



PUCMM
Pontificia Universidad Católica
Madre y Maestra

B1
04

SEGURIDAD INDUSTRIAL

Boletín Informativo – Unidad de Seguridad Industrial, Salud Ocupacional y Medio Ambiente

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS MANOS. P3



Seguridad Preventiva
P5

Prevención de la
Hipertensión Arterial
10

Día Mundial del Medio
Ambiente
12

Números para Emergencias
14



PUCMM

Pontificia Universidad Católica
Madre y Maestra

BOLETÍN INFORMATIVO DE SEGURIDAD INDUSTRIAL

Dirección de Comunicaciones Corporativas
Centro de Información Universitaria

Elaborado por Simón Madera, Juan Veras y Bienvenida Cuevas.
Unidad de Seguridad Industrial, Salud Ocupacional y Medio Ambiente

Departamento Editorial

Corrección y revisión:
Juan Veras
Miriam Valdez

Diagramación:
David E. Rosa Guzmán

Fotografías:
Fotolia, Gettyimages, Félix Sepúlveda, Shutterstock

Impresión:
GP Impresiones

Santiago de los Caballeros, República Dominicana, 2016

Prevención de Accidentes en las Manos



Alrededor de un 25% de los accidentes laborales ocurren en las manos. Esto no nos sorprende, ya que es la parte del cuerpo más expuesta a los peligros. Utilizamos las manos en casi todo lo que hacemos, por lo que estas están expuestas constantemente a diversos riesgos, lo que las convierte en la parte del cuerpo con mayor probabilidad de sufrir lesiones.

Existen dos categorías de peligros para las manos.

- Peligros mecánicos, que pueden cortar, fracturar, golpear o triturar las manos. Están presentes en tareas que involucran máquinas o equipos con partes en movimiento (correas, poleas, rolos, etc.), utilización de herramientas

filosas (cuchillos, tijeras, machetes) manipulación de objetos de vidrio, agarre de superficies ásperas o irregulares, etc.

- Peligros de contacto, que hieren, queman o electrocutan con el simple contacto de las manos: Objetos calientes o muy fríos, electricidad, objetos filosos, entre otros.

Para cuidar sus manos siga las siguientes recomendaciones:

- » Antes de realizar cualquier tarea que exponga sus manos, detecte los posibles peligros que las pudieran lesionar. Protéjase de esos peligros.
- » Mantenga las herramientas de mano limpias y en buenas condiciones.

- » Use la herramienta apropiada para el trabajo y no abuse de la misma.
- » Los cuchillos, tijeras u otras herramientas de corte deben estar afiladas, se convierten en más peligrosas si no lo están.
- » Nunca utilice una herramienta metálica sin aislante cerca de circuitos eléctricos.
- » Si trabaja en máquinas con puntos de agarre, quítese el reloj, la pulsera y los anillos.
- » Tenga cuidado con los bordes filosos y evite movimientos que puedan ocasionar lesiones.
- » Mantenga el área de trabajo limpia y seca para evitar posibles caídas o contacto con equipos en movimiento.
- » Para reparar o limpiar una herramienta o equipo eléctrico, desconecte la electricidad antes de iniciar.
- » Para pelar o cortar frutas y vegetales, oriente el filo del cuchillo hacia afuera del cuerpo. Utilice una superficie de apoyo para cortar o pelar alimentos.
- » Clasifique la basura en su hogar y evite el contacto directo con vidrios, latas y objetos corto punzantes como agujas, navajas de afeitar, ganchos de alambre, entre otros.
- » Utilice guantes de protección de acuerdo al riesgo de las tareas (heridas, quemaduras, golpes, aplastamientos fracturas, etc.).

Selección de los guantes de protección.



Para protegernos de los riesgos que se generan al utilizar herramientas o materiales filosos, bordes cortantes, virutas metálicas, productos químicos y otros riesgos físicos que pudieran lesionar las manos, existen diferentes tipos de guantes confeccionados con diferentes materiales.

- Para trabajo eléctrico se debe usar de material aislante.
- Para la manipulación de materiales ásperos o con bordes filosos utilice guantes de cuero.
- Para el corte de carnes, utilice guantes de fibra de metal.
- Para labores donde exista exposición a altas temperaturas, utilice guantes largos con resistencia al calor.
- Para manipular sustancias químicas, utilice guantes largos de hule o de neopreno.

