudiante almacene información, pueda asimilar, obtenga habilidades porque su pensamiento y su mente completa, igual que todo el sistema emocional, estaría enfocado en resolver una situación conflictiva en lugar de estar aprendiendo”, explica la doctora Guadalupe Elizabeth Morales Martínez, del Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación de la UNAM.

La estigmatización juega un papel muy importante en la falta de tratamiento y diagnóstico de adolescentes con trastornos emocionales, puede manifestarse como el miedo a ser juzgados, ignorados, ser excluidos socialmente o que minimicen sus emociones. Gracias a la concientización en las nuevas generaciones, este problema está disminuyendo, pues la conversación sobre la salud mental está más presente que nunca.

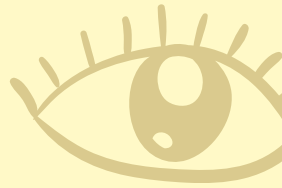
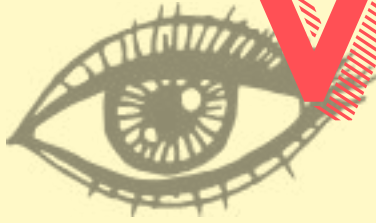
Hablar abiertamente sobre la salud mental genera un cambio positivo en alguien que padece algún trastorno, provocando que dicha persona se sienta más cómoda expresando lo que siente o buscando ayuda. Muchos jóvenes sufren algún trastorno emocional, ya sea diagnosticado o no, por esto muchas instituciones cuentan con un profesional en la psicología para brindar atención a aquellos que lo necesiten, gracias a ello los jóvenes que no tengan la oportunidad de buscar un profesional por su cuenta pueden apoyarse en la institución en la que estudian.

La salud mental es igual de importante que la física, no basta con entrenar y complacer el cuerpo si la mente es débil. Tener tiempo para uno mismo es importante para tener una introspección, saber lo que nos afecta, cómo nos sentimos, qué queremos, qué necesitamos y qué podemos hacer para conseguirlo.



# NORMAS PARA UNA BUENA HIGIENE

# VISUAL



Nuestros hábitos modernos han experimentado una transformación significativa en las últimas décadas. Actualmente, pasamos una cantidad considerable de tiempo frente a pantallas electrónicas y dedicamos menos tiempo a observar el mundo que nos rodea. Es importante destacar que muchos de los síntomas visuales comunes, como visión borrosa, picor, ojo seco y fatiga ocular, pueden ser mitigados mediante una adecuada higiene visual.

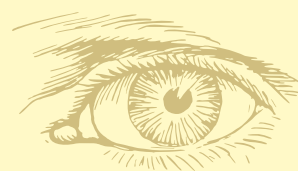
La higiene visual comprende un conjunto de directrices sencillas que podemos seguir para controlar los factores que pueden afectar negativamente nuestra visión.

## **Distancia de trabajo y relación con la optometría**

Cuando realizamos tareas cercanas, es fundamental mantener una distancia aproximada de 35 centímetros. Evitar acercarse más de lo necesario y ser consciente de ello es esencial para prevenir problemas visuales.

Además, es importante evitar la "visión en túnel". Tanto cuando enfocamos objetos cercanos como lejanos, debemos mantener una conciencia periférica de nuestro entorno. Focalizarse demasiado en lo que estamos mirando puede provocar fatiga, estrés visual y, por supuesto, aumentar el riesgo de miopía.

Para contrarrestar estos efectos, al realizar lecturas o tareas cercanas de manera constante, se recomienda mirar hacia lejos, preferiblemente a través de una ventana, y enfocar un objeto distante durante 20 segundos por cada 20 minutos de lectura. Esto ayuda a relajar el sistema visual, siguiendo la regla del "20-20-20": cada 20 minutos de esfuerzo visual, 20 segundos de mirar a una distancia de al menos 6 metros.





