



**MANUAL DE
CAPACITACIÓN
INICIAL PARA
PERSONAL
DOCENTE**

**UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE CUYO**

**VERSIÓN 1
2017**

**DIRECCIÓN DE HIGIENE Y SEGURIDAD LABORAL
SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD**

ÍNDICE

Introducción	3
Derechos y obligaciones del trabajador	5
Como actuar en caso de accidente de trabajo	6
Procedimiento al momento de alta	7
Cuidado y conservación de la voz	7
Alteraciones y cuidado de la voz	9
Técnica respiratoria	10
Responsabilidad del docente como profesional de la voz	12
La alimentación y la voz	13
Consejos útiles para tener en cuenta al dictar clases	16
Accidente <i>in itinere</i>	17
Notas	20



TELÉFONOS ÚTILES	INT
Medicina del trabajo	3503
Dirección de Higiene y seguridad	3041
Director de seguros	3081
Destacamento Policial	3066
Unidad ejecutora de capacitaciones	3028



Considerando la necesidad de incorporar procedimientos básicos para la actuación de todo el personal docente de nuestra Universidad en materia de Prevención de Riesgos Laborales y en atención a las emergencias que se puedan dar en las instalaciones, los profesionales de la Dirección de Higiene y Seguridad Laboral han diseñado el presente Manual de inducción que contiene los antecedentes necesarios para atender las dificultades que se puedan generar y que afecten el normal funcionamiento de nuestra Institución. Cabe mencionar que este manual está incluido en el Sistema de Gestión de Calidad desarrollado en la Dirección de Higiene y Seguridad de la UNCU.

Dentro de nuestra Universidad no solo nos encontramos expuestos a riesgos biológicos sino además a un amplio abanico de riesgos, como son físicos, químicos, ergonómicos y psicosociales, por ello los invitamos a leer detenidamente el presente manual y considerar las indicaciones que se entregan, con la perspectiva de resguardar nuestra propia integridad, de la nuestros alumnos y visitantes.

DERECHOS Y OBLIGACIONES DEL TRABAJADOR	
DERECHOS	OBLIGACIONES
Trabajar en un ambiente sano y seguro.	Denunciar ante su empleador, los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
Conocer los riesgos que puede tener su trabajo.	Cumplir con las normas de seguridad e higiene.
Recibir información y capacitación sobre cómo prevenir accidentes o enfermedades profesionales.	Comunicar a la Dirección de Higiene y Seguridad, cualquier situación peligrosa para usted o para el resto del personal relacionada con el puesto de trabajo o del establecimiento en general.
Recibir los elementos de protección personal según su trabajo.	Participar de actividades de capacitación sobre salud y seguridad en el trabajo.
Estar cubierto por una ART a través de la afiliación de su empleador.	Utilizar correctamente los elementos de protección personal provistos por el empleador.
Conocer cuál es su ART.	Cumplir con la realización de los exámenes médicos periódicos.

Se considera **ACCIDENTE DE TRABAJO** a todo acontecimiento súbito y violento ocurrido por el **HECHO** o en **OCASIÓN DEL TRABAJO**, o en el trayecto entre el domicilio del trabajador y el lugar de trabajo, siempre y cuando el damnificado no hubiere interrumpido o alterado dicho trayecto por causas ajenas al trabajo. El trabajador debe informar al empleador del acontecimiento.

Se consideran **ENFERMEDADES PROFESIONALES** aquellas que se encuentran incluidas en el listado de enfermedades profesionales que elabora y revisa el Poder Ejecutivo anualmente, conforme al procedimiento

del artículo 40 apartado 3 de la Ley de Riesgos del Trabajo. El listado identificará el agente de riesgo, cuadros clínicos y actividades, con capacidad de determinar por sí mismo la enfermedad profesional.

