

JULIO - SEPTIEMBRE 2023.

EDICIÓN #06

# BOLETÍN

Comité 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



1. ¿Qué es la seguridad e higiene en el trabajo?
2. Objetivo.
3. COVID-19: Un vistazo a la situación actual.
4. Medidas de seguridad sísmica.
5. Cómo actuar en caso de lluvia intensa.
6. Beneficios de dejar de fumar.
7. Aliméntate Sanamente.



# ¿QUÉ ES LA SEGURIDAD E HIGIENE EN EL 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.



Son el conjunto de normas y procedimientos que tienen como finalidad proteger la integridad física y mental de los trabajadores, al resguardarlo de accidentes laborales y al fomentar la prevención de enfermedades ocupacionales. Estas medidas también tienden a eliminar condiciones inseguras del ambiente, prevenir accidentes y disminuir riesgos laborales.



# Objetivo



Detectar y evaluar todas las condiciones que representen riesgos con posibilidad de daño a la salud e integridad física de los trabajadores, considerando las actividades, procesos de trabajo, medio ambiente laboral y ubicación geográfica de los centros de trabajo, a fin de adoptar las medidas necesarias para el control sistemático de todo riesgo detectado, conforme a las disposiciones normativas vigentes.

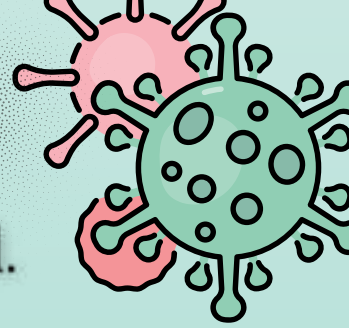






# COVID-19:

## Un Vistazo a la Situación Actual.

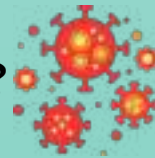


A medida que la pandemia se prolonga en su cuarto año, es crucial mantener a los adultos mayores, quienes enfrentan un mayor riesgo de enfermedad grave y fatal a causa de la COVID-19, bien informados acerca de los desarrollos más recientes relacionados con la enfermedad. Esto incluye nuevas variantes y opciones de tratamiento. A continuación, presentamos un resumen de las últimas novedades sobre el coronavirus.



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), se transmite de tres maneras principales. Puedes contraer la COVID-19 tras inhalar, si estás cerca de una persona infectada que exhala pequeñas gotitas y partículas que contienen el virus. También puedes contagiarte si esas pequeñas gotitas y partículas caen en los ojos, la nariz o la boca (probablemente al toser o estornudar), o si tienes partículas de virus en las manos y luego te tocas los ojos, la nariz o la boca.

### ¿Cuáles son las variantes?



Los funcionarios de salud pública han identificado varias nuevas cepas del coronavirus; algunas son más contagiosas y podrían ocasionar una enfermedad más grave. En Estados Unidos, la principal variante de preocupación es ómicron y sus subvariantes.

Pfizer y Moderna tienen refuerzos que combaten mejor la variante ómicron, y estos podrían actualizarse a medida que el virus continúa evolucionando. Las autoridades de salud recomiendan que todas las personas completamente vacunadas reciban un refuerzo específico contra ómicron para ayudar a prevenir una enfermedad grave a causa de una infección por coronavirus.

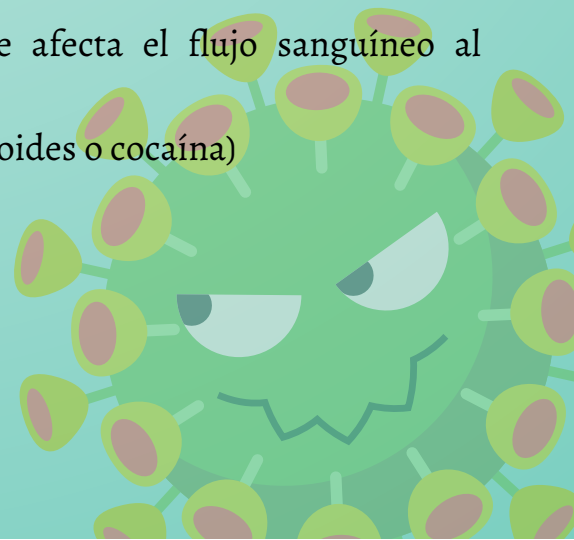
## ¿Quién corre riesgo de contraer COVID-19?

