

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. Prevención del acoso y violencia.
4. Cómo apoyar a las víctimas.
5. Inclusión: Qué es, definición y tipos.
6. Promoción de la salud mental y recursos de apoyo.
7. Concienciación sobre el consumo de alcohol y drogas.

¿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.



PREVENCIÓN DEL ACOSO Y VIOLENCIA.

Cómo prevenir el acoso en niños.

Los padres, el personal educativo y otros adultos que se preocupan sobre el problema tienen un rol que desempeñar en la prevención del acoso. Ellos pueden:

- Ayude a los niños a entender el acoso Explicarles qué es el acoso y cómo enfrentarlo de manera segura. Decirles a los niños que el acoso escolar es inaceptable. Asegurarse de que los niños sepan cómo recibir ayuda.
- Mantener abiertas las líneas de comunicación. Hablar con los niños de forma regular. Escucharlos. Conocer a sus amigos, preguntarles sobre la escuela y comprender sus preocupaciones.
- Aliente a los niños a hacer lo que aman. Las actividades, intereses y pasatiempos especiales pueden estimular la confianza, ayudar a los niños a hacer amigos y protegerlos de situaciones de acoso.
- Dé el ejemplo de cómo tratar a otros con amabilidad y respeto.

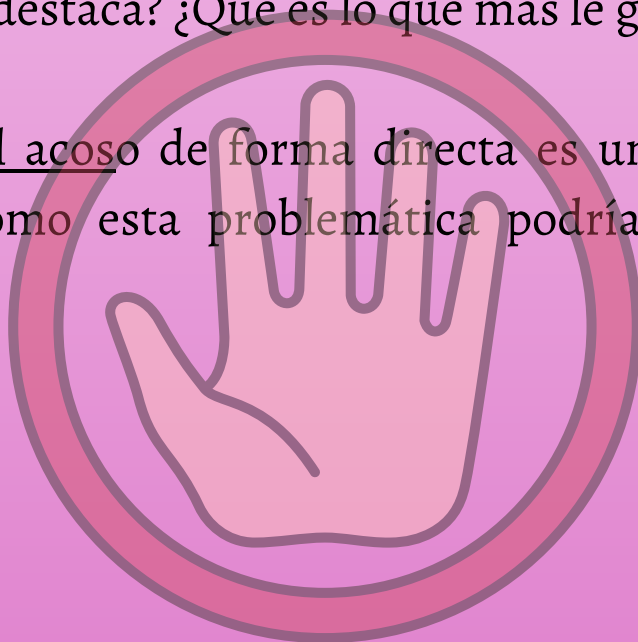


CÓMO APÓYAR A LOS NIÑOS

Los niños que saben qué es el acoso pueden identificarlo mejor. Pueden hablar del acoso escolar si les sucede a ellos o a otros. Es importante que:

- Anime a los niños a hablar con un adulto de confianza si son acosados o ven que otros son acosados.
- Hable sobre cómo enfrentar a los niños que lo maltratan. Bríndele consejos, como utilizar el humor y decir "¡basta!" de forma directa y con confianza.
- Inicie conversaciones sobre los sentimientos y la vida cotidiana con preguntas como estas:
 - ¿Qué pasó de bueno hoy? ¿Sucedió algo malo?
 - ¿Cómo es la hora del almuerzo en tu escuela? ¿Con quién se sienta? ¿De qué hablas?
 - ¿Cómo es viajar en el autobús escolar?
 - ¿En qué se destaca? ¿Qué es lo que más le gusta de si mismo?

Hablar sobre el acoso de forma directa es un paso importante para comprender cómo esta problemática podría estar afectando a los niños.



Fuente:

<https://espanol.stopbullying.gov/> Un sitio web oficial del gobierno de EE. UU.

Prevención de la violencia: la evidencia.

La experiencia y los estudios de investigación realizados muestran claramente que es posible prevenir la violencia y disminuir sus efectos, de la misma manera en que las medidas de salud pública han logrado prevenir y disminuir en muchas partes del mundo las complicaciones relacionadas con el embarazo, las lesiones en el lugar de trabajo, las enfermedades infecciosas y las afecciones resultantes del consumo de alimentos y agua contaminados.