## Descansos para descansar la vista



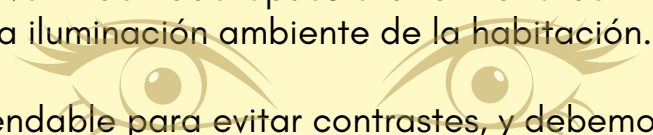
Si no disponemos de una ventana, es importante interrumpir la actividad visual cercana cada hora. Levantar la cabeza, moverse en la silla, realizar estiramientos de cuello o dar un breve paseo por la habitación, la casa o la oficina son prácticas recomendables.

Además, mantenerse hidratado es fundamental, ya que la ingesta de agua favorece la conexión entre las neuronas y mejora el rendimiento visual.

El parpadeo frecuente es otra medida que ayuda a irrigar adecuadamente los tejidos corneales y a reducir la rigidez visual.

En cuanto a la iluminación, es preferible la luz natural, pero si utilizamos luz artificial, debemos contar con una iluminación ambiental en el techo y una luz directa en la tarea que estamos realizando. La luz directa debe provenir del lado opuesto a la mano con la que escribimos y ser tres veces más potente que la iluminación ambiente de la habitación.

La elección de una mesa de tono claro es recomendable para evitar contrastes, y debemos evitar las superficies brillantes tanto en la mesa como en el papel, ya que estas pueden inducir posturas incorrectas para evitar reflejos.



## Uso de dispositivos electrónicos en la vista



Cuando miramos la televisión, es importante mantener una distancia igual o mayor a la diagonal de la pantalla multiplicada por 3. Evitar estar demasiado cerca, no menos de 2 metros, y contar con una iluminación ambiente adecuada para evitar contrastes excesivos es esencial. Nunca debemos ver la televisión con la luz apagada.

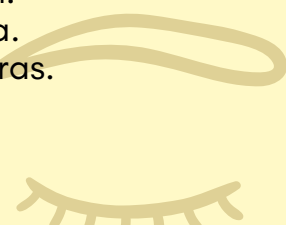
En el entorno cinematográfico, es preferible utilizar la iluminación proporcionada por la sala de proyección y evitar brillos en la superficie de la pantalla. Intentar mirar hacia objetos lejanos durante los anuncios y evitar ver la televisión tumbado son prácticas aconsejables.

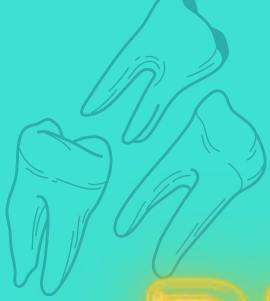
Por último, es fundamental limitar el uso de dispositivos electrónicos por la noche, ya que esto puede afectar al patrón de sueño, especialmente en los niños. Según la Asociación Española de Optometristas, se recomienda el siguiente tiempo máximo de exposición a dispositivos electrónicos:

De 0 a 2 años: No exposición.

De 2 a 5 años: Máximo 1 hora.

De 5 a 18 años: Máximo 2 horas.





# Salud

## BUCODENTAL

Las enfermedades bucodentales, pese a ser en su mayoría prevenibles, suponen una importante carga para el sector de la salud de muchos países y afectan a la población durante su vida, causando dolor, molestias, deformaciones e incluso la muerte.

Se estima que estas enfermedades afectan a casi 3500 millones de personas.

Según el estudio sobre la carga mundial de morbilidad 2019 (The Global Burden of Disease Study 2019), la caries dental no tratada en dientes permanentes es el trastorno de salud más frecuente.

Las enfermedades bucodentales son el producto de diversos factores de riesgo modificables que son comunes a muchas enfermedades no transmisibles (ENT), como la ingesta de azúcar, el consumo de tabaco y de alcohol y una higiene deficiente, así como sus determinantes sociales y comerciales subyacentes.



### Panorama general

La mayoría de las afecciones de salud bucodental son prevenibles en gran medida y pueden tratarse en sus etapas iniciales. La mayor parte de estas afecciones son caries dentales (caries), enfermedades periodontales, pérdida de dientes y cánceres bucodentales. Otras afecciones bucodentales de importancia para la salud pública son las fisuras bucofaciales, la noma (una grave enfermedad gangrenosa que empieza en la boca y que afecta mayoritariamente a niños) y los traumatismos bucodentales.