Toda persona puede contraer COVID-19, pero algunas corren un mayor riesgo de sufrir lo que los expertos llaman “enfermedad grave”, cuando es posible que se requiera hospitalización o cuidados intensivos.

Los adultos mayores son más propensos que las personas más jóvenes y saludables a padecer una enfermedad grave a causa de la COVID-19. Los adultos de cualquier edad con una enfermedad subyacente corren un mayor riesgo de complicaciones por una infección de coronavirus.

Entre los factores:

- Cáncer
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedades pulmonares crónicas,
- Demencia u otros trastornos neurológicos
- Diabetes (tipo 1 o tipo 2)
- Síndrome de Down
- Trastornos cardíacos (como insuficiencia cardíaca, enfermedad arterial coronaria, cardiomiopatías o hipertensión)
- Infección por VIH
- Un estado inmunodeprimido (sistema inmunitario debilitado)
- Enfermedad hepática
- Trastornos de salud mental, incluidos depresión y trastornos del espectro de esquizofrenia
- Sobrepeso y obesidad (definido como un índice de masa corporal de 25 o más)
- Embarazo
- Enfermedad de células falciformes o talasemia
- Tabaquismo, en el pasado o en la actualidad
- Trasplante de un órgano sólido o de células madre sanguíneas (incluidos los trasplantes de médula ósea)
- Derrame cerebral o enfermedad cerebrovascular, que afecta el flujo sanguíneo al cerebro
- Trastorno por consumo de sustancias (como alcohol, opioides o cocaína)
- Tuberculosis





## ¿Puedes contraer COVID-19 incluso si estás completamente vacunado?

Las vacunas contra la COVID-19 pueden ayudar a prevenir una infección por coronavirus, y son muy eficaces para prevenir enfermedades graves a causa de la COVID-19. Según datos federales de febrero del 2023, las personas no vacunadas tienen más de 10 veces más probabilidades de ser hospitalizadas con COVID-19 que sus pares vacunados quienes están al día con sus vacunas contra la COVID-19. Las tasas de mortalidad también son mucho más altas entre los adultos no vacunados.

A pesar de estas protecciones, las vacunas no son un 100% eficaces para detener el virus, y los datos muestran que ómicron elude mejor la protección de las vacunas que las variantes anteriores. Aunque las personas con infecciones posvacunación tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave a causa de la COVID-19 que las personas no vacunadas, aun así pueden ser contagiosas y propagar el virus a otros. Usar una mascarilla en entornos públicos cerrados puede ayudar a evitar que las personas con enfermedades asintomáticas o leves propaguen el virus a otras personas sin saberlo.



## ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Las personas con COVID-19 han reportado una amplia variedad de síntomas que típicamente aparecen de dos a 14 días luego de la exposición al virus, incluidos:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolor corporal o muscular
- Dolor de cabeza
- Pérdida del gusto o el olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Una prueba de COVID-19 puede ayudarte a determinar si tienes una infección. La mayoría de las personas con COVID-19 pueden recuperarse en sus hogares. Sin embargo, si presentas síntomas alarmantes debes buscar atención médica de inmediato.

## ¿En que lugar de la curva estamos?

Entra al visor de la Situación en México por Municipios o por Estados para explorar cinco indicadores que permiten conocer aproximadamente en qué lugar de la curva está cada municipio:

1. Dinámica de casos positivos y
2. Defunciones diarias: ¿Están aumentando o disminuyendo en tu municipio?
3. Dinámica de casos recuperados "netos": ¿Se está recuperando más gente de la que enferma?
4. Dinámica de hospitalizaciones: De las personas que resultan positivas, ¿está aumentando o disminuyendo la proporción que requieren de hospitalización?
5. Dinámica de positividad: ¿Está en aumento el porcentaje de pruebas que resultan positivas?

