

Managing and Reducing Stress Fatality File – Spanish

AFSCME exige una investigación tras la muerte de un miembro con exceso de trabajo en Florida

AFSCME Florida está exigiendo una investigación después de que un miembro con exceso de trabajo muriera en un accidente de vehículo.

El martes anterior al Día de Acción de Gracias, Hawlen Ebanks, una veterana empleada estatal del Sunland Center de Marianna, se dirigió al trabajo en su 82º día consecutivo sin un día libre – y su octavo día consecutivo de turnos de 16 horas, según una revisión de sus hojas de asistencia.

Al entrar en el recinto de Sunland, Ebanks perdió el control de su vehículo y chocó contra un árbol. La especialista en unidades residenciales para mayores de 64 años, que trabajaba para la Agencia de Personas con Discapacidad (APD) de Florida, fue trasladada en helicóptero a un hospital local, donde entró en coma. Fue declarada muerta el 6 de diciembre.

“No hay duda de que nuestros miembros que realizan el trabajo crucial de cuidar a los residentes de este centro están siendo llevados a sus límites físicos”, dijo la presidenta de AFSCME Florida, Vicki Hall. “Este es un problema continuo, y exigimos una investigación completa”.

AFSCME ha luchado durante años para hacer frente a las condiciones de trabajo inseguras en los hospitales estatales de Florida. Además de los entornos estresantes y a menudo peligrosos a los que los empleados se enfrentan a diario, los trabajadores afirman que sus supervisores les han obligado durante la crisis del COVID-19 a trabajar largas horas día tras día y a menudo sin tiempo libre durante meses.

Tallulah Thomas, presidenta de AFSCME Local 1963, que representa a los trabajadores del Sunland Center de Marianna y del Florida State Hospital de Chattahoochee, afirma que las violaciones del contrato son generalizadas.

“Hawlen Ebanks debería estar viva hoy”, dijo Thomas. “Era una empleada increíblemente dedicada durante 17 años que estaba comprometida con este centro y sus residentes. Se merecía que la trataran mejor”.

