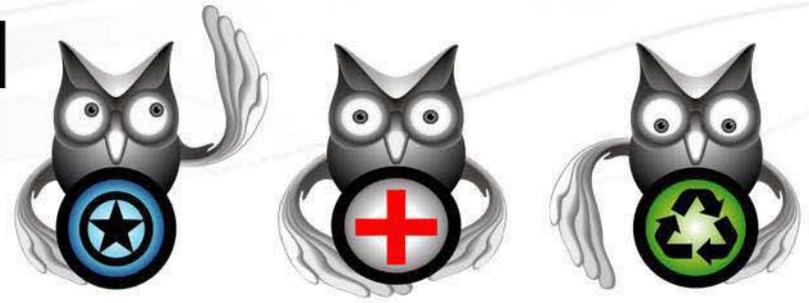




Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



VIII Feria de la Salud

Del 12 al 14 de abril, el Comité desarrollará la VIII Feria de la Salud en la Plaza de los Estudiantes por la Paz. Este año, la Feria se realizará con el lema “Libera tu mundo de contaminantes”. El objetivo de la actividad es promover la reducción de la contaminación en todos los ámbitos.



Algunas de las instituciones que participarán en la Feria son Banco de Sangre del ISSS, Centro Polideportivo UCA, Clínica de Asistencia Psicológica UCA, Clínica Dental UCA, Clínica Médica UCA, Laboratorios Vijosa, Librería UCA, Nikken y Unidad de Salud Barrios. El acto de inauguración tendrá lugar el martes 12 de abril, en la Plaza de los Estudiantes por la Paz, a las 10:30 a.m.

Comité en acción



La distracción por uso del celular y sus consecuencias

La distracción por el uso del celular en momentos inapropiados puede causar lesiones graves e incluso la muerte.

No prestar atención a los alrededores mientras se atiende una llamada telefónica o se reciben/envían mensajes de texto puede provocar caídas, lesiones o choques.

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Hacer uso del celular mientras se conduce dificulta maniobrar y puede generar un accidente. Un estudio inglés muestra que el momento en el que el riesgo de accidentes se incrementa es cuando el conductor inicia una llamada.

A nivel mundial se han establecido leyes y sanciones para evitar el uso manual del aparato mientras se conduce.



Distracción por uso del celular

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente

Medidas de prevención

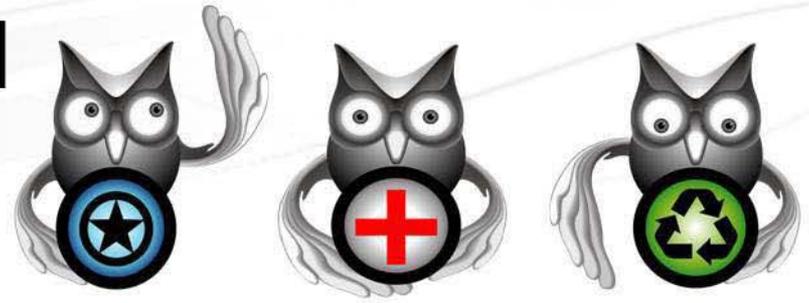


- No envíes/recibas mensajes de texto ni hagas llamadas mientras realizas actividades físicas que requieran concentración.

- No utilices el celular cuando manejes un automóvil o motocicleta.
- Nunca marques o envíes/recibas mensajes de texto mientras caminas, subas o bajes gradas.
- Estaciónate para usar el teléfono.

Distracción por uso del celular

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



- Mantén los teléfonos celulares y otros dispositivos electrónicos en lugares fáciles de encontrar, como bolsillos o estuches especiales. Esto evitará que te distraigas mientras buscas en la cartera, mochila o ropa.



- Ignora las llamadas o mensajes cuando necesites concentrarte o realices tareas exigentes. Mejor aún, apaga el celular desde antes.

¡Cuidémonos y evitemos ser causa de lesión para otros!