Revisa estas 5 variables en tu municipio y sus alrededores.



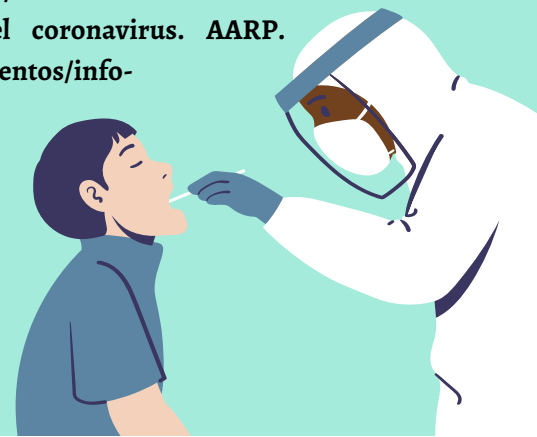
<https://covid19.ciga.unam.mx/apps/4ea5e98a5715430199f40ce1bab15148/explore>

<https://covid19.ciga.unam.mx/apps/55176cfbbf47463fbc778c5b5e77fea9/explore>

<https://covid19.ciga.unam.mx/apps/4ea5e98a5715430199f40ce1bab15148/explore>

### Fuente:

- COVID-19 UNAM-Mexico. (n.d.). <https://covid19.ciga.unam.mx/>
- Nania, R. (n.d.). Esto es lo que debes saber sobre el coronavirus. AARP. <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/coronavirus-sintomas-evitar-el-contagio.html>





# Medidas de seguridad sísmica

Los temblores, también conocidos como sismos o terremotos, son eventos naturales que pueden tener consecuencias devastadoras en términos de pérdida de vidas y daños materiales. La mayoría de las veces, no podemos prever cuándo ocurrirán, pero podemos tomar medidas de seguridad para reducir los riesgos y protegernos a nosotros mismos, nuestras familias y nuestras propiedades. En esta nota, exploraremos las medidas de seguridad clave que debemos tener en cuenta ante temblores, con el objetivo de fomentar la conciencia y la preparación en caso de que nos enfrentemos a uno de estos eventos sísmicos.

## **AGÁCHESE. CÚBRASE. AGÁRRESE.**



### **En la mayoría de las situaciones usted se puede proteger si inmediatamente:**

- SE AGACHA y se pone en el suelo de manos y rodillas antes de que el terremoto lo derribe. Esta posición evitará que se caiga, pero le permite moverse si es necesario.
- SE CUBRE la cabeza y el cuello (y todo el cuerpo si es posible) metiéndose debajo de una mesa o un escritorio resistente. Si no se encuentra cerca de un lugar en el que pueda resguardarse, agáchese cerca de una pared interior o junto a muebles de poca altura que no vayan a caerle encima, y cúbrase la cabeza y el cuello con los brazos y las manos.
- SE AGARRA de su resguardo (o de su cabeza y cuello) hasta que deje de temblar. Prepárese para moverse con su resguardo si el temblor lo cambia de lugar.

### **Si se encuentra en un lugar con mucha gente, agáchese, cúbrase y agárrese.**

- No corra a ponerse debajo de los marcos de las puertas. Otros tendrán la misma idea.
- Aléjese de los estantes que tengan objetos que puedan caer.
- Si puede, resguárdese y agarre algo para protegerse la cabeza y la cara de los escombros o vidrios que puedan caer.

## **Si se encuentra adentro, permanezca adentro.**

NO salga de su casa ni corra a otros cuartos durante un terremoto. La probabilidad de lesionarse es menor si se queda donde está.