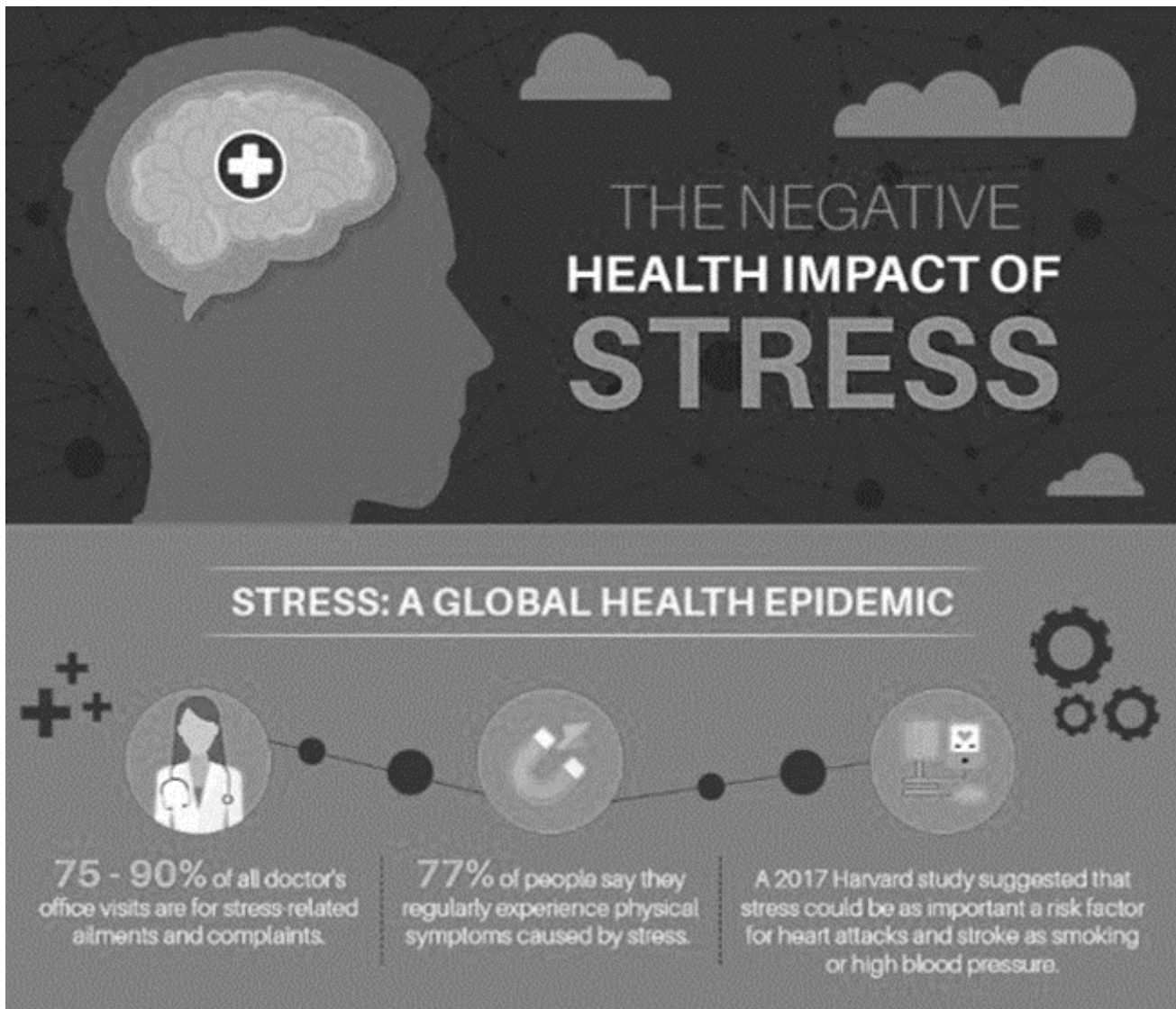
Donald Bailey, amigo y compañero de trabajo de Ebanks durante muchos años, dijo: “Te daría hasta la camisa”. “Así era ella. Estaba en esta profesión para ayudar a la gente. Le encantaba ayudar a la gente”.

AFSCME Florida argumenta que el horario de trabajo de Ebanks violaba el contrato del Local 1963 con APD. El contrato estipula que el empleador no puede obligar a un empleado a trabajar turnos de 16 horas consecutivas sin hacer un esfuerzo de buena fe para proporcionar al menos 16 horas libres entre turnos.

El sindicato Local 1963 ya se ha enfrentado a APD en el pasado. AFSCME Florida alega que los problemas de calidad del aire fueron un riesgo persistente para la salud de los residentes y el personal más en las instalaciones de Sunland y en el Hospital Estatal de Florida mucho después de que el huracán Michael devastara el Panhandle de Florida en octubre de 2018.

AFSCME Florida está buscando una clasificación de “riesgo especial” para los empleados de las instalaciones de salud mental del estado. Se volverá a presentar un proyecto de ley de reclasificación en la sesión legislativa de Florida de 2021 para realizar ese cambio para estos trabajadores dentro del Sistema de Jubilación de Florida. La clasificación de riesgo especial les otorgaría una serie de protecciones, una mayor remuneración y permitiría a los trabajadores jubilarse anticipadamente si pasan al menos el 65% de su tiempo en contacto directo con residentes y pacientes.

Managing and Reducing Stress Infographic



Source: <https://lakehealthandwellbeing.com>

Managing and Reducing Stress Infographic – Spanish



Fuente: <https://www.ucm.es>

Meat Packers Meeting Kit

What's At Stake

The meat packing industry is a fast-paced work environment with hazards such as cutting implements, moving machinery, physical and repetitive labor, and slippery surfaces.

