

ENERO-MARZO 2023.

EDICIÓN #04

# BOLETÍN

Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo del CICS UST

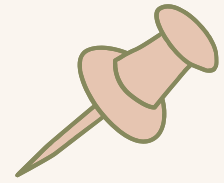


**Instituto Politécnico Nacional**  
**Centro Interdisciplinario de Ciencias de la**  
**Salud Unidad Santo Tomás**  
**Subdirección Administrativa.**





# ÍNDICE



- ¿Qué es la seguridad e higiene en el trabajo?.
- Objetivo.
- Condiciones ambientales de trabajo.
- Costos indirectos.
- Accidentes de trabajo.
- Primeros auxilios en el trabajo.
- Servicios Preventivos de Medicina del Trabajo.
- Control Ambiental.
- Orden y limpieza del mobiliario e instalaciones.



# ¿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.

# ¿Qué son las condiciones ambientales de trabajo?

Condiciones ambientales: se refiere a las circunstancias físicas que envuelven al trabajador en su jornada, tales como iluminación, ruido e infraestructura adecuada.



Condiciones de tiempo: se refiere a la duración de la jornada, períodos adecuados de descanso y horas extras justas.



Condiciones sociales: se refiere al ambiente y clima laboral resultante de la interacción y posicionamiento social en referencia a los otros trabajadores. Un factor social que podría afectar las condiciones laborales podría ser la discriminación, por ejemplo. Las condiciones sociales adecuadas en el trabajo se logran a través de la comunicación, respeto y el trabajo en equipo.

# 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.



# COSTOS

Costos indirectos serían aquellas pérdidas económicas tangibles que sufren las empresas como consecuencia de los factores de riesgo.

- El tiempo perdido de la Jornada Laboral.
- Las pérdidas en materia prima o productos.
- El deterioro del ritmo de producción.
- Reducción de la productividad.
- Disminución de la calidad.
- Pérdida de clientes y mercados.
- Salarios pagados en tiempo extraordinario necesario, debido al accidente.
- El deterioro de la imagen corporativa.



# Accidentes de trabajo

Para evitar accidentes en las empresas o centros de trabajo, hay que aplicar técnicas, procedimientos y las mejores prácticas de prevención, como:

- Realizar las actividades de acuerdo a los métodos y procedimientos establecidos.
- Usar la maquinaria, el equipo y las herramientas manuales, eléctricas, neumáticas o portátiles, con los dispositivos de seguridad instalados.
- Colocar de manera correcta los materiales o productos que se procesan en el centro de trabajo.
- Mantener orden y limpieza en todas las instalaciones, áreas, equipo, maquinaria y herramienta, entre otras.
- Utilizar el equipo de protección personal que proporciona la empresa.





# PRIMEROS AUXILIOS



Son las técnicas destinadas a salvar la vida de una persona que ha sufrido un accidente, a prevenir posibles complicaciones o para ayudar en el tratamiento de las lesiones producidas.

**Para brindar primeros auxilios se debe tomar en cuenta:**

- Comportarse con tranquilidad y serenidad.
- Colocar al paciente en posición cómoda.
- No levantar a la persona sin que le hayan aplicado los primeros auxilios.
- No se le debe poner alcohol a la persona en ninguna parte del cuerpo.
- No se le deben dar líquidos.







# Primeros auxilios



Siempre se tendrá que dar prioridad a las lesiones que pongan en peligro la vida, como las siguientes:

Hemorragias  
Paro cardíaco o respiratorio  
Estado de shock  
Intoxicaciones  
Quemaduras y demás lesiones



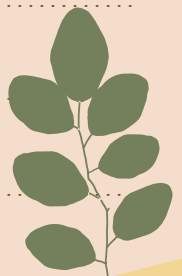
# Uso de energía y aparatos eléctricos en tu espacio de trabajo.

Desconecta/apaga los aparatos electrónicos cuando no se utilicen y evita dejar los ordenadores en espera o suspensión.

Si derramas líquido sobre cualquier aparato apaga/desconecta inmediatamente, permite que se seque lejos de una fuente de calor.

Apaga las luces de las habitaciones vacías, utiliza focos ahorradores, LED, o de bajo consumo.

Limpia los dispositivos un par de minutos después de apagarlos con un trapo seco.



ENERO-MARZO 2023.

EDICIÓN #04



# DIRECTORIO



En este boletín:

Elaboró:

C. Dasly Pilar Minor Cantú.  
C. Diego Edmundo Torres  
Mora

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