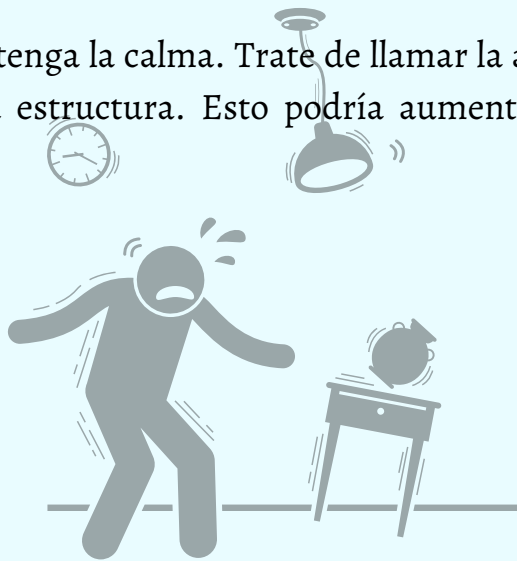
Para reducir la probabilidad de resultar lesionado, haga lo siguiente:

- Si es posible, en los pocos segundos antes de que el temblor se intensifique, aléjese rápidamente de los objetos de vidrio, objetos colgantes, estantes de libros, vitrinas o de otros muebles grandes que se puedan caer. Esté atento a los objetos que pueden caerse, como ladrillos de chimeneas y tiros de chimeneas, lámparas, objetos colgados de las paredes, estantes altos y gabinetes con puertas que podrían abrirse.
- Si hay algún objeto cerca, úselo para protegerse la cabeza y la cara de los escombros y vidrios rotos que caen.
- Si está en la cocina y tiene la estufa encendida, apáguela rápidamente y busque un resguardo tan pronto como sienta el temblor.
- Si se encuentra en la cama, espere y permanezca ahí, protegiéndose la cabeza con una almohada. La probabilidad de lesionarse es menor si se queda donde está. El vidrio roto en el piso puede causarle lesiones si camina o se acuesta en el piso.

NO se pare debajo del marco de una puerta. Estará más seguro debajo de una mesa. En las casas modernas los marcos de las puertas no son más resistentes que otras partes de la casa, Y no lo protegerán de la causa más probable de lesiones, los objetos que caen o los que son lanzados al aire. La mayoría de las lesiones y las muertes relacionadas con terremotos son causadas por objetos que caen o son lanzados al aire (como TV, lámparas, vidrio o estantes de libros), o que son derribados al suelo.

## **Si se encuentra en un edificio alto, agáchese, cúbrase y agárrese.**

- Aléjese de las ventanas y de las paredes exteriores.
- Quédese en el edificio.
- NO use los ascensores. Es posible que se vaya la luz y se enciendan los rociadores contra incendios.
- Si queda atrapado, mantenga la calma. Trate de llamar la atención golpeando las partes duras o metálicas de la estructura. Esto podría aumentar la probabilidad de que lo rescaten.



## **Si está afuera, quédese afuera.**

- Aléjese de los edificios, cables eléctricos, socavones, y tuberías de combustible y gas. El mayor peligro por los escombros que caen se encuentra justamente afuera de las puertas y cerca de las paredes exteriores de los edificios.
- Vaya a un área abierta, lejos de árboles, postes de teléfono y edificios. Una vez afuera, agáchese y quédese allí hasta que deje de temblar.
- El área que se encuentra cerca de las paredes exteriores de un edificio es el lugar más peligroso. Las ventanas, las fachadas y los detalles arquitectónicos con frecuencia son las primeras partes de un edificio que se derrumban. Manténgase lejos de esta zona de peligro.