What's the Danger

RISKS FACING MEAT PACKING WORKERS

1. **Cuts and knives.** A dull knife is a dangerous knife! Most

accidents are usually due to the knife not being sharp. A dull knife will make you apply more pressure to the item you are cutting. This can result in injury as the knife may roll off the item cutting you. A sharp knife will cut be faster, safer and easier.

Safe knife handling solutions. Personal protective equipment (PPE) to prevent cuts and punctures starts with sturdy work shoes to protect your feet when a knife or other sharp object may fall to the ground. Aprons can protect your upper legs and torso from accidental cuts and slices while you work. Gauntlets can protect your arms. Cut-resistant butcher's gloves, typically made of mesh or Kevlar®, protect your hands. Latex or nitrile gloves can be worn over and under the cut-resistant gloves to help them stay sanitary, last longer, and improve your grip while you work.

1. REPETITIVE MOTIONS

A high level of force is often needed which can lead to strain on the hands, shoulders, neck and back. Hand-intensive tasks, in particular, put significant stress on areas like the wrist and tendons. Long-term repetitive hand motions can lead to chronic problems, such as carpal tunnel syndrome – a condition that's caused by pressure on the median nerve at the wrist.

Solutions Reducing Repetitive Motions. The long-term effects can be reduced by spreading out repetitive tasks to various workers throughout the day. In order to reduce work periods in which excessive repetitive wrist bending is necessary, employees should be allowed to take frequent breaks from these types of activities and encouraged to stretch their muscles regularly.

- 1. Slicers and grinders.** Meat grinders and slicers can cause severe injuries, amputations, and even death if they are not used properly. Always inspect the slicer and grinders prior to use. Discard any damaged, broken, or worn-out equipment. Make sure all guards and safety devices are in place. Use lockout/tag out procedures for cleaning, servicing, adjusting, repairs, changing parts, maintenance and to clear jams and ensure proper PPE is worn, such as hand protection.

Protective Solutions in Slicer and grinder operations

When using a slicer or grinder, be aware of where your hands are. Ensure the slicer or grinder is at the correct setting before you turn it on. Use the appropriate size food pushers; never use your hands to process food through grinders and slicers. Under no circumstance should a pusher be used in lieu of guarding. Keep your fingers and hands away from the moving parts and blades at all times. Never reach across the blade or grinder. Tie hair back, remove dangling jewelry, and wear form-fitting clothing to prevent getting pulled into the equipment.

1. **Strains and Muscle Injuries.** Butchers and grocery store meat packing employees stand for long periods of time. This puts a strain on muscles and joints in the leg. It can also cause an individual to suffer from back pain, especially if the fatigue from standing results in poor posture. Non-adjustable work surfaces can lead to poor working postures.

Strain And Muscle Injury Solutions

These types of injuries can be mitigated by positioning grinders, slicers, scales and other commonly used items so that work is performed at about elbow height. Adding ergonomic workstations can help workers avoid some discomfort and adding anti-fatigue mats to work areas can help relieve some of the strain from standing for long periods of time.

1. **Slips and Falls.** Slips and falls are another source of injury. Train employees to immediately clean up spills or place a wet floor sign over the area if the spill cannot be immediately cleaned. Degreasers should be utilized for cleanup in wet/greasy areas. Shoes with quality, slip-resistant soles should be worn at all times, and slip-resistant mats with beveled edges should be placed in wet areas.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BEST GENERAL SAFE WORK PRACTICES

Slips, trips, and falls are common in meatpacking plants because of the loss of bodily fluids from the carcasses and the amount of water used to process meats and to clean and sanitize plant machinery.

- Wear water-resistant boots with a slip-resistant sole and a reinforced toe to protect your feet.
- Keep up on housekeeping to remove fluids and other debris continuously.
- Use proper signage for wet floor areas, whether they are temporarily or continuously wet.
- Use non-slip floor coatings, rubber grates, and mats to provide safe walking surfaces through wet areas.

