

ABRIL - JUNIO | 2022

EDICIÓN #02

BOLETÍN

Comisión de Seguridad y Salud en el
Trabajo del CICS UST



Instituto Politécnico Nacional
Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud
Unidad Santo Tomás
Subdirección Administrativa





Índice

- 2** Introducción.
- 4** Ambiente de trabajo saludable.
- 5** Encuesta en materia de seguridad, higiene y medio ambiente en el trabajo PAAE Y docente.
- 6** Recomendaciones para trabajar sentado.
- 7** Pausas activas.
- 9** Uso eficiente de energía y aparatos eléctricos en tu espacio de trabajo
- 11** Directorio

¿CUÁL ES NUESTRO OBJETIVO?

ES LLEVAR A CABO LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL Y EN EL TRABAJO



Las comisiones de seguridad e higiene o salud en el trabajo tienen su origen en el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

Como área nos encargamos de promover la prevención de riesgos en el trabajo, con el propósito de garantizar la salud y seguridad de la comunidad universitaria, por medio de campañas, programas y evaluaciones, tanto del entorno donde se desempeñan las actividades, como de la forma en que se realizan.

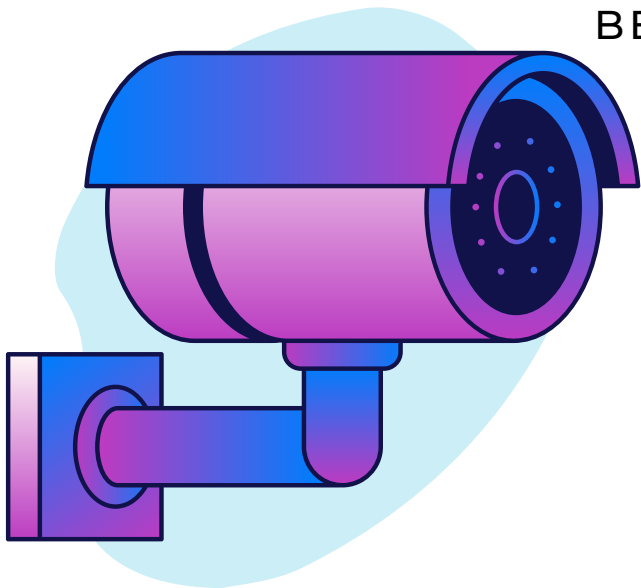
El principal propósito del presente boletín es dar difusión y fomentar la creación una cultura de prevención dentro de la escuela.

“LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES NO DEBE SER CONSIDERADA COMO UNA CUESTIÓN DE LEGISLACIÓN, SINO COMO UN DEBER ANTE LOS SERES HUMANOS, Y COMO UNA RAZÓN DE SENTIDO ECONÓMICO.
-WERNER VON SIEMENS.

”

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA EN PROMOVER LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO?

LA CULTURA DE PREVENCIÓN BENEFICIA DIRECTAMENTE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS COLABORADORES



Además, uno de los principales puntos a favor es que el costo de la inversión en la cultura de prevención es mínimo y siempre será menor que el generado al no tener las condiciones de seguridad necesarias, sin contar que este también es un negocio a largo plazo.

Por otro lado, como trabajadores desenvolverse en un entorno seguro maximiza los recursos propios así como los físicos, eso sin contar que las revisiones periódicas y la implicación de todos los departamentos permiten detectar más eficientemente cualquier tipo de amenaza que se presente, así como todas aquellas áreas de oportunidad.

Recuerda, la prevención que pongamos en marcha hoy, determinará el camino de mañana.

Las organizaciones tienen diversas responsabilidades sociales, siendo una de estas el crear y mantener una cultura de prevención, con el fin de optimizar el trabajo y a su vez disminuir los riesgos laborales. Esta obligación es un proceso continuo que involucra a cada persona que forma parte de la institución, por lo que conservar dicha cultura mejora el compromiso de los empleados con la empresa y crea un clima de confianza que favorece la comunicación, así como la satisfacción de los involucrados.



AMBIENTE DE TRABAJO SALUDABLE

DE ACUERDO CON LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

Se refiere a aquel espacio en el que los trabajadores y directivos colaboran en conjunto para la creación y aplicación de un proceso de evolución continua que promueva y proteja la salud, seguridad, higiene y bienestar de las y los trabajadores, así como la sustentabilidad del entorno de trabajo; todo ello debe considerar las necesidades determinadas previamente, sean estas las siguientes:

- Temas de salud y seguridad en el entorno físico de trabajo.
- Temas de salud, seguridad y bienestar en el entorno psicosocial de trabajo, con inclusión de la organización y de la cultura laboral.
- Recursos de salud personal en el lugar de trabajo.
- Maneras de participar en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad.