Finalmente, recuerde que nuestras manos son una herramienta valiosísima para casi todo lo que hacemos y que no hay manera de reponerlas, por lo que se hace necesario extremar todas las medidas de prevención para conservarlas íntegras.



► Seguridad Preventiva

Dada la ola de delincuencia existente en nuestro país y que se refleja en los frecuentes actos de robos, atracos y secuestros, a continuación se presenta una serie de recomendaciones a tomar en cuenta en diferentes escenarios para evitar ser víctima de estos hechos lamentables, que no solamente traen pérdidas materiales, sino, lamentablemente, pérdidas humanas.



Conduciendo

- No coloque en su vehículo calcomanías que puedan identificar donde usted reside, trabaja o estudia.
- Mantenga los cristales cerrados y el seguro puesto.
- Si el aire acondicionado no funciona, baje mínimamente los cristales para permitir solamente la entrada de aire, no una mano extraña.
- Los asaltos a vehículos solo son posibles si el vehículo está detenido, evite detenerse por tiempo prolongado.
- No se detenga para ayudar a extraños en la noche o en lugares poco iluminados o desconocidos y de poco movimiento. Algunos delincuentes utilizan a mujeres, ancianos y/o niños para hacer emboscadas.
- Si cree que está siendo perseguido por otro vehículo, no lo haga notar y diríjase hasta un puesto policial o un lugar muy concurrido donde pueda encontrar policías o vigilantes.
- Al llegar a su casa y antes de ingresar al estacionamiento, observe el entorno, los lugares donde personas puedan estar escondidas. Si nota la presencia de alguien sospechoso, no se detenga y procure ayuda.



- Evite las rutinas, varíe tanto la ruta como la hora de salida y llegada.
- No descuide el mantenimiento de su vehículo, mantenga las luces, frenos y batería en buen estado y así evitar desperfectos que pudieran detener su vehículo.
- Mantenga registrado en su celular los números de compañías de seguros, grúas, policía, 911.
- No se detenga si es alcanzado por otro vehículo, piedras o cualquier otro objeto en calles desconocidas o poco iluminadas.





En el estacionamiento

Recomendaciones:

- Prefiera siempre los estacionamientos controlados, dejar el vehículo en la calle es siempre más peligroso.
- No deje las llaves de la casa dentro del vehículo, pueden ser usadas para robar su casa posteriormente, sobre todo si en el vehículo usted guarda recibos de energía, cable o teléfono, donde aparecen sus datos.
- No permanezca mucho rato dentro del vehículo estacionado, usted se convierte en una víctima perfecta.
- Si al llegar a su vehículo sorprende a alguien dentro, no se aproxime, busque ayuda y llame a la policía y/o al 911 sin ser notado.
- En estacionamientos solitarios o con poca iluminación, al entrar a su vehículo: préndalo, coloque el seguro y salga de inmediato, después póngase el cinturón de seguridad, encienda la radio, ajuste espejos, etc.





En el cajero

Recomendaciones:

- Evite utilizar cajeros automáticos por la noche. Toda persona que entra a un cajero automático durante la noche, sale con dinero.
- Prefiera los cajeros de bancos, supermercados, centros comerciales u otros locales donde haya personal de seguridad y/o muchas personas.
- No confíe solamente en las cámaras de seguridad, ellas no impiden que alguien le robe.
- No acepte ayuda de extraños estando dentro de un cajero automático.
- Finalmente, si es víctima de un asalto, conserve la calma, pida calma al delincuente, entregue los objetos de valor que le sean solicitados. No hay nada más valioso que la vida.



Prevención de la Hipertensión Arterial

¿Qué es tensión arterial?

Es la presión que ejerce la sangre contra la pared de las arterias. Esta presión es imprescindible para que circule la sangre por los vasos sanguíneos y aporte el oxígeno y los nutrientes a todos los órganos del cuerpo para que puedan funcionar. Esta tiene dos componentes:

Presión arterial sistólica: corresponde al valor máximo de la tensión arterial en sístole (cuando el corazón se contrae).

Presión arterial diastólica: corresponde al valor mínimo de la tensión arterial cuando el corazón está en diástole o entre latidos cardíacos.