Distracción por uso del celular

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Beneficios del ejercicio

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



- Proporciona fuerza muscular para desarrollar las actividades cotidianas.
- Disminuye la sensación de fatiga, ansiedad y estrés.
- Permite resistir mejor las enfermedades.
- Disminuye el volumen corporal, ayudando a lograr y permanecer en el peso ideal, y brinda flexibilidad muscular.
- Mejora la función de todo el organismo, en especial del corazón y de los pulmones.
- Controla los niveles de azúcar en la sangre.

Beneficios del ejercicio

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Sobre tu salud...

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente

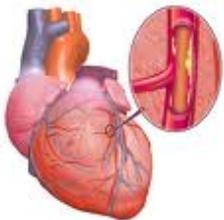
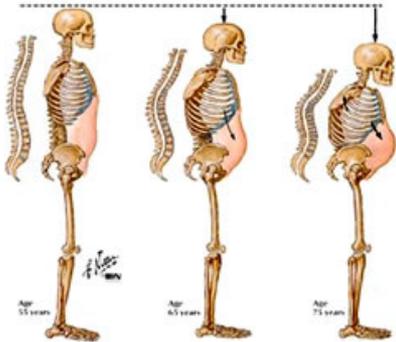


¡Tú decides!

Esto

... o ...

esto



No lo dejes para después ...

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



¿Sabías que tener buena salud mental o psicológica ayuda a mejorar la calidad de vida?

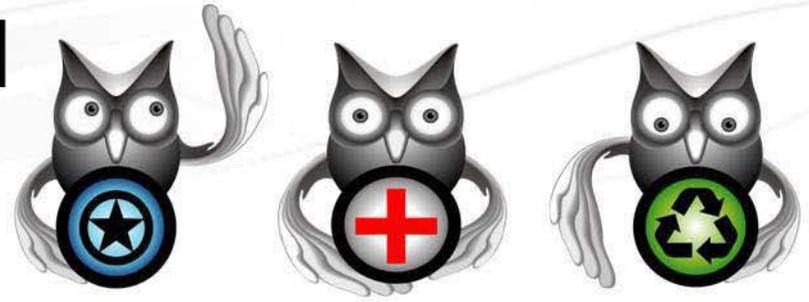
La finalidad más importante de la psicoterapia es el desarrollo y crecimiento de la personalidad del individuo, y brindar herramientas para afrontar la vida en la cotidianidad. Además, ayuda a mejorar la calidad de vida de la persona: se obtiene una mejor comprensión de las emociones, se incrementa la autoestima y se afina la autopercepción.



En la UCA, la Clínica de Asistencia Psicológica ha implementado el Programa de Atención en Salud a Estudiantes y Empleados de la Universidad, que consiste en brindar una atención preventiva y educativa, facilitando información sobre cómo identificar algunas dificultades emocionales.

¿Sabías que...?

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Algunos de los servicios que brinda la Clínica de Asistencia Psicológica

- Consejería psicológica a estudiantes y empleados que presentan algún tipo de problema emocional.
- Folletos informativos para promover la prevención de problemas emocionales y de salud, y para identificar cuándo es necesario solicitar ayuda profesional.
- Charlas preventivas e informativas sobre salud mental en eventos organizados por la Universidad (como la Feria de la Salud, charlas y talleres a estudiantes y/o empleados, etc.).

¿Sabías que...?

Comité de Seguridad, Salud y Ambiente



Ubicación y horario de trabajo de la Clínica de Atención Psicológica

- **Horario:** Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 a 6:00 p.m.
- **Dirección:** Bulevar Los Próceres, Colonia Palermo, #310 (frente a la entrada principal de la UCA, en el edificio antes ocupado por la ferretería Panadés). Esta ubicación es temporal debido a la renovación de las oficinas dentro del campus.
- **Teléfono:** 2273-5803 (provisional).

¿Sabías que...?

**¡Eduquémonos en prevención de riesgos
y enfermedades laborales, y
reduzcamos la contaminación!**

Generemos una cultura de prevención