En su informe mundial sobre el estado de la salud bucodental (2022, en inglés), la OMS estimó que las enfermedades bucodentales afectan a cerca de 3500 millones de personas en todo el mundo, y que 3 de cada 4 de estas personas viven en países de ingresos medios. En todo el mundo, se calcula que 2000 millones de personas padecen caries en dientes permanentes, mientras que 514 millones de niños sufren de caries en los dientes de leche.

La prevalencia de las principales enfermedades bucodentales sigue aumentando a nivel mundial a causa de la creciente urbanización y de los cambios en las condiciones de vida. Esto se debe fundamentalmente a la exposición insuficiente al flúor (en el suministro de agua y en productos de higiene bucodental como el dentífrico), la disponibilidad y asequibilidad de alimentos ricos en azúcar y el acceso insuficiente a servicios de atención de salud bucodental en la comunidad. La comercialización de bebidas y alimentos ricos en azúcar, así como el tabaco y el alcohol, han dado lugar a un consumo creciente de productos que contribuyen a la aparición de afecciones de salud bucodental y otras ENT.



## Caries dental

La caries dental se produce cuando la placa bacteriana que se forma en la superficie de los dientes convierte los azúcares libres que contienen los alimentos y las bebidas (todos los azúcares añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los propios consumidores, más los azúcares presentes de forma natural en la miel, los siropes y los jugos de frutas) en ácidos que destruyen el diente con el tiempo. La ingesta abundante y continua de azúcares libres, la exposición insuficiente al flúor y la deficiente eliminación de la placa bacteriana con el cepillado de los dientes pueden provocar caries, dolor y, en ocasiones, pérdida de dientes e infección.



## Gingivitis y periodontitis

Estas enfermedades afectan a los tejidos que rodean y sostienen los dientes. Se caracterizan por sangrado o hinchazón de las encías (gingivitis), dolor y, en ocasiones, halitosis. En su forma más grave, las encías pueden separarse de los dientes y el hueso de sostén, lo que provoca que los dientes se aflojen y, a veces, caigan. Se estima que las periodontopatías graves afectan aproximadamente al 19% de los adultos, lo que representa más de mil millones de casos en todo el mundo. Sus principales factores de riesgo son la mala higiene bucodental y el consumo de tabaco.



## Edentulismo (pérdida total de los dientes)

La pérdida de los dientes suele ser el punto final de una larga historia de enfermedades bucodentales, en particular caries dentales avanzadas y periodontopatías graves, pero también puede deberse a un trauma y otras causas. La prevalencia promedio mundial estimada de esta afección entre las personas de 20 años o más es de prácticamente el 7%. En el caso de las personas de 60 años o más, este porcentaje es mucho mayor, y alcanza el 23%. La pérdida de los dientes puede suponer un trauma psicológico, tener consecuencias negativas a escala social y ser funcionalmente limitante.



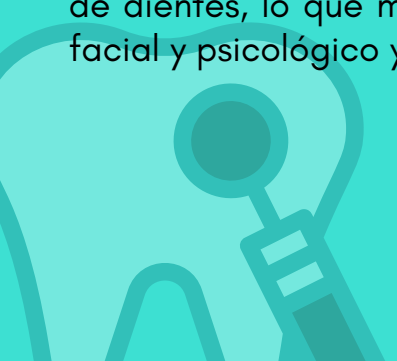
## Cáncer bucal

El cáncer bucal abarca los cánceres de labio, otras partes de la boca y la orofaringe, y combinados son el 13.º tipo de cáncer más común en todo el mundo. La incidencia mundial estimada de los cánceres de labio y de la cavidad bucal en 2020 fue de 377 713 nuevos casos y 177 757 muertes. El cáncer bucal es más común en los hombres y las personas mayores, más letal en los hombres que en las mujeres y afecta de manera muy distinta en función de las circunstancias socioeconómicas.