The meatpacking plant can have a range of extreme temperatures from cold processing areas and refrigeration units to scalding water for cooking and sanitation.

- Wear layers to protect you from temperature extremes.
- The noise of moving machinery, cutting blades, and water spray may require hearing protection in some work areas.
- Make sure there is good lighting to see your job tasks and any moving equipment or meat parts.
- Good ventilation can prevent exposure to animal bacterium that can cause disease.

All employees need safety training, depending on their job tasks.

- Get training in overall plant safety.
- Take specific training needed to do your job tasks, work with your assigned tools and equipment, and use chemicals properly.
- Turnover rates in the meatpacking industry can be quite high.
- New employees are more likely to be injured on the job and need extra training and supervision while they learn their

job tasks and hazards.

- Pack your plant with safety and quality, proper procedures, protective equipment, and training help you get the job done right.

FINAL WORD

Cuts, lacerations, and punctures are common injuries in the meat packing and butchering industry. Knives, slicers, grinders, and sharp bones are all potential hazards that can be minimized with the use of personal protective equipment (PPE), safe work practices, inspections, and training.

Meat Packers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La industria del envasado de carne es un entorno de trabajo de ritmo rápido con peligros como los utensilios cortantes, la maquinaria en movimiento, el trabajo físico y repetitivo y las superficies resbaladizas.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS A LOS QUE SE ENFRENTAN LOS TRABAJADORES DEL SECTOR CÁRNICO

1. **Cortes y cuchillos.** Un cuchillo desafilado es un cuchillo peligroso. La mayoría de los accidentes suelen deberse a que el cuchillo no está afilado. Un cuchillo sin filo le hará ejercer más presión sobre el objeto que está cortando. Esto puede provocar lesiones, ya que el cuchillo puede salirse

del objeto y cortarle. Un cuchillo afilado cortará de forma más rápida, segura y fácil.

Soluciones seguras para el manejo de cuchillos. El equipo de protección individual (EPP) para evitar cortes y pinchazos empieza por un calzado de trabajo resistente que proteja los pies cuando un cuchillo u otro objeto afilado pueda caer al suelo. Los delantales pueden protegerle la parte superior de las piernas y el torso de cortes y pinchazos accidentales mientras trabaja. Los guanteletes protegen los brazos. Los guantes de carnicero resistentes a los cortes, normalmente de malla o Kevlar®, protegen las manos. Los guantes de látex o nitrilo se pueden usar sobre y debajo de los guantes resistentes a los cortes para ayudar a que se mantengan higiénicos, duren más y mejor en tu agarre mientras trabajas.

1. MOVIMIENTOS REPETITIVOS

A menudo se requiere un alto nivel de fuerza, lo que puede provocar tensión en las manos, los hombros, el cuello y la espalda. Las tareas que requieren un uso intensivo de las manos, en particular, someten a gran tensión zonas como la muñeca y los tendones. Los movimientos repetitivos de la mano a largo plazo pueden provocar problemas crónicos, como el síndrome del túnel carpiano, una afección causada por la presión sobre el nervio mediano de la muñeca.

Soluciones Reducir los movimientos repetitivos. Los efectos a largo plazo pueden reducirse repartiendo las tareas repetitivas entre varios trabajadores a lo largo del día. Para reducir los periodos de trabajo en los que es necesario flexionar la muñeca de forma excesivamente repetitiva, se debe permitir a los empleados hacer pausas frecuentes en este tipo de actividades y animarlos a estirar los músculos con regularidad.

- 1. Rebanadoras y picadoras.** Las picadoras y rebanadoras de carne pueden causar lesiones graves, amputaciones e incluso la muerte si no se utilizan correctamente. Inspeccione siempre las cortadoras y picadoras antes de utilizarlas. Deseche cualquier equipo dañado, roto o desgastado.

