

Nº 03 | OCTUBRE DE 2023

# SEGURIDAD Y SALUD

*al Día*

Prevenición de los  
**Accidentes de trabajo**

Hazte oír, porque tu voz  
**Lo enseña todo**

**Lunch Bag**

Recetas saludables y económicas



Prevención de los

# Accidentes de trabajo

Para el sector Educación, los accidentes e incidentes laborales más frecuentes y su forma de evitarlos son provocados por:



## Caídas sobre el mismo nivel:

1-

Uso de calzado no adecuado de acuerdo con el tipo de labor y sitios de desplazamiento, tránsito por caminos irregulares, con obstáculos o lisos. Distracción al bajar escaleras y no usar las barandas, uso del celular mientras se camina.



## Lesiones en manos y pies:

Actividades deportivas debido a insuficiente preparación física o uso de técnica incorrecta según el tipo de juego.

-2



3-

## Dolores en la zona lumbar:

Incorrecto método para levantamiento de cargas.



## Lesiones en ojos debido a proyección de partículas:

No uso de gafas de seguridad.

-4

5-

## Trabajos en alturas:

Incumplimiento de los procedimientos de seguridad establecidos.



# Siendo las caídas sobre el mismo nivel el más frecuente, la Universidad:

1. Emitió circulares para uso correcto de la dotación (vestido y calzado).
2. Ha estandarizado el uso del calzado para personal administrativo y operativo.
3. Ha publicado campañas de prevención de caídas a través de boletines: [Ver aquí](#)
4. Ha publicado videos de sensibilización de diversos sitios del campus donde pueden ocurrir caídas: [Ver aquí](#)



# Hazte oír, Porque tu voz lo enseña todo

Algunos roles implican requerimientos **altos de la voz** y, por su demanda específica, la persona está más propensa a desarrollar problemas que imponen dificultades o limitaciones no solo en el trabajo sino, también, en actividades cotidianas.

Si al final de una jornada de trabajo sientes tu **voz cansada, ronca o disfónica, no tienes voz o hay sensación de cuerpo extraño**, considera seriamente la necesidad de participar en programas preventivos para a fin de evitar el desarrollo de enfermedades de voz.

En la oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo ofrecemos, de forma periódica, talleres para la **CONSERVACIÓN DE LA VOZ**. Comunícate con nosotros para más información. A continuación, unos consejos para el autocuidado:

[Ver más](#)



# Hamburguesa de pollo sin pan

Para 9 hamburguesas

## Ingredientes

- 760 g de pechuga de pollo molida
- 1 pimentón rojo picado
- 1 cebolla picada

## Preparación

1. Mezcla el pollo con todas las verduras picadas en trozos pequeños.
2. Agrega el huevo y mezcla muy bien.
3. Agrega la sal y la pimienta.
4. Cocina el pollo a la plancha o a la parrilla
5. En una hoja de lechuga, coloca un poco de mostaza, alfalfa y encima el pollo. Envuelve y come como una hamburguesa

## Dato fitness

La pechuga de pollo es una fuente rica en proteína. Esta receta es muy ligera y diferente.