"TRABAJA FUERTE, TRABAJA DURO, PERO SOBRE TODO, TRABAJA SEGURO."



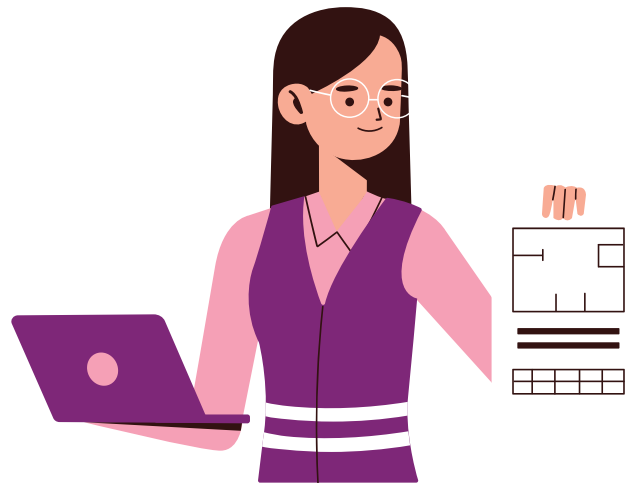
"EL QUE NO PREVIENE ACCIDENTES TIENE"

ENCUESTA EN MATERIA DE SEGURIDAD, HIGIENE Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO PAAE Y DOCENTE.

Para la elaboración de este instrumento se revisaron dos conceptos fundamentales que para Chiavenato (1999) son:

- Seguridad: conjunto de medidas técnicas, educativas, médicas y psicológicas empleadas para prevenir accidentes y eliminar las condiciones inseguras del ambiente, y para instruir o convencer a las personas acerca de la necesidad de implantar prácticas preventivas.
- Higiene: conjunto de normas y procedimientos tendientes a la protección de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud inherentes a las tareas del cargo y al ambiente físico donde se ejecutan.

Al pensar en las variables de la persona y su ambiente de trabajo



se ha retomado lo que dice Aldrete et al. (2016) con respecto a la docencia la cual considera es actividad en donde se puede estar expuesto a condiciones que inciden sobre la salud y que se expresa en un perfil determinado. También comenta que investigaciones como las de Parra, 2007 y Cornejo, 2009, han demostrado que no son los oficios, en sí mismos, los que generan enfermedad, sino las condiciones concretas y específicas en las que se realiza el trabajo, lo que se ha denominado factores de riesgo.

ENCUESTA EN MATERIA DE SEGURIDAD, HIGIENE Y MEDIO AMBIENTE EN EL TRABAJO PAAE Y DOCENTE.

El Instituto canario de seguridad e higiene y la Confederación Provincial de Empresarios de Santa Cruz de Tenerife (2016); Soriano (2009) concuerdan en que los siguientes índices son los más representativos en cuestión al riesgos en el trabajo en instituciones educativas:



- 1.Contactos eléctricos
- 2.Caídas al mismo nivel.
- 3.Caídas a distinto nivel.
- 4.Problemas musculoesqueléticos.
- 5.Herramientas de trabajo
- 6.Conexión a Internet
- 7.Medidas sanitarias



OBJETIVO

Identificar las posibles causas de accidentes y enfermedades de trabajo y adoptar las medidas pertinentes adecuadas para su control.

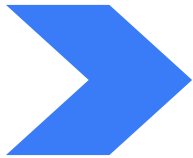
¡PUEDES CONTESTARLO SIGUIENDO LA LIGA ADUJANTA AL QR!

Toma una captura de pantalla y abre la imagen con google lens o en la aplicación de What's App, serás enviado directo al formulario.

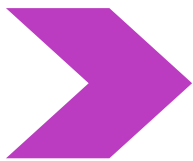
¡Los resultados estarán listos en la próxima edición del boletín! Tu participación es importante.



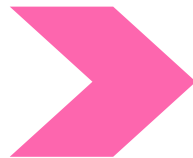
RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR SENTADO



LA DISTANCIA DEL TECLADO AL BORDE DE LA MESA DEBE MEDIR AL MENOS 10 CM, PARA APOYAR EL ANTEBRAZO.



SE DEBE COLOCAR LA MESA A LA ALTURA DE LOS CODOS Y ADECUAR LA SILLA CONFORME A DICHA ALTURA.



ES PRIMORDIAL MANTENER LA ESPALDA RECTA Y APOYADA AL RESPALDO DESDE LA CADERA HASTA LOS HOMBROS.



HAY QUE SITUARSE A UNA DISTANCIA DE 30 CM DE LA PANTALLA DE CUALQUIERA DE LOS DISPOSITIVOS UTILIZADOS.