Asegúrese de que todas las protecciones y dispositivos de seguridad están colocados. Utilice los procedimientos de bloqueo y etiquetado para la limpieza, el mantenimiento, el ajuste, las reparaciones, el cambio de piezas, el mantenimiento y la eliminación de atascos, y asegúrese de que se utilizan los EPP adecuados, como la protección de las manos.

Soluciones de protección en operaciones con cortadoras y amoladoras

Cuando utilice una cortadora o picadora, sea consciente de dónde tiene las manos. Asegúrese de que la cortadora de fiambres o picadora está en el ajuste correcto antes de encenderla. Utilice empujadores de alimentos del tamaño adecuado; nunca utilice las manos para procesar alimentos a través de picadoras y rebanadoras. En ningún caso utilice un empujador en lugar de una protección. Mantenga los dedos y las manos alejados de las piezas móviles y las cuchillas en todo momento. No toque nunca la cuchilla ni la picadora. Recójase el pelo, quítese las joyas que cuelguen y lleve ropa ajustada para evitar ser arrastrado por el equipo.

1. **Esguinces y lesiones musculares.** Los carniceros y los empleados de las carnicerías permanecen de pie durante largos periodos de tiempo. Esto sobrecarga los músculos y las articulaciones de las piernas. También puede provocar dolores de espalda, sobre todo si la fatiga de estar de pie provoca malas posturas. Las superficies de trabajo no ajustables pueden provocar malas posturas de trabajo.

Soluciones a las distensiones y lesiones musculares

Este tipo de lesiones pueden mitigarse colocando las amoladoras, cortadoras, balanzas y otros elementos de uso común de modo que el trabajo se realice aproximadamente a la altura del codo. Añadir puestos de trabajo ergonómicos puede ayudar a los trabajadores a evitar algunas molestias y añadir alfombrillas antifatiga a las zonas de trabajo puede ayudar a aliviar parte de la tensión de estar de pie durante largos periodos de tiempo.

1. **Resbalones y caídas.** Los resbalones y las caídas son otra

fuente de lesiones. Capacite a los empleados para que limpien inmediatamente los derrames o coloque una señal de suelo mojado sobre la zona si el derrame no puede limpiarse inmediatamente. Deben utilizarse desengrasantes para limpiar las zonas húmedas/grasas. Se debe utilizar en todo momento calzado con suela antideslizante de calidad, y colocar alfombrillas antideslizantes con bordes biselados en las zonas húmedas.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS GENERALES DE TRABAJO SEGURO

Los resbalones, tropiezos y caídas son frecuentes en las plantas de envasado de carne debido a la pérdida de fluidos corporales de las canales y a la cantidad de agua que se utiliza para procesar las carnes y para limpiar y desinfectar la maquinaria de la planta.

- Utilice botas impermeables con suela antideslizante y puntera reforzada para proteger los pies.
- Manténgase al día en las tareas de limpieza para eliminar continuamente los líquidos y otros residuos.
- Utilice una señalización adecuada para las zonas de suelo mojado, tanto si lo están de forma temporal como continua.
- Utilice revestimientos de suelo antideslizantes, rejillas de goma y alfombrillas para proporcionar superficies seguras para caminar por las zonas húmedas.

La planta empacadora de carne puede tener una gama de temperaturas extremas, desde áreas de procesamiento en frío y unidades de refrigeración hasta agua hirviendo para cocinar y saneamiento.

- Use capas para protegerse de las temperaturas extremas.
- El ruido de la maquinaria en movimiento, las cuchillas de corte y el agua pulverizada pueden requerir protección auditiva en algunas zonas de trabajo.
- Asegúrese de que hay buena iluminación para ver sus tareas de trabajo y cualquier equipo o pieza de carne en movimiento.

- Una buena ventilación puede evitar la exposición a bacterias animales que pueden causar enfermedades.

Todos los empleados necesitan capacitación en seguridad, dependiendo de sus tareas laborales.