La Superintendencia de Riesgo del Trabajo es un organismo creado por la ley n° 24 557 que depende de la Secretaría de Seguridad Social del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación. Sus funciones principales son:

- Controlar el cumplimiento de las Normas de Higiene y Seguridad en el Trabajo.
- Supervisar y fiscalizar el funcionamiento de las Aseguradoras de Riesgo de Trabajo (**ART**).
- Garantizar que se otorguen las prestaciones médico-asistenciales y dinerarias en caso de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

CÓMO ACTUAR EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO

1. Realizar la denuncia al 0800 de la **ART** la cual puede ser efectuada por el accidentado, un compañero de trabajo o por el responsable de personal de la unidad académica o establecimiento a la que pertenece.
2. El 0800 le informará a dónde tiene que dirigirse y la forma de desplazamiento.
3. Todo accidente debe informarse al responsable de personal de su Institución y/o al Director de Seguros de la Universidad Nacional de Cuyo para que se pueda realizar la denuncia formal del siniestro ante la **ART**.
4. Es importante brindar el teléfono de contacto ya que las notificaciones y pasos a seguir serán comunicadas directamente desde el prestador y/o telefónicamente desde la **ART**.

PROCEDIMIENTO AL MOMENTO DEL ALTA

1. El certificado de alta médico expedido por el prestador de la **ART** deberá ser presentado en la Dirección General de Medicina del Trabajo de la **UNCUYO** (ex Sanidad), quien emitirá un certificado de alta definitivo.
2. Luego deberá concurrir a la Dirección de Higiene y Seguridad, en la cual se le brindará capacitación, material informativo, y se evaluarán los servicios de los prestadores médicos.

RECUERDE QUE....

Cada Unidad Académica o Institución cuentan con su propio **Plan de Contingencias**, en el cual se establecen las zonas de seguridad, lineamientos, acciones preventivas y de primeros auxilios, orientados a incrementar la capacidad de respuesta ante cualquier evento fortuito. Para ello se cuenta **con un kit de contingencias** preparado para dar tal respuesta.

Además se brindan capacitaciones constantemente no solo por los Responsables de Higiene y Seguridad de cada Establecimiento, sino también por personal de la Aseguradora del Riesgo de Trabajo.

CUIDADO Y CONSERVACIÓN DE LA VOZ

La voz es el principal instrumento de trabajo de maestros y profesores, por lo que resulta necesario proporcionar a quienes desarrollan tareas de enseñanza, las herramientas necesarias para:

- reducir la sobrecarga,
- aprender una adecuada técnica vocal y
- adquirir hábitos y conductas tendientes a mejorar la calidad de su voz.

La voz es la muestra más evidente del estado de ánimo y de la personalidad del individuo.

CON NUESTRA VOZ TRANSMITIMOS:

- En el trabajo: nuestros conocimientos, nuestras ideas. Todos sabemos que la gran mayoría de las personas necesitan la voz para su trabajo.
- En el medio social: nos va a permitir conectarnos con los demás, hacerlos partícipes de nuestras necesidades, expresar nuestros sentimientos, etc.
- En cualquier medio y situación: es un trasmisor de datos: edad, sexo, salud además informa de muchos datos de nuestra personalidad, de nuestra forma de ser, de nuestras emociones.

PRODUCCIÓN DE LA VOZ

La voz es el sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales al acercarse entre sí como consecuencia del paso del aire a través de la laringe.

El aire es inspirado por la nariz, que lo adecua a nuestro organismo otorgándole la fuerza, humedad y temperatura necesarias. Luego baja hacia la faringe, dividida en tres áreas: faringe nasal, bucal (garganta) e inferior. A continuación pasa por la laringe, órgano móvil, específico de la producción de la voz, en cuyo interior está ubicado el esfínter glótico con sus respectivos labios (dos) a los que se los denomina cuerdas vocales. El aire sigue su camino por la tráquea, antes de ingresar a los bronquios, bronquiolos y llegar a los pulmones, órganos de características esponjosas, irrigados de sangre que se llenan y vacían rítmicamente con la ayuda del diafragma, músculo fundamental de la respiración.

Hasta aquí el ingreso del aire, que luego de cumplir su función vital de nutrición de oxígeno y descarte de dióxido de carbono, comienza su retorno por las cavidades antedichas y, de acuerdo a nuestra voluntad para producir la voz, encuentra que las cuerdas vocales, antes abiertas, están semi cerradas y dispuestas a la vibración debido a la orden nerviosa central. Es importante tener en cuenta que la respiración consta de una parte activa (la inspiración) y otra pasiva (la espiración).

Con esta última función: la espiración, hablamos. De allí la importancia de la educación respiratoria. La vibración de los bordes cordales es aumentada por la presión del aire (presión sub-glótica) generando en esta zona el sonido laríngeo puro y/o fundamental de la voz, que luego es amplificado por las cavidades de resonancia (garganta, huesos, paladar, partes blandas, etc.) hasta salir al exterior.