Esta serie de siete orientaciones dirigidas a los promotores, los encargados de diseñar y ejecutar los programas, entre otros, resume los datos sobre la eficacia de las siguientes siete estrategias principales dirigidas a prevenir la violencia interpersonal y la auto infligida:

Aumentar las relaciones sanas, estables y estimulantes entre los niños y sus padres o cuidadores.

- Desarrollar habilidades para la vida en los niños y los adolescentes. Reducir la disponibilidad y el consumo nocivo de alcohol.
- Restringir el acceso a las armas de fuego, las armas blancas y los plaguicidas. Fomentar la igualdad en materia de género para prevenir la violencia contra las mujeres.
- Cambiar las normas sociales y culturales que propician la violencia.
- Establecer programas de identificación, atención y apoyo a las víctimas.

Fuente:

Observatorio de Igualdad de Género

de América Latina y el Caribe <https://oig.cepal.org/>

Inclusión: Qué es, definición y tipos.

La inclusión es lograr que todos los individuos o grupos sociales, puedan tener las mismas posibilidades y oportunidades para realizarse como individuos. Independientemente de sus características, habilidades, discapacidad, cultura o necesidades de atención médica.



Definición de Inclusión:

La inclusión se puede definir como el proceso y el compromiso de garantizar la participación plena y equitativa de todas las personas, sin importar su género, raza, orientación sexual, discapacidad, religión, edad o cualquier otra característica que pueda hacer que se sientan marginadas o excluidas. La inclusión se basa en la creencia de que todas las personas tienen un valor intrínseco y que la sociedad debe ser diseñada de manera que todas tengan las mismas oportunidades para desarrollar su máximo potencial.

Tipos de Inclusión:

- **Inclusión Social:** Este tipo de inclusión se enfoca en garantizar que todas las personas tengan igualdad de acceso a los servicios y recursos necesarios para una vida plena. Esto incluye servicios de salud, educación, vivienda, empleo, y participación en la vida comunitaria. La inclusión social busca reducir la discriminación y la exclusión que pueden surgir debido a factores como la clase social, la raza, la orientación sexual o la discapacidad.

- **Inclusión Educativa:** La inclusión en la educación se refiere a la idea de que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, discapacidades o características individuales, deben recibir una educación de calidad en un entorno inclusivo. Esto implica adaptar las prácticas educativas y el entorno escolar para satisfacer las necesidades de todos los estudiantes y promover un aprendizaje equitativo.
- **Inclusión Laboral:** La inclusión laboral se centra en garantizar que todas las personas tengan igualdad de oportunidades en el lugar de trabajo. Esto incluye promover la diversidad en la contratación, la igualdad salarial, y la creación de entornos laborales que sean accesibles y respetuosos con las diferencias individuales.
- **Inclusión Cultural:** Este tipo de inclusión se refiere a la valoración y promoción de la diversidad cultural en la sociedad.
- **Inclusión de Género:** La inclusión de género busca garantizar la igualdad de género, promoviendo la participación equitativa de hombres y mujeres en todos los ámbitos de la sociedad, desde la política y la economía hasta la vida familiar.