## **Si se encuentra en un vehículo en movimiento, deténgase tan pronto y tan seguramente como pueda.**

- Estacione su auto al borde de la carretera o de la acera, lejos de postes eléctricos, cables suspendidos y pasos a desnivel.
- Quédese en el auto y ponga el freno de mano. Aunque es posible que el auto se mueva violentamente sobre sus muelles, es un buen lugar para quedarse hasta que acabe el temblor.
- Prenda el radio para escuchar las transmisiones de emergencia.
- Si un cable del tendido eléctrico se cae sobre el auto, quédese adentro hasta que una persona capacitada retire el cable.
- Cuando sea seguro que comience a manejar otra vez, esté atento a los peligros creados por el terremoto, como grietas en el pavimento, postes y cables de electricidad caídos, inundaciones, pasos elevados caídos o puentes derrumbados.

## **Si se encuentra en un estadio o en una sala de cine, quédese en su asiento. Protéjase la cabeza y el cuello con los brazos o de cualquier manera posible.**

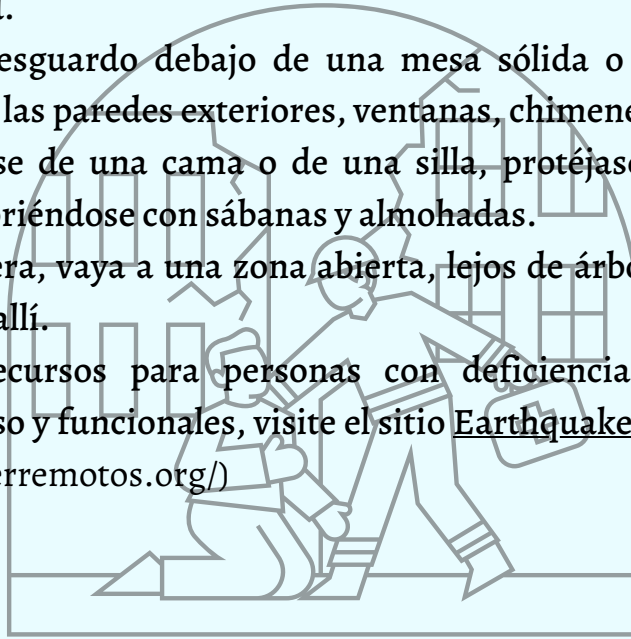
- No salga sino hasta que termine el temblor.
- Cuando salga manténgase alerta a todo aquello que pudiera caer durante las réplicas.

## **Si se encuentra cerca de la costa, agáchese, cúbrase y agárrese hasta que termine el temblor.**

- Si un temblor intenso dura 20 segundos o más, evacue directamente la zona en la que se encuentra y diríjase a un terreno elevado porque es posible que el terremoto haya generado un tsunami.
- Trasládese inmediatamente 2 millas (3 kilómetros) tierra adentro o a un terreno que se encuentre al menos 100 pies (30 metros) sobre el nivel del mar. No espere a que los funcionarios emitan una advertencia.
- Camine rápidamente, en lugar de manejar, para evitar el tráfico, los escombros y otros peligros.

Si no puede agacharse en el suelo, trate de sentarse o permanezca sentado para evitar que algo lo tumbé.

- Si está en una silla de ruedas, ponga el freno a las ruedas. Retire de la silla de ruedas todo artículo que no esté fijo a ella de manera segura.
- Protéjase la cabeza y el cuello con un libro grande, una almohada o con sus brazos. El objetivo es evitar lesiones por caídas o por objetos que pudieran caer sobre usted o ser lanzados hacia usted.
- Si puede, busque resguardo debajo de una mesa sólida o un escritorio resistente. Manténgase lejos de las paredes exteriores, ventanas, chimeneas y objetos colgados.
- Si no puede moverse de una cama o de una silla, protéjase lo mejor posible de los objetos que caen cubriéndose con sábanas y almohadas.
- Si se encuentra afuera, vaya a una zona abierta, lejos de árboles, postes del teléfono y edificios, y quédese allí.
- Si necesita más recursos para personas con deficiencias de movilidad y otras necesidades de acceso y funcionales, visite el sitio [Earthquake Country Allianceexternal icon](https://www.terremotos.org/) (<https://www.terremotos.org/>)



Fuente:

- Manténgase seguro durante un terremoto | Desastres naturales y clima severo | CDC. (n.d.). <https://www.cdc.gov/es/disasters/earthquakes/during.html#:~:text=Al%C3%A9jese%2ode%2olos%2oedificios%2C%2ocables,postes%2ode%2otel%C3%A9fono%2oy%2oedificios.>







CÓMO ACTUAR EN

# Caso de lluvia intensa.

Si las autoridades indican evacuar el área y/o la casa donde vive, no lo dude, confíe y ¡Hágalo!