Las cuerdas vocales necesitan estar lubricadas con una capa delgada de moco para poder vibrar eficientemente.

LA MEJOR LUBRICACIÓN PUEDE LOGRARSE TOMANDO BASTANTE AGUA. UNA BUENA REGLA A SEGUIR ES TOMAR LA MAYOR CANTIDAD DE AGUA POSIBLE.

ALTERACIONES y CUIDADOS DE LA VOZ

CLASIFICACIÓN DE LAS ALTERACIONES DE LA VOZ:



¿Es lo mismo disfonía que afonía?

- Afonía: es la pérdida total de la voz.
- Disfonía: es la alteración de la voz en cualquiera de sus cualidades (tono, timbre e intensidad).

Las causas de las alteraciones de la voz son múltiples y variadas. En los docentes, en alto porcentaje son producidas por el **ABUSO Y MAL USO DE LA VOZ**. El docente debe comprometerse activamente con la prevención y control de las disfunciones vocales para tener un óptimo bienestar físico, mental y social; como así también un mejor rendimiento en su actividad laboral.

Dos aspectos a tener en cuenta:

- Importancia de la respiración costo -diafragmática, dosificación correcta del aire para terminar frases largas con buen ritmo fono-respiratorio.

- La respiración y la postura correcta tienen gran importancia en la emisión de la voz.

Un cuerpo con una columna que no mantiene una verticalidad adecuada no puede producir una voz fisiológicamente correcta.

TÉCNICA RESPIRATORIA

Es fundamental desarrollar una buena técnica respiratoria puesto que la misma es pauta esencial para conseguir una perfecta emisión vocal. Existen diversas técnicas de respiración; todas tienden a lograr mejorías en esta área.

Consideramos la más apta para el habla, la respiración costo-diafragmática, ya que además de cumplir con todas las pautas fisiológicas es de aplicación práctica.

Se logra a base de ejercicios con el músculo diafragma y los músculos intercostales. Logrando este tipo respiratorio aumenta la capacidad vital y mejora la calidad del soplo, además evita la tensión de los músculos del cuello.

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN COSTO DIAFRAGMÁTICA

Existen distintos tipos respiratorios, que varían en relación al sexo, la edad, la condición anatómica, etc. La más común, aunque no por ello correcta, es la respiración costal superior. En este caso, el aire se aloja, precisamente, en los lóbulos superiores de los pulmones y es fácil de advertir visualmente, ya que éste al ingresar hace que se ensanche el pecho y se eleven los hombros. Sin embargo la respiración costo diafragmática es la que permite un mayor rendimiento y sanidad de la voz. No es casual que sea el tipo utilizado por los profesionales de la voz, como locutores, actores y cantantes.

Consiste, nada más y nada menos que en desautomatizar el tipo respiratorio utilizado hasta el momento, aprender la nueva técnica y hacerla luego tan automática como lo era la respiración anterior.

Como ejercicio para su internalización, se recomiendan trabajar tres tiempos respiratorios: inspiración, pausa y espiración, a realizarse de la siguiente manera:

- 1) Inspiración: tomar aire por la nariz. Llevar el aire hacia el diafragma, controlando que se hinchen la panza y la cintura. También debe cuidarse que ni los hombros ni el pecho se levanten. En un principio se puede verificar su correcta ejecución colocando ambas manos en la cintura, con los brazos en jarra (ya que el movimiento se vuelve así más perceptible) o realizar el ejercicio frente al espejo (lo que permitiría ver cómo lo estamos haciendo). Si notamos que resulta difícil de incorporar, se puede comenzar realizándolo acostado (en ese estado la relajación es mayor y a su vez surge de un modo más natural este tipo respiratorio), se lo puede controlar manteniendo una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho de modo de percibir dónde realizamos el movimiento. Lo que ocurre internamente es lo siguiente: al empujar el diafragma hacia abajo, se produce vacío; y así el aire encuentra el espacio para ser almacenado durante el breve lapso que lo retengamos. Si almacenáramos el aire en la parte superior de los pulmones a la altura del pecho, no podríamos guardar mucha capacidad ya que no hay suficiente espacio. Al llevarlo hacia el diafragma, el aire ocupa su lugar y los costados de las costillas, así como la parte trasera e inferior de éstas.
- 2) Pausa: Retener durante unos segundos el aire sin que esto genere tensión alguna en los músculos del cuello, los únicos músculos que deben intervenir en este ejercicio son, precisamente el diafragma y los intercostales. Esta pausa nos dará tiempo de acomodarnos mental y anatómicamente para el control del aire.