Ejemplos de verdadera inclusión

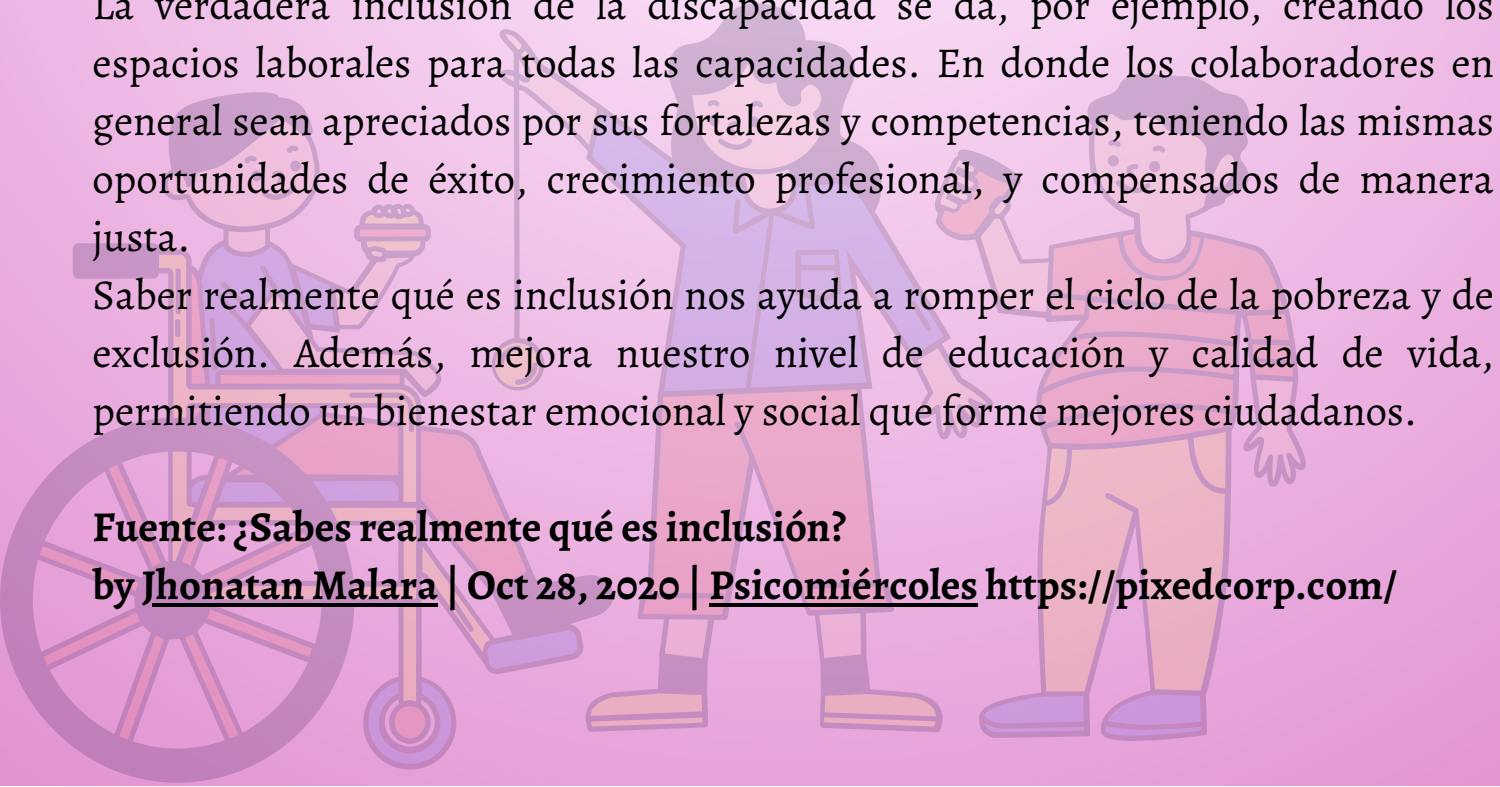
Por otro lado, es fundamental mencionar que la inclusión referente a las personas con discapacidad, no consiste simplemente en agruparlas en un solo lugar. Ni dar “privilegios especiales”, ni mucho menos sentir mayor compasión por ellas que por las demás personas.

La verdadera inclusión de la discapacidad se da, por ejemplo, creando los espacios laborales para todas las capacidades. En donde los colaboradores en general sean apreciados por sus fortalezas y competencias, teniendo las mismas oportunidades de éxito, crecimiento profesional, y compensados de manera justa.

Saber realmente qué es inclusión nos ayuda a romper el ciclo de la pobreza y de exclusión. Además, mejora nuestro nivel de educación y calidad de vida, permitiendo un bienestar emocional y social que forme mejores ciudadanos.

Fuente: ¿Sabes realmente qué es inclusión?

by Jhonatan Malara | Oct 28, 2020 | Psicomiércoles <https://pixedcorp.com/>





Salud mental y recursos de apoyo..

Cuando decides que necesitas apoyo para tu salud mental y bienestar,

El apoyo para la salud mental puede presentarse de muchas formas, y lo que le sirve a alguien más puede no ser lo mejor para ti.