Las inundaciones se presentan como consecuencia de lluvias intensas en diferentes regiones del territorio nacional. Algunas se desarrollan durante varios días, pero otras pueden ser violentas e incontenibles en pocos minutos. Las fuertes lluvias generan tres peligros: las inundaciones, los torrentes y los deslaves.

## Cómo prepararse con anticipación

- Evite las áreas comúnmente sujetas a avenidas de agua o a inundaciones repentinas: no construya en terrenos susceptibles de ser afectados por inundación o desbordamiento de ríos, ni en las riberas u otros cauces de agua, aunque estén secos.

## Si usted vive en zonas donde ya han ocurrido inundaciones

- Establezca las rutas de salida más rápidas desde su casa o lugar de trabajo hacia los lugares altos que se hayan previsto como refugios.

## En época de lluvias

- Esté pendiente de las señales de aviso, alarma y emergencia y manténgase informado. Esto lo ayudará a prepararse ante cualquier situación.
- Empaque sus documentos personales (actas de nacimiento, escrituras, documentos agrarios, cartillas, CURP, etcétera) en bolsas de plástico bien cerradas y en morrales o mochilas que pueda cargar, de tal manera que le dejen libres los brazos y manos.
- Tenga disponible un radio portátil, lámparas de pilas y un botiquín de primeros auxilios.
- Si se emite un llamado de Alerta de lluvias intensas
- Si dispone de tiempo suficiente, limpie la azotea y sus desagües, así como la calle y sus atarjeas para que no se tapen con basura.
- Guarde los objetos sueltos (macetas, botes de basura, herramientas, etcétera) que pueda lanzar el viento. Retire antenas de televisión, rótulos y objetos colgantes.
- Si tiene vehículo, asegúrese del buen estado de su batería.
- Procure un lugar para proteger a sus animales.
- Mantenga una reserva de agua potable.
- No deje solos a los niños. Si lo hace, infórmelo a sus vecinos.
- Selle con mezcla de cemento la tapa de su pozo o aljibe para tener agua de reserva no contaminada.
- Siga las indicaciones de las autoridades y prepárese para evacuar en caso necesario.

### **Si su alternativa es quedarse en casa**

- Conserve la calma.
- Tenga a la mano los artículos de emergencia.
- Mantenga su radio encendido para recibir información e instrucciones de fuentes oficiales. En las regiones indígenas escuche las radiodifusoras de la CDI (En caso de Emergencia
- Desconecte los servicios de luz, gas y agua.
- Cerciórese de que su casa quede bien cerrada.
- Siga las instrucciones de las autoridades o bien dirijase de inmediato a los lugares o refugios previstos.
- Si se traslada en algún vehículo, prevea que la ruta por donde se trasladará esté libre y no corra el riesgo de quedar atrapado.
- Si se quedara aislado, suba al lugar más alto posible y espere a ser rescatado.
- No cruce ríos, ni a pie, ni en vehículos, la velocidad del agua puede ser mucho mayor de lo que usted pueda suponer.
- Retírese de casas, árboles y postes que pudieran ser derribados.
- Tenga cuidado con los deslaves.
- Evite caminar por zonas inundadas; considere que puede ser golpeado por el arrastre de árboles, piedras u otros objetos.