Que es la hipertensión arterial? Es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores normales. Los valores de la tensión arterial se tienen en cuenta como sigue:

Tensión	Situación
<120/80 ▶	Optima
120/80 ▶	Normal
140/90 ▶	Tensión normal alta
>140/90 ▶	Hipertensión leve (grado 1)
>160/100 ▶	Hipertensión moderada (grado 2)
>180/110 ▶	Hipertensión severa (grado 3)
>225/115 ▶	Crisis hipertensiva

Cuales factores incurren para la aparición de la hipertensión?

Se han establecido algunos factores que pueden llevarnos al padecimiento de esta enfermedad crónica como son la herencia, el sexo, la edad, el consumo de sal, alcoholismo, sedentarismo, obesidad y sobrepeso, tabaquismo, consumo de drogas, anticonceptivos orales y anabolizantes.

Que síntomas presenta la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial generalmente no presenta síntomas, esta va afectando poco a poco los órganos y tejidos principales hasta causar daños irreparables y hasta la muerte. Algunas veces se pueden presentar:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Dolor en el pecho
- Dolor abdominal
- Falta de aliento
- Visión borrosa

Consecuencias de la hipertensión

La hipertensión arterial como mencionamos va destruyendo lentamente los órganos y tejidos principales del cuerpo, además de eso es la responsable numero uno de dos de las principales causas de muerte e invalidez en el mundo:

- Infarto agudo del miocardio o ataque al corazón.
- Accidente cerebro vascular o derrame cerebral.

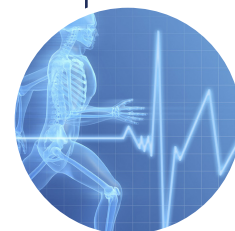
Tratamiento de la hipertensión.

La hipertensión cuando es diagnosticada no tiene cura y debe ser controlada, esto es mantener la presión arterial en los niveles normales, para esto se utilizan medicamentos, los cuales deben ser tomados de manera continua y el resto de su vida. Estos medicamentos no deben de ser suspendidos bajo ningún concepto.



Recomendaciones que ayudan a controlar la hipertensión

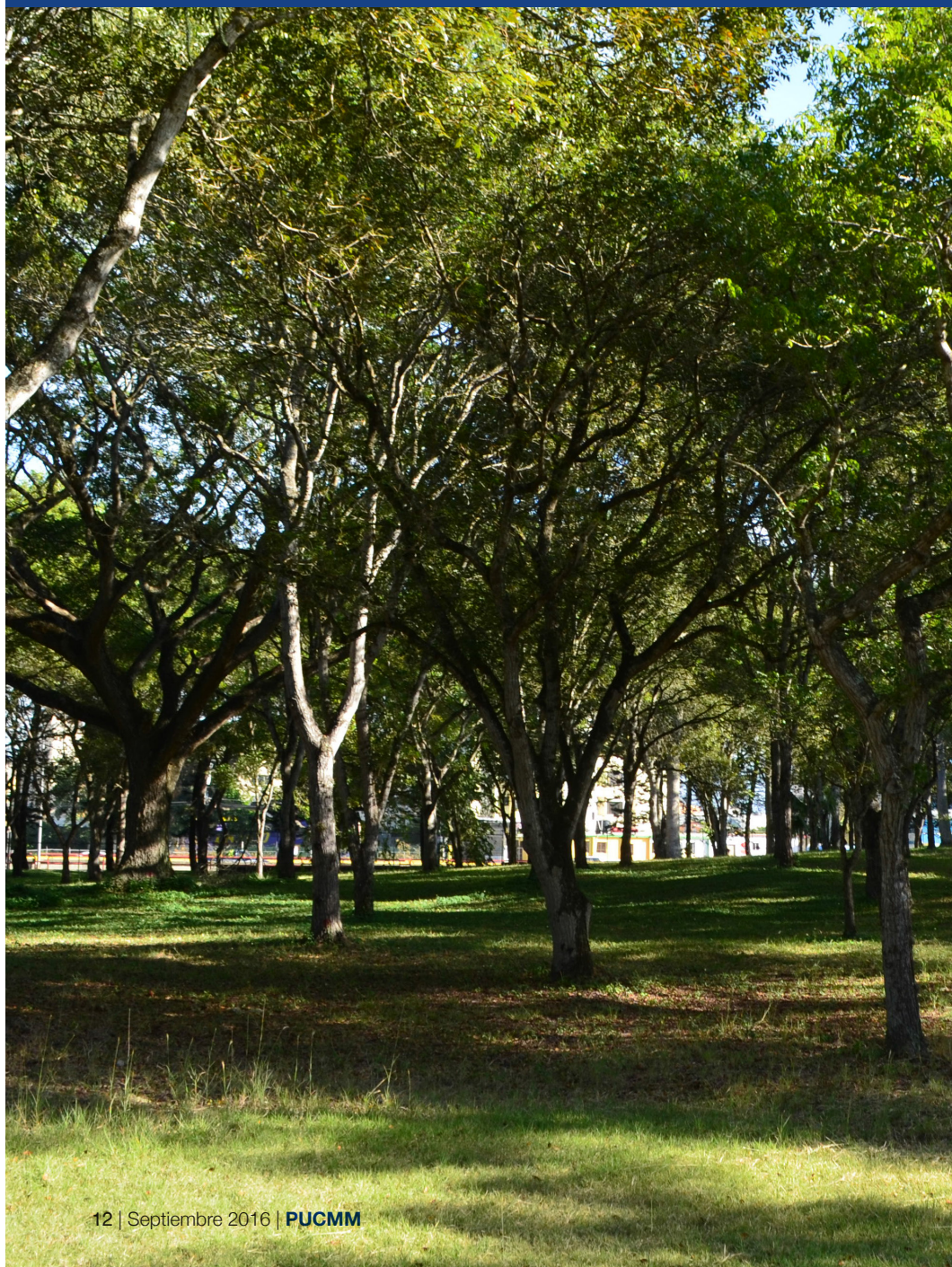
- Dejar de fumar
- Controlar la obesidad y el sobre peso.
- Reducir el consumo de sal.
- Evitar el sedentarismo.
- Ingerir una dieta saludable.
- Hacer ejercicios.
- Moderar el consumo de alcohol.