- Capacítese en seguridad general de la planta.
- Reciba la capacitación específica necesaria para realizar las tareas de su puesto, trabajar con las herramientas y equipos asignados y utilizar los productos químicos correctamente.
- Los índices de rotación en la industria cárnica pueden ser bastante elevados.
- Los nuevos empleados son más propensos a lesionarse en el trabajo y necesitan capacitación y supervisión adicionales mientras aprenden las tareas y los peligros de su trabajo.
- Imprima seguridad y calidad a su planta, los procedimientos adecuados, el equipo de protección y la capacitación le ayudarán a hacer bien el trabajo.

CONCLUSIÓN

Los cortes, las laceraciones y los pinchazos son lesiones frecuentes en la industria cárnica. Los cuchillos, las cortadoras, las picadoras y los huesos afilados son peligros potenciales que pueden minimizarse con el uso de equipos de protección individual (EPP), prácticas de trabajo seguras, inspecciones y capacitación.

Meat Packers Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Los empleados estadounidenses de la industria cárnica y del envasado sufren roturas de dedos, amputaciones, quemaduras graves, traumatismos craneoencefálicos y lesiones por esfuerzo repetitivo. He aquí las razones:

1. La velocidad del trabajo: Los procesadores de carne suelen trabajar en líneas que están en continuo movimiento. Esto exige que los trabajadores se muevan con rapidez para mantener el ritmo. Cuando se trabaja a gran velocidad, se producen errores.
2. Las herramientas utilizadas: Muchos trabajadores de la industria cárnica no sólo se mueven rápido, sino que lo hacen con herramientas afiladas, como cuchillos y sierras. Cuando se comete un error, los daños causados pueden ser devastadores.
3. Repetición: Trabajar en una línea requiere que estos trabajadores realicen los mismos movimientos una y otra vez sin apenas pausas. Esto puede causar lesiones por esfuerzo repetitivo que pueden ser duraderas, como el túnel carpiano.
4. Falta de medidas de seguridad: Demasiados empleadores no proporcionan a los trabajadores la capacitación y el equipo de seguridad adecuados. Esto prepara el terreno para accidentes laborales desastrosos que pueden dejar a los trabajadores gravemente heridos.

ESTADÍSTICAS

- Según la OSHA, las rebanadoras de alimentos y las picadoras de carne sufrieron 4.000 heridas graves por corte y amputaciones.
- En 2017, se produjeron 4.910 casos de lesiones y enfermedades que implicaron días de baja laboral en la industria de sacrificio y procesamiento de animales. En la mayoría de estos casos (69 %), los trabajadores eran hombres.
- En 4.910 de los casos, el trabajador faltó 1 o más días al

trabajo, el 37 % de estos casos implicaron sobreesfuerzos y reacciones corporales. Otros 13.300 casos implicaron el traslado de puesto de trabajo o la restricción del trabajador.

- En 2017, el 54 % de los casos de traslado o restricción del puesto de trabajo implicaron sobreesfuerzos y reacciones corporales. La tasa total de casos registrables por cada 100 trabajadores a tiempo completo fue de 5,4, superior a la tasa de toda la industria privada (3,0) y de la industria manufacturera (3,8).
 - En 2020, 5.260 lesiones relacionadas con el sacrificio de animales provocaron que los trabajadores pasaran días fuera del trabajo.
 - Aproximadamente el 44 % de las lesiones femeninas fueron lesiones por sobreesfuerzo, frente a sólo el 28 % de las lesiones masculinas. El 55% de las lesiones se produjeron en trabajadores de entre 20 y 34 años. La incidencia de las lesiones por ocupación fue: cortador de carne, 49 %; carnicero, 2 %; empaquetador y envolvedor de carne, 4 %; manipulador de materiales, 7 %; y peón, 9 %. El 66% de las lesiones consistieron en torceduras, esguinces, laceraciones, contusiones y abrasiones. Aproximadamente el 22,5% de las lesiones afectaron a los dedos, el 15,5% a la espalda, el 11,7% a los brazos y el 8,6% a la mano.
-

Meat Packers Stats and Facts

FACTS

American meat processing and packing employees suffer from broken fingers, amputation, severe burns, head trauma, repetitive stress injuries. Here are reasons why:

1. The speed of the work: Meat processors often operation on

lines that are in continuous motion. This requires workers to move fast in order to keep up. When working at a high rate of speed, errors occur.