- 3 Espiración: Realizarla suavemente a través de una pequeña presión abdominal. De este modo el diafragma va regresando a su posición natural, y al hacerlo impulsa el aire hacia arriba, a través de un efecto de tipo resorte, con lo que forma una columna de aire que sube hacia las cuerdas vocales. Si se corta la presión, se interrumpe la columna de aire y se realiza mucha presión, el aire se consume rápidamente. Cuando éste llega a la laringe, hace vibrar las cuerdas vocales, con lo que se produce el sonido.

LA VOZ PROFESIONAL: RESPONSABILIDAD DEL DOCENTE COMO PROFESIONAL DE LA VOZ

El docente inicia su actividad con la preparación técnica específica en lo que respecta a los contenidos programáticos e intelectuales propios de su profesión.

Muy raras veces se tiene en cuenta con qué condiciones vocales va a transitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Muchos docentes tienen dificultades con su voz, pero siguen hablando; no como quieren sino como pueden. Un profesional de la voz es aquella persona que utiliza su voz como medio primario para la comunicación dentro de su ocupación.

Este término involucra dos aspectos:

- 1) el requerimiento de comunicación por medio de la voz
- 2) la producción de una voz deseable.

Los docentes son profesionales de la voz y tienen necesidad de una producción vocal adecuada y duradera. Por tal motivo deben informarse sobre los cuidados de la voz y su uso correcto. Esto posibilitará que tomen conciencia sobre la responsabilidad que tienen acerca de la conservación de su voz y mejorará su conocimiento sobre las estrategias de prevención.

Para el buen manejo y uso de la voz y del habla en el aula hay que considerar en conjunto: las características y cualidades de la voz (timbre, volumen, tono y ritmo o velocidad) y la fusión de los aparatos respiratorio, fonador y resonador, que producen la voz y la fonación.

LA ALIMENTACIÓN Y LA VOZ

La alimentación cumple un rol importante en relación con las alteraciones de la voz.

Una alimentación adecuada tendrá como finalidad evitar síntomas digestivos que interfieran en el rendimiento vocal del profesional de la voz.

La misma se basará no solo en una adecuada selección de los alimentos (de acuerdo a la calidad, digestibilidad de los mismos, gustos, hábitos, etc.) sino también en el **CÓMO** y **CUÁNDO** se alimenta.

La calidad de los alimentos y el momento de la ingesta se tendrán en cuenta para favorecer el libre movimiento diafragmático.

Refiriéndonos al **CÓMO** se alimenta (forma de comer y tiempo empleado), en la boca se desarrolla la masticación, la deglución, primera fase de la digestión; por lo tanto cualquier alteración orgánica o funcional que interfiera en estas funciones, provocará sintomatología digestiva nociva para el profesional de la voz.

NO ABUSE DE LA VOZ:

NO CARRASPEE, NI TOSA HABITUALMENTE

EN VEZ DE ELLO: bostece, para relajar la garganta. Trague lentamente y beba un poco de agua.

NO GRITE HABITUALMENTE

EN VEZ DE ELLO: utilice sonidos no vocales: palmas, silbidos, etc.

EVITE HABLAR DE MANERA PROLONGADA A LARGA DISTANCIA Y EN EL EXTERIOR

EN VEZ DE ELLO: acérquese para que puedan oírle, sin tener que gritar.

EVITE HABLAR EN UN ENTORNO RUIDOSO: MÚSICA INTENSA, EQUIPO DE OFICINAS, CLASES RUIDOSAS O LUGARES PÚBLICOS, EN COCHES, AUTOBUSES Y AVIONES

EN VEZ DE ELLO: reduzca el ruido del fondo. Hable de frente a la persona a la que se dirija. Colóquese cerca de quien le escucha. Espere a que los estudiantes estén en silencio.

NO INTENTE DIRIGIRSE A AUDIENCIAS AMPLIAS, SIN UNA AMPLIFICACIÓN ADECUADA

EN VEZ DE ELLO: utilice micrófono.