El consumo de tabaco, alcohol y nuez de areca se cuentan entre las principales causas de cáncer bucal. En América del Norte y Europa, un porcentaje cada vez mayor de cánceres bucales entre los jóvenes se debe a las infecciones por el virus del papiloma humano.

## Traumatismos bucodentales

Los traumatismos bucodentales son el resultado de una lesión en los dientes, la boca y la cavidad bucal. De acuerdo con las estimaciones más recientes, afectan a 1000 millones de personas, y su prevalencia en el caso de los niños de hasta 12 años ronda el 20%. Los traumatismos bucodentales pueden deberse a factores tanto bucales (como la falta de alineación de los dientes) como ambientales (como la ausencia de seguridad en los lugares de recreo, los comportamientos arriesgados, las colisiones de tránsito y los actos violentos). Su tratamiento es costoso y largo y, en ocasiones, conlleva la pérdida de dientes, lo que menoscaba el desarrollo facial y psicológico y la calidad de vida.





## Noma

La noma es una grave enfermedad gangrenosa de la boca y la cara que afecta principalmente a los niños de dos a seis años que padecen malnutrición, enfermedades infecciosas y viven en condiciones de pobreza extrema, con una higiene bucodental deficiente y un sistema inmunitario debilitado.



Aunque la enfermedad se da, sobre todo, en el África subsahariana, se han notificado también algunos casos en América Latina y Asia. La noma comienza como una lesión de los tejidos blandos (una llaga) de las encías. Posteriormente, evoluciona y se convierte en gingivitis necrotizante aguda, que progresa rápidamente y destruye los tejidos blandos y, posteriormente, los tejidos duros y la piel de la cara.

De acuerdo con las estimaciones más recientes (1998), cada año se producen 140 000 nuevos casos de noma. Si no se trata, la enfermedad es mortal en el 90% de los casos. Los supervivientes padecen desfiguración facial grave, tienen dificultades para hablar y comer, sufren estigmatización social y necesitan cirugía compleja y rehabilitación. Cuando la enfermedad se detecta en una fase temprana, su evolución se puede frenar rápidamente con medidas básicas de higiene, antibióticos y mejora de la nutrición.

## Labio leporino y paladar hendido

La prevalencia a escala mundial del labio leporino o el paladar hendido, las anomalías congénitas craneofaciales más comunes, es de un caso por cada 1000 o 1500 nacimientos, aunque se observan variaciones considerables en distintos estudios y poblaciones (1). Una de sus principales causas es la predisposición genética, si bien también influyen la nutrición materna deficiente, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas y la obesidad durante el embarazo. En entornos de ingresos bajos, se observa una elevada tasa de mortalidad en el periodo neonatal. Si estas afecciones se tratan debidamente mediante intervención quirúrgica, la rehabilitación total es posible.



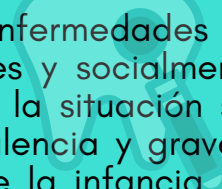


## Factores de riesgo

La mayoría de las enfermedades y afecciones bucodentales comparten factores de riesgo modificables (como el consumo de tabaco y de alcohol y las dietas malsanas ricas en azúcares libres) que son comunes a las cuatro principales ENT (enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes).

Además, se ha establecido una relación recíproca entre la diabetes y el desarrollo y el avance de la periodontitis (2). Asimismo, existe un vínculo causal entre el consumo elevado de azúcar y la diabetes, la obesidad y la caries dental.

## Desigualdades en materia de salud bucodental



Las enfermedades bucodentales afectan de forma desproporcionada a las personas pobres y socialmente desfavorecidas. Existe una relación muy fuerte y coherente entre la situación socioeconómica (ingresos, ocupación y nivel de educación) y la prevalencia y gravedad de las enfermedades bucodentales. Esta asociación existe desde la infancia hasta la vejez, y en todos los grupos de población, ya sean de países de ingresos bajos, medianos o altos.