### **Después de la contingencia:**

- Conserve la calma.
- Siga las instrucciones transmitidas por las autoridades a través de los medios de comunicación.
- Reporte inmediatamente sobre los posibles heridos a los servicios de emergencia.
- Cuide que sus alimentos estén limpios, no coma nada crudo ni de procedencia dudosa.
- Beba el agua potable que almacenó o, si le es posible, hierva la que va a tomar o desinféctela con gotitas de cloro que se venden expresamente para ello.
- Limpie perfectamente cualquier derrame de medicinas, sustancias tóxicas o inflamables.
- Revise cuidadosamente su casa para cerciorarse de que no haya peligro.
- Si su casa no sufrió daños, permanezca en ella.
- Mantenga desconectados el gas, la luz y el agua hasta asegurarse de que no haya fugas ni peligro de corto circuito.
- Cerciórese de que sus aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos.
- No divulgue ni haga caso de rumores.
- Colabore con sus vecinos para reparar los daños.
- En caso necesario, solicite ayuda a las brigadas de auxilio o a las autoridades más cercanas.

- Si su vivienda está en la zona afectada, podrá regresar a ella cuando las autoridades lo indiquen.
- Desaloje el agua estancada para evitar plagas de mosquitos.
- Las autoridades le informarán sobre los apoyos y mecanismos para la reconstrucción.

### Si tiene que salir

- Manténgase alejado de las áreas afectadas.
- Evite tocar o pisar cables eléctricos.
- Retírese de casas, árboles y postes en peligro de caer.
- Si su casa se encuentra cerca de laderas, tenga cuidado de los deslaves.
- Retírese inmediatamente y dé alerta a las autoridades de protección civil.
- Recuerde, más vale prevenir...
- Si vive en zonas con tales riesgos; ponga atención a los avisos, ya que lo previenen de los peligros que esta situación trae consigo y orientan sus acciones para proteger su vida.

### Fuente:

- De Los Pueblos Indígenas, I. | I. N. (n.d.). ¿Sabes qué hacer antes, durante y después de una lluvia intensa o . . . gob.mx. <https://www.gob.mx/inpi/articulos/sabes-que-hacer-antes-durante-y-despues-de-una-lluvia-intensa-o-inundacion>





# Beneficios de dejar de fumar

Los beneficios comienzan a sentirse enseguida y se multiplican de manera progresiva:

**A los 20 minutos:** se controla la presión arterial.

**A las 12 horas:** mejora la oxigenación de la sangre.

**Entre las 2 semanas y los 3 meses:** mejora la circulación de la sangre y la respiración.

**Entre el primer y el noveno mes:** disminuye la tos y la falta de aire al caminar, así como el riesgo de infecciones.

**Al año:** disminuye el riesgo de enfermedad coronaria y mejora la energía.

**A los 5 años:** el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad y el riesgo de evento vascular cerebral (infarto cerebral).

**A los 10 años:** el riesgo de cáncer de pulmón, laringe y de páncreas disminuye a la mitad.

**A los 15 años:** el riesgo de infarto al corazón es similar al de un no fumador.

## Otros beneficios:

1. Mejora el gusto y el olfato
2. Desaparece la tos
3. Embarazos sanos y mejor lactancia materna
4. El pelo y la ropa huelen mejor
5. Mejora el aspecto y la salud de tu piel

Recuerda que al cambiar el consumo de tabaco por un estilo de vida saludable, te ayudará a vivir más y mejor.



**ELSSA**  
ENTORNOS LABORALES  
SEGUROS Y SALUDABLES



Escanea el siguiente código QR para más información.



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**



[imss.gob.mx](https://www.imss.gob.mx)

Fuente: <https://www.imss.gob.mx/elssa/material>




# 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**



JULIO - SEPTIEMBRE  
2023  
EDICIÓN #06

# DIRECTORIO



En este boletín:

---

Elaboró:

C. Aylin Sophia Doniz Lule  
C. Diego Edmundo Torres  
Mora  
C. Fernando Hernández  
Martínez

Revisó:

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.

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

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

**SUBDIRECCIÓN ADMINISTRATIVA.**

sad\_cicsust@ipn.mx