EL BORDE SUPERIOR DEL MONITOR DEBE IR A LA ALTURA DE LOS OJOS O LIGERAMENTE POR DEBAJO DE ESTOS.



ES IMPORTANTE ALTERNAR LAS POSTURAS Y POSICIONES, SOBRE TODO DURANTE LARGAS JORNADAS.



NO OLVIDES MOVERTE DE 1 A 3 MINUTOS CADA MEDIA HORA, YA SEA ESTIRANDO EN TU LUGAR O CAMINANDO.

PAUSAS ACTIVAS

Ejercicios aptos para oficina y home office.

Escanea los códigos QR y dirígete a diferentes opciones dentro del portal de YouTube ¡Elige la que mejor se adecue a tu entorno!

Una pausa activa es un interrupción corta de la jornada laboral durante la cual se realizan rutinas de ejercicios en breves periodos de tiempo.

Lo ideal es que dichas pausas tengan lugar una vez cada hora, en medida de lo posible.

Sus principales beneficios incluyen la disminución del estrés, disminuir el riesgo de enfermedades laborales, de activar el cuerpo y permitir un cambio en la dinámica laboral.



Comisión Cardiovascular, 2014



Instituto del deporte de la CDMX, 2020



Universidad Cooperativa de Colombia, 2015



ISSTE MX, 2018



COMISIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO DEL CICS UST

¡PROTEGE AL PLANETA!

Limpia tu espacio.

Limpia tu archivo.

Limpia tu correo.

Separa tus residuos.

Reduce tu basura.

Recicla lo posible.

Reutiliza los materiales.




**CUIDAR NUESTRO PLANETA,
ES CUIDAR NUESTRA VIDA.
LA PREVENCIÓN Y LA ACCIÓN
COMIENZAN CONTIGO**


CONSULTA MÁS INFORMACIÓN EN
[HTTPS://WWW.CICS-STO.IPN.MX/CONOCENOS/
COMITE-AMBIENTAL.HTML](https://www.cics-sto.ipn.mx/conocenos/comite-ambiental.html)

USO EFICIENTE DE ENERGÍA Y APARATOS ELÉCTRICOS EN TU ESPACIO DE TRABAJO


Te sugerimos seguir las siguientes recomendaciones:

 Desconecta o apaga los aparatos eléctricos mientras no se estén utilizando, eso incluye evitar dejar los ordenadores en "espera" o "suspensión".

Limpiar los dispositivos un par de minutos después de apagarlos y con un trapo seco o una solución neutra.

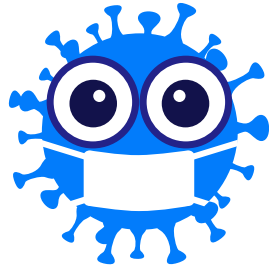
 Siempre apaga las luces de las habitaciones vacías y usa focos ahorradores, LED o de bajo consumo.

Antes de retirarte supervisa que todos los equipos necesarios estén apagados o desconectados.

 Si se derrama algún líquido sobre cualquier aparato, apaga y/o desconecta este inmediatamente, después permite que se seque lejos de una fuente de calor.

¡Recuerda aprovechar la luz natural!





¡Recuerda!

El protocolo continua vigente, en la entrada del plantel sigue los siguientes pasos:

- Toma de temperatura.
- 3 segundos bajo el aspersor de sanitizante.
- Aplicación, por medio de difusores, de gel antibacterial.

¡Si presentas síntomas resguárdate en casa y ve al médico lo más pronto posible!

Tampoco olvides tus credenciales.



EL VIRUS SIGUE AQUÍ

#SIGAMOS CUIDÁNDONOS

POR UNA NUEVA NORMALIDAD RESPONSABLE

DIRECTORIO



En este boletín:

Elaboró:

Pasante de Psicología
Colorado Trejo Gabriela

Estudiante de psicología
Andrea Nallely Peña
Osorio

Revisó:

C.P Sandra Laura Aguilar
Jáuregui
M. en C. María del Rocío
Martínez López

PRESIDENTE

Dr. en C. Omar García Liévanos

SECRETARIA TÉCNICA

M. en C. María del Rocío Martínez López

REPRESENTANTES DOCENTES Y PERSONAL DE APOYO Y ASISTENCIA A LA EDUCACIÓN

C.P. Liliana Gálvez Suárez

Lic. Javier Rodríguez Sosnaba

C. Mireya Alicia Gómez Godínez

Dr. Iván Alejandro Esquivel

C.P Sandra Laura Aguilar Jáuregui

COMISIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL DEL CICS STO

5729-6000 Ext. 63439

chst_cicsust@ipn.mx

SUBDIRECCIÓN ADMINISTRATIVA

sad_cicsust@ipn.mx