NO HABLE O CANTE MÁS ALLÁ DE LA GAMA EN QUE SE ENCUENTRE CÓMODO

EN VEZ DE ELLO: conozca sus límites físicos, en cuanto a tono e intensidad. Al hablar use el timbre de voz al nivel que usa al decir ¿Umm-hmm? Busque ayuda profesional.

NO HABLE MUCHO DURANTE UN EJERCICIO FÍSICO AGOTADOR

EN VEZ DE ELLO: Después de un ejercicio aeróbico, espere a que su sistema respiratorio le permita acomodar una producción de voz óptima. NO HAGA USO INADECUADO DE LA VOZ. No hable con voz monótona de tono bajo.

NO PERMITA QUE LA ENERGÍA VOCAL DISMINUYA TANTO QUE EL SONIDO PASE A SER TOSCO

EN VEZ DE ELLO: Mantenga una voz alimentada por el flujo respiratorio, de manera que el tono se mantenga, varíe y suene bien. Permita una variación del tono vocal mientras habla.

NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN MIENTRAS PIENSA LO QUE VA A DECIR

EN VEZ DE ELLO: Mantenga la garganta relajada cuando empiece a hablar. Utilice los músculos respiratorios y el flujo de aire para iniciar las frases: inicio coordinado de la voz.

NO HABLE CON FRASES MÁS LARGAS QUE EL CICLO RESPIRATORIO NATURAL: EVITE EXPRIMIR LAS ÚLTIMAS PALABRAS DE UN PENSAMIENTO CON UNA POTENCIA RESPIRATORIA INSUFICIENTE

EN VEZ DE ELLO: Hable lentamente, realizando pausas frecuentes en los límites naturales de las frases, para que su organismo pueda respirar de manera natural.

NO PONGA EN TENSIÓN LA PARTE SUPERIOR DEL TÓRAX, LOS HOMBROS, EL CUELLO Y LA GARGANTA PARA INSPIRAR O PARA EMITIR LOS SONIDOS

EN VEZ DE ELLO: Permita que el cuerpo se mantenga alineado y relajado y que la respiración sea natural. Permita que el abdomen y la caja torácica se muevan libremente.

NO APRIETE LOS DIENTES, NI TENSE LAS MANDÍBULAS O LA LENGUA

EN VEZ DE ELLO: Mantenga separados los dientes superiores e inferiores. Deje que la mandíbula se mueva libremente durante el habla. Aprenda ejercicios de relajación específicos.

MANTENGA UN ESTILO DE VIDA Y UN ENTORNO SALUDABLE.

NO EXIJA A SU VOZ MÁS DE LO QUE EXIGIRÍA AL RESTO DE SU CUERPO

EN VEZ DE ELLO: Destine varios períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día.

NO UTILICE LA VOZ DE MANERA AMPLIA O AGOTADORA CUANDO ESTÉ ENFERMO O SE ENCUENTRE CANSADO

EN VEZ DE ELLO: Haga reposar la voz junto con el cuerpo: también se fatiga.

NO UTILICE LA VOZ CUANDO LA NOTE TENSA

EN VEZ DE ELLO: Aprenda a ser sensible a los primeros signos de fatiga vocal: disfonías, tensión de la garganta, sequedad.

NO EXPONGA LA VOZ A UNA CONTAMINACIÓN EXCESIVA Y A PRODUCTOS DESHIDRATANTES: HUMO DE CIGARRILLOS, HUMOS QUÍMICOS, ALCOHOL, CAFÉINA, AIRE SECO

EN VEZ DE ELLO: Mantenga el aire y el cuerpo limpio y humedecido: beba 8 a 10 vasos de agua al día y más si realiza ejercicios o toma alcohol o bebidas con cafeína. Deje de fumar.

NO ANDE CON EL CUERPO ENCORVADO, NI ADOPTÉ POSTURAS POCO EQUILIBRADAS

EN VEZ DE ELLO: Aprenda y utilice hábitos adecuados de postura y alineación.

EVITE EL SEDENTARISMO

EN VEZ DE ELLO: Haga con regularidad algún tipo de ejercicio físico: caminata, natación, etc.

EVITE EXCESOS EN LA ALIMENTACIÓN

EN VEZ DE ELLO: Coma una dieta balanceada incluyendo vegetales, frutas y granos enteros, etc.