## Prevención

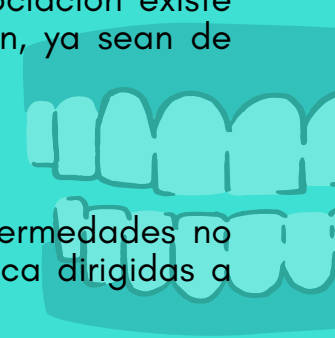
La carga de morbilidad por enfermedades bucodentales y otras enfermedades no transmisibles puede reducirse mediante intervenciones de salud pública dirigidas a los factores de riesgo más comunes.

Entre esas intervenciones cabe citar:

- el fomento de una dieta equilibrada baja en azúcares libres, que incluya muchas frutas y hortalizas y en la que la bebida principal sea el agua;
- la interrupción del consumo de tabaco en todas sus formas, en particular la mascarada de nuez de areca;
- la reducción del consumo de alcohol, y

Una exposición suficiente al flúor es fundamental para prevenir la caries.

Debería alentarse el cepillado con dentífrico fluorado (de 1000 a 1500 ppm) dos veces al día.



# Aliméntate sanamente

La salud comienza por una buena alimentación, te recomendamos:

- \* Preferir el consumo de frutas, verduras y alimentos poco procesados.
- \* Limitar el consumo de azúcar, sobre los alimentos chatarra.

No confundas la alimentación saludable con:

-  Comer alimentos light sin restricción.
-  Tomar jugos en cualquier cantidad.
-  Comer menos veces al día para adelgazar.

Infórmate y participa en actividades de alimentación saludable.



## ¡Te esperamos!



**ELSSA**  
ENTORNOS LABORALES  
SEGUROS Y SALUDABLES



Escanea el siguiente código QR para más información.



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**





# Beneficios de tomar agua simple potable



Favorece el buen funcionamiento de los riñones.



Favorece a excreción de sustancias tóxicas, grasas, etcétera.



Regula la temperatura corporal.



Ayuda a la digestión.



Ayuda a hidratar la piel.



## ¡Recuerda!

Recuerda que al cambiar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares por agua potable, te ayudará a

**Vivir más y mejor.**



**ELSSA**  
ENTORNOS LABORALES  
SEGUROS Y SALUDABLES



Escanea el siguiente código QR para más información.



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



# REFERENCIAS

<https://science.nasa.gov/wp-content/uploads/2024/01/espanol-2024-eclipse-safety-sheet.pdf>

<https://ciencia.nasa.gov/eclipses/lo-que-necesitas-saber-sobre-los-eclipses-solares/>

[https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/14/014\\_Perez.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/14/014_Perez.pdf)

<https://ciencia.unam.mx/leer/1412/como-afecta-la-salud-mental-en-el-rendimiento-escolar>

<https://www.stps.gob.mx/bp/secciones/dgsst/normatividad/n152.pdf>

[https://trabajoseguro.stps.gob.mx/bol086/vinculos/notas\\_6.html#:~:text=As%C3%AD%20pues%2C%20el%20objetivo%20de,la%20prevenci%C3%B3n%20de%20accidentes%20o](https://trabajoseguro.stps.gob.mx/bol086/vinculos/notas_6.html#:~:text=As%C3%AD%20pues%2C%20el%20objetivo%20de,la%20prevenci%C3%B3n%20de%20accidentes%20o)

# Directorio



## **PRESIDENTE:**

Dr. en C. Omar García Liévanos.

## **SECRETARIA TÉCNICA:**

M. en C. María del Rocío Martínez  
López.

## **COMISION DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL DEL CICS UST.**

5729-6000 Ext. 63439  
chst\_cicsust@ipn.mx

## **Elaborado por:**

Cecilia Alejandra Olivo Bravo

## **Revisado por:**

M. en C. María del Rocío Martínez López

## **SUBDIRECCION ADMINISTRATIVA.**

sad\_cicsust@ipn.mx