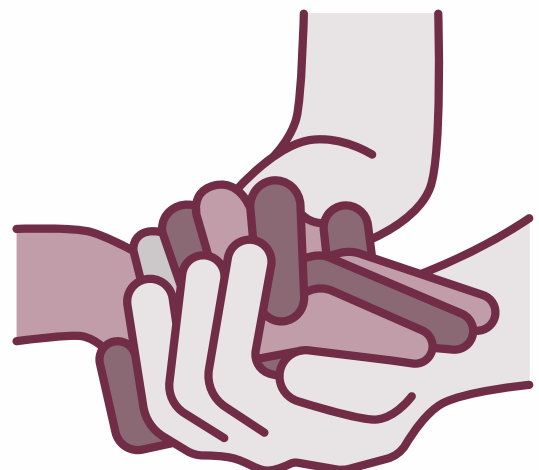
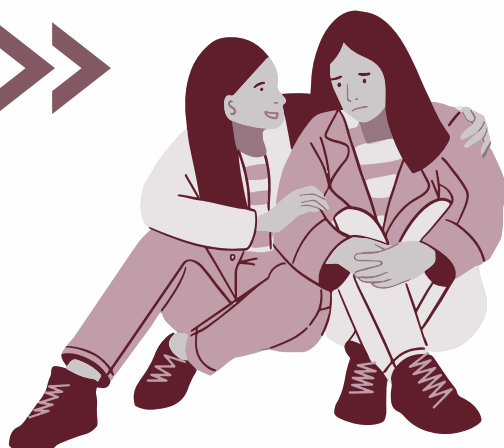
Lo importante es recordar que no hay por qué avergonzarse por buscar apoyo; mientras que a todos se nos alienta a cuidar de la salud física, también tenemos que preguntarnos cómo estamos y cuidar de nuestra salud mental.

Autocuidado

- Tu mente también se beneficia cuando cuidas tu cuerpo durmiendo lo suficiente, haciendo actividad física con regularidad, comiendo buenos alimentos y evitando el alcohol y las drogas. El autocuidado también puede significar tomarte un tiempo del día para recargar tu batería personal

Apoyo de la sociedad

Si tienes familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo u otras personas en tu vida con las que puedes hablar sobre cosas que te preocupan, recibir su apoyo puede ser muy útil. A veces, es más fácil hablar con alguien que ya conoces y en quien confías que abrirte a un profesional. Puedes hablar de lo que piensas de una manera que te resulte cómoda y expresar qué tipo de apoyo necesitas



SERVICIOS PROFESIONALES

Acudir a un profesional de la salud puede ayudarte a manejar los desafíos cotidianos de la vida, así como a explorar tus pensamientos y sentimientos. Puede ayudarte a comprenderse mejor a sí mismo, superar experiencias angustiosas, mejorar las relaciones y establecer metas para un futuro más saludable.



La psicoterapia (también conocida como “terapia de conversación”) es el enfoque más común. Los profesionales que dan terapia incluyen psicólogos, trabajadores sociales clínicos con licencia, consejeros profesionales con licencia y terapeutas matrimoniales y familiares.

1

Puedes hablar con un terapeuta en línea si es más cómodo para ti. Podrías preferir un terapeuta que trabaje específicamente con personas con quienes tienen algo en común

2

Algunos tipos de atención de salud mental alternativa que las personas encuentran útiles incluyen la terapia asistida por animales, como montar a caballo o interactuar con perros



4

El arte, música y terapia de baile pueden ayudar a las personas a expresar sus pensamientos y emociones, resolver sus problemas y aliviar el estrés.



3

Las personas con enfermedades como depresión clínica, ansiedad o esquizofrenia a menudo tienen mayor éxito cuando combinan la terapia con tratamientos como la medicación.