PUCMM
Pontificia Universidad Católica
Madre y Maestra

Unidad de Seguridad
Industrial Salud Ocupacional
y Medio Ambiente



DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

5 de junio

El día mundial del medio ambiente se celebra cada 5 de junio con la finalidad de sensibilizar a la comunidad mundial sobre la importancia de cuidar el medio ambiente y promover la atención y acción política al respecto. Por ese motivo aprovechamos la ocasión para destacar la importancia de los árboles en la conservación del campus Santiago de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra.

Los árboles constituyen la base estructural de los ecosistemas en el planeta y como tal tienen un papel fundamental en su funcionamiento. Los mismos son de gran importancia, pues aseguran el bienestar humano debido a los numerosos productos para consumo y uso que ofrecen, y su contribución en la provisión de servicios ecosistémicos. Actualmente, el campus-jardín de Santiago tiene un rol importante en este aspecto. Los primeros estudios a nivel botánico se realizaron en el año 1973, con la fundación del Herbario Rafael M. Moscoso, en honor al científico dominicano, estudioso de la flora del país.

Este campus universitario es considerado un pulmón para la ciudad de Santiago y la Región del Cibao. En él se conserva un elevado número de especies vegetales y es un albergue para la fauna. El número de especies de plantas en el planeta se estima en 298.000. En el campus de Santiago, en un estudio preliminar de la flora, se han identificado en su composición florística 98 especies maderables y 49 familias, 26

especies de frutales y 16 familias, 122 especies de ornamentales y 48 familias, y 3 especies de aromáticas con 3 familias, para un total de 249 especies. La latifoliada con mayor presencia en todo el campus es la caoba (*Swietenia mahagoni*), árbol nacional de la República Dominicana, cuya madera es una de las más valiosas y cotizadas del mundo.

El arboretum, espacio dedicado primordialmente a árboles y otras plantas leñosas que forman una colección de árboles vivos para su estudio científico, es un centro de conservación que tiene 13 compartimientos o unidades de estudio, con un espacio de 813,6892 m², incluyendo área verde, peatonales y de edificios.

Por medio de él se cumplen varios objetivos, tales como: conservar árboles nativos, endémicos y exóticos; inventariar la flora del campus, conocer el volumen de árboles maderables, así como la promoción y siembra de especies arbóreas y arbustivas que nos hacen la vida más agradable por su belleza y sensación de serenidad.

En general, continuaremos desde la Universidad educando para un cambio de actitud, bajo los principios integrales que valoren la importancia de la naturaleza. Agradecemos la asesoría del Jardín Botánico Nacional y a la Academia, que han tenido la visión de continuar educando para frenar la destrucción del planeta y de nosotros mismos.