CONSEJOS PARA TENER EN CUENTA MIENTRAS DICTA SUS CLASES

- Limite el tiempo de habla, alternando horas de clases escritas, orales, haciendo participar a los alumnos en relatos, lecturas, mientras usted ejercita la relajación de su aparato fonador.
- No permanezca mucho tiempo en ambientes secos. Mantenga la mucosa de la boca y garganta húmedas, bebiendo agua periódicamente.
- No grite. Disminuya el volumen de la voz para obligar a los alumnos a prestar atención y luego formule preguntas sobre lo recién explicado.
- Ubíquese en el medio del aula y trasládese entre las filas de los bancos.
- Moje la tiza o utilice un borrador húmedo para evitar el polvillo.

ACCIDENTE IN ITINERE

El Accidente In Itinere es el que ocurre en el trayecto entre el domicilio del trabajador y el lugar de trabajo (siempre y cuando el trayecto no sea interrumpido o alterado por causas ajenas al trabajo). De ser necesaria la modificación del trayecto debe ser informada ante la ART.

COMO CONDUCTOR

1. Respete siempre las señalizaciones.
2. Disminuya la velocidad en los cruces (aunque le corresponda el paso).
3. Utilice las luces intermitentes ante maniobras o cambio de dirección.
4. Conduzca descansado y sin sueño.
5. Revise el vehículo periódicamente
6. Consuma bebidas sin alcohol.
7. Respete los límites de velocidad.
8. Respete a los peatones.
9. Aplique siempre el freno en las pendientes.
10. Reduzca la velocidad los días de lluvia.
11. Use siempre el cinturón de seguridad.
12. Evite usar el celular cuando conduce.

COMO PEATÓN

1. Camine siempre por la vereda y evite los atajos que están en malas condiciones.
2. Cruce la calle evitando distracciones y hágalo siempre por la senda peatonal.
3. Respete las señalizaciones (semáforos, etc.)

SI UTILIZA BICICLETA

1. Circule siempre por la bici senda (si es que existe por la zona donde se traslada).
2. Por la noche es obligatorio el uso de luces: blanca en la parte

delantera y roja en la parte trasera de la bicicleta.

3. Indique siempre cualquier maniobra o cambio de dirección antes de hacerla.
4. Respete las señalizaciones.
5. Realice revisiones periódicas a la bicicleta (ruedas, frenos, luces).

SI UTILIZA MOTOCICLETA

1. Use siempre el casco (es obligatorio).
2. Realice revisiones periódicas para ver el estado de seguridad de su moto.
3. Evite zigzaguear entre el tráfico.
4. Esté siempre alerta ante los cambios repentinos en el tráfico (la moto y Ud. son más frágiles que un automóvil).

Cada Unidad Académica o Institución cuentan con su propio Plan de Contingencias, en el cual se establecen las zonas de seguridad, lineamientos, acciones preventivas y de primeros auxilios, orientados a incrementar la capacidad de respuesta ante cualquier evento fortuito. Para ello se cuenta con un kit de contingencias preparado para dar tal respuesta.

Además se brindan capacitaciones constantemente no solo por los Responsables de Higiene y Seguridad de cada Establecimiento, sino también por personal de la Aseguradora del Riesgo de Trabajo.

Considerando la necesidad de incorporar procedimientos básicos para la actuación de todo el personal administrativo de nuestra Universidad en materia de Prevención de Riesgos Laborales y en atención a las emergencias que se puedan dar en las instalaciones, los profesionales de la Dirección de Higiene y Seguridad Laboral han diseñado el presente Manual de inducción que contiene los antecedentes necesarios para atender las dificultades que

se puedan generar y que afecten el normal funcionamiento de nuestra Institución. Cabe mencionar que este manual está incluido en el Sistema de Gestión de Calidad desarrollado en la Dirección de Higiene y Seguridad de la UNCUYO.

Dentro de nuestra Universidad no sólo nos encontramos expuestos a riesgos biológicos sino además a un amplio abanico de riesgos, como son físicos, químicos, ergonómicos y psicosociales, por ello los invitamos a leer detenidamente el presente manual y considerar las indicaciones que se entregan, con la perspectiva de resguardar nuestra propia integridad, la de nuestros alumnos y visitantes.