Datos sobre la **Prevención** del Suicidio



Signos que advierten sobre los pensamientos suicidas o el suicidio:

- Pérdida del control sobre el consumo de sustancias
- Autoinfligirse daño
- Desprenderse de propiedades o dejar notas póstumas

Los signos de advertencia no siempre son obvios y pueden cambiar de persona a persona

Busca ayuda en la **Línea de la Vida**
Estamos para ti **800 911 2000**

Fuente: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/suicide/symptoms-causes/oc-20378048>

#MeCuido #PorAmorALaVida



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

[f](#) [t](#) [@](#) [v](#) [gob.mx/salud](#)

La prevención del suicidio implica eliminar el estigma hacia la salud mental y trabajar para que las personas pidan apoyo siempre que estén ante una situación emocional complicada, además de aumentar la atención hacia mujeres violentadas

Signos que advierten sobre los pensamientos suicidas o el suicidio:

- Haber tenido intentos previos de suicidio siempre representan un riesgo para un nuevo evento
- Sentirse desesperanzados(as)
- Los signos de advertencia no siempre son obvios y pueden cambiar de persona a persona



Busca ayuda en la **Línea de la Vida**
Estamos para ti **800 911 2000**

Fuente: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/suicide/symptoms-causes/yc-20378048>

#MeCuido #PorAmorALaVida



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

[f](#) [v](#) [i](#) [t](#) [gob.mx/salud](#)

El suicidio debe atenderse como un problema de salud pública desde la prevención, considerando factores de riesgo y protección, así como el fortalecimiento de la cohesión social entre familias y comunidades.

Secretaría de Salud | 08 de octubre de 2021

CONCIENCIACIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS.

Un gran número de individuos enfrenta desafíos relacionados con el consumo de sustancias como drogas y alcohol, problemáticas que no solo son ampliamente extendidas, sino que también pueden afectar a cualquier persona, sin importar su origen ni su trayectoria en la vida.

Personas de diversas procedencias y culturas experimentan luchas similares con respecto a las sustancias. La mejor forma de salvaguardarse implica adquirir un conocimiento veraz acerca de las drogas. ¿Cuál sería tu enfoque para resguardarte de los riesgos asociados a estas sustancias?"



¿Qué es la adicción de drogas?

La adicción a drogas es una enfermedad complicada en el cerebro caracterizada por un deseo antojo y ansiedad incontrolable que existe aun cuando la persona adicta tiene conocimiento de las consecuencias negativas. Dado a los efectos del uso largo plazo de las drogas, convierte la adicción en una obsesión

¿En cuánto tiempo te puedes convertir en una persona adicta?

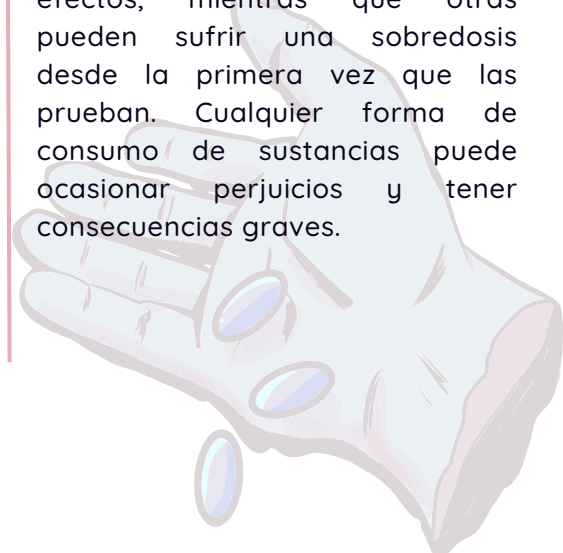
No existe una respuesta precisa, ya que todo depende de la rapidez con la que una persona desarrolle la adicción, así como de otros factores como la genética, la biología y la susceptibilidad individual. Algunas personas pueden consumir drogas en varias ocasiones sin experimentar efectos, mientras que otras pueden sufrir una sobredosis desde la primera vez que las prueban. Cualquier forma de consumo de sustancias puede ocasionar perjuicios y tener consecuencias graves.

No estoy segur@ que pueda hablar con mis padres...

Una de las cosas más difíciles es tener que aceptar que puedes tener un problema con las drogas. No tenga miedo. Practique una abertura del tema en una manera fácil. No importa lo que piense, sus padres lo quieren y les preocupan su bienestar. Si no puede hablar con ellos trate de hablar con un consejero, sacerdote, doctor familiar, un familiar mayor, o una línea telefónica específicamente para ayudar a los adolescentes.