“Muchos de los responsables de tomar decisiones aún no entienden por qué importan los árboles –anota Anna Clarck, periodista independiente– Después de todo, la manera en que valoramos a los árboles depende de los ojos que usemos para verlos. Para un promotor, un puñado de árboles podría parecer como una pila de madera. Para un consumidor ocupado, los árboles ofrecen un lugar sombreado para estacionarse. Pero el conocimiento magnifica la belleza más allá de lo superficial. Para los visionarios, un bosque puede representar una fuente vital de carbono, un núcleo de biodiversidad, un refugio psicológico o un santuario espiritual”.

Números para emergencias

Con la finalidad de ganar tiempo a la hora de reaccionar ante una situación de emergencia, mantenga en un lugar visible el listado con los teléfonos de las instituciones directamente relacionadas con respuesta a situaciones de emergencia

TELÉFONOS PARA EMERGENCIAS, CAMPUS DE SANTO DOMINGO	
TELÉFONOS INTERNOS:	
EMERGENCIAS	911
DEPARTAMENTO DE SALUD ESTUDIANTIL	Exts. 911/2404/ 2405
SEGURIDAD FÍSICA	Exts. 2037 (Encargado), 2195 Flota Encargado: 809-723-7390 Flotas Supervisores: 809-723-2418 / 2425 / 2429 / 4608
CENTRO DE MONITOREO	Exts. 2333, 2332 Flota: 809-723-1888
SEGURIDAD INDUSTRIAL (SSA)	Ext. 2431 Flota Encargado: 809-747-5077 Flota Asistente: 809-723-8670
MANTENIMIENTO	Exts. 2155, 2154, 2157 Flota Encargado: 809-723-2519 Flota Supervisor: 809-723-3456
DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA	Exts. 2250, 2304 Flota: 809-723-2400
TELÉFONOS EXTERNOS:	
BOMBEROS	809-682-2000 / 809-682-2001 / 809-533-1220
DEFENSA CIVIL	809-472-8614
POLICÍA NACIONAL	809-682-2151
MOVIMED	809-532-0000 / 809-535-1080
PROMED	809-412-5555
HOSPITEN	809-541-3000
GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA	809-221-7100
HOSPITAL GENERAL DE LAS FUERZAS ARMADAS	809-541-9339
EDESUR	809-683-9292



TELÉFONOS PARA EMERGENCIAS, CAMPUS SANTIAGO	
TELÉFONOS INTERNOS:	
DEPARTAMENTO DE SALUD ESTUDIANTIL	Exts. 4288, 4503, 4455
SEGURIDAD FÍSICA	Exts. 4034 (Encargado), 4282 (Puerta I), 4252 (Puerta II) Flota Encargado: 809-747-8951 Flotas Supervisores: 809-747-9192, 9193, 9194, 9195
CENTRO DE MONITOREO	Ext. 4636 Flota: 809-747-3982
SEGURIDAD INDUSTRIAL (SSA)	Exts. 4067, 4068 Flota Encargado: 809-747-5077
MANTENIMIENTO	Exts. 4415, 4486, 4233 Flota Encargado: 809-747-3569 Flota Supervisor: 809-747-3928
TELÉFONOS EXTERNOS:	
BOMBEROS	829-582-2312 / 809-233-2130
DEFENSA CIVIL	829-582-1929
POLICÍA NACIONAL	809-582-2331
MOVIMED	809-587-3333 / 809-971-0505
PROMED	809-412-5555
HOSPITAL CABRAL Y BÁEZ	809-583-4311
CLÍNICA COROMINAS	809-580-1171
HOMS	829-947-2222
CLÍNICA UNIÓN MÉDICA	809-226-8686
EDENORTE	809-583-1844



Centro de Información Universitaria



☎ 1(809) 200 1962
(809) 580 1962, ext.: 4100 CSTI
(809) 535 0111, ext.: 4100 CSTA

info@pucmm.edu.do

 Pontificia Universidad Católica
Madre y Maestra

 @PUCMM

 PUCMM

PUBLICACIONES ANTERIORES

Boletín 03

Boletín 02

Boletín 01



Prevención de accidentes de tránsito

(Abril 2015)



¿Sabes qué hacer en caso de un terremoto?

(Mayo 2014)



Temporada de Huracanes

(Septiembre 2013)

Accede a publicaciones anteriores desde nuestra web

<http://www.pucmm.edu.do/publicaciones/Paginas/boletin-seguridad.aspx>