Alguien que pueda proveer consejos o otro punto de vista. Muchas personas jóvenes dicen que se sienten mucho mejor después de desahogarse con alguien.



ALGUIEN QUE PUEDA PROVEER CONSEJOS O OTRO PUNTO DE VISTA. MUCHAS PERSONAS JÓVENES DICEN QUE SE SIENTEN MUCHO MEJOR DESPUÉS DE DESAHOGARSE CON ALGUIEN.

¡Claro que sí!



Pero primero...

Tiene que aceptar que tiene un problema con drogas y que necesita ayuda para dejar el vicio. La gente no necesita tocar fondo para recibir ayuda y tener éxito para dejar el vicio. Es importante que reconozcan que necesitan ayuda y que quieren cambiar. No es imposible dejar las drogas solo pero es más fácil de hacerlo con ayuda y con apoyo.

¿Estará mi amigo fuera de control?

Muchas personas que usan drogas, mantienen su adicción secreto y es difícil de darse cuenta. Es importante tener lo siguiente en mente:

- ◇ Toma o se droga regularmente.
- ◇ Miente sobre la cantidad de drogas que usa.
- ◇ Lo evita para emborracharse o drogarse solo.
- ◇ Deja de hacer actividades que son gran parte de su vida como tareas, deportes, o salir juntos.
- ◇ Habla o planea constantemente el uso de alcohol y drogas.
- ◇ Tiene que tomar o usar mas drogas para obtener el mismo efecto.
- ◇ No se divierte al menos que este bajo la influencia de drogas o alcohol.
- ◇ Pasa por muchas crudas o pierde el conocimiento.



REFERENCIAS:



Concientización de Drogas
Guía para Jóvenes. Drug-
Awareness-Youth-Reference-
Guide---Spanish.
<https://www.everettwa.gov/>



Centro de Atención Ciudadana contra las Adicciones

SECRETARÍA DE SALUD | 01 DE MARZO DE 2017

Recibir asesoría especializada de manera gratuita y confidencial las 24 horas los 365 días del año a través de una llamada telefónica en el 018009112000

Intervención en crisis a usuarios de sustancias adictivas y orientación a sus familias, información general sobre prevención en el consumo de sustancias y recomendación de centros de tratamiento reconocidos.

Recibir asesoría especializada de manera gratuita y confidencial las 24 horas los 365 días del año a través de una llamada telefónica: intervención en crisis a usuarios de sustancias adictivas y orientación a sus familias, información general sobre prevención en el consumo de sustancias y recomendación de centros de tratamiento reconocidos.

Puedes llamar al Centro de atención Ciudadana contra las Adicciones para solicitar asesoría sobre prevención y atención en el consumo de sustancias, este servicio es gratuito y confidencial y atiende a toda la República Mexicana las 24 horas de los 365 días del año.

Más información:

¿Alguno de tus seres queridos consume drogas?

Sabemos lo importante que son para ti

¡No estás solo!

En el Centro de Atención Ciudadana contra las Adicciones un grupo de especialistas te escucha para ofrecerte:

- Prevención y atención del consumo de sustancias adictivas y orientación a sus familiares.
- Tratamiento breve para dejar de fumar.
- Orientación en el manejo de conductas adictivas (ludopatía, nuevas tecnologías de la información).
- Intervención en crisis y emergencias.
- Información de centros de tratamiento especializados en adicciones reconocidos por la Comisión Nacional contra las Adicciones.
- Información básica sobre sustancias adictivas.
- Seguimiento a las necesidades de la ciudadanía hasta su conclusión.

Síguenos en [Ceciadic Salud](#) y [@Ceciadic](#)



REFERENCIAS:

- Centro de Atención Ciudadana contra las Adicciones.

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/centro-de-atencion-ciudadana-contra-las-adicciones#:~:text=Recibir%20asesor%C3%ADa%20especializada%20de%20manera,llamada%20telef%C3%B3nica%20en%20el%20018009112000.>

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



Fuente: <http://www.imss.gob.mx/tabaco/index.php/informacion-para-ciudadanos/beneficios-de-dejar-de-fumar>



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



OCTUBRE - DICIEMBRE
2023
EDICIÓN #07

DIRECTORÍO



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