2. The tools used: Many meat-processing workers aren't just moving fast; they're moving fast with sharp tools like knives and saws. When an error is made the damages caused can be devastating.
3. Repetition: Working on a line requires these workers to perform the same movements over and over again with little to no breaks. This can cause repetitive stress injuries that can be long-lasting, such as carpal tunnel.
4. Lack of safety measures: Far too many employers fail to provide workers with appropriate training and safety equipment. This sets the stage for disastrous workplace accidents that can leave workers seriously injured.

STATS

- According to OSHA, food slicers and meat grinders sustained 4,000 serious cut injuries and amputations.
- The most commonly reported workplace hazards were knife (93.6%), bones (57.3%), and slippery floor (24.8%). The most common health problems were knife cuts (87.3%), cuts from bones (50.3%), and neck pain (36.9%).
- In 2017, 4,910 cases of injury and illness involving days away from work occurred in the animal slaughtering and processing industry. In most of these cases (69 %), the workers were men.
- In 4,910 of the cases, the worker missed 1 or more days away from work, 37 % of these cases involved overexertion and bodily reaction. Another 13,300 cases involved job transfer or worker restriction.
- In 2017, 54 % of the job transfer or restriction cases involved overexertion and bodily reaction. The rate of total recordable cases per 100 full-time workers was 5.4, higher than the rate for all private industry (3.0) and manufacturing (3.8).
- In 2020 5,260 injuries related to animal slaughtering

resulted in workers spending days away from work.

- Approximately 44 % of the female injuries were overexertion injuries versus only 28 % of the male injuries. Fifty five percent of the injuries occurred to workers 20 to 34 years of age. The incidence of injuries by occupation was: meat cutter, 49 %; butcher, 2 %; meat packer and wrapper, 4 %; material handler, 7 percent; and laborer, 9 %. 66 % of the injuries consisted of strains, sprains, lacerations, contusions, and abrasions. Approximately 22.5 % of the injuries involved the fingers, 15.5 % the back, 11.7 % the arms, and 8.6 % the hand.
-

Meat Packers Fatality File

Oregon Worker Dies After Falling into Meat Grinder

An Oregon man contracted to clean a meat processing plant died last week when he fell into a machine at the facility. Hugo Avalos-Chanon, age 41, of Southeast Portland died late Friday night after becoming entangled in a blender at the Interstate Meat Distributors, Inc. plant in Clackamas, or, reported the Oregonian. Interstate Meat Distributors was cited in October of 2012 for multiple violations of worker safety standards, among them that a table saw did not have a hood to protect against arm injuries, nor was a rotating blade “guarded to prevent inadvertent contact.” However, these violations were corrected at the time of inspection, noted the Oregon Occupational Safety and Health Division (OSHA) of the Department of Consumer and Business Services, which conducted the investigation. And a spokesperson for Oregon OSHA told the Oregonian that it’s “way too early to say” whether the cause of Avalos-Chanon’s death was linked to the violations cited in that report. Avalos-Chanon worked for a

cleaning company that had been contracted to clean the Clackamas facility. At around 11:45 pm Friday, emergency workers responded to a call from the plant, and arrived on the scene to find him entangled in a blender used to regulate fat content in ground beef, according to the Oregonian. His body was extricated from the machine the following morning and the plant continued normal operation that day. According to deputy medical examiner for the state, Dr. Cliff Young, Avalos-Chanon died of “blunt force injuries and chopping wounds,” reported the Oregonian. Mesaros said OSHA’s investigation into the incident could take up to six months. This incident is not the first negative one to be linked to Interstate Meat. Ground beef from the company was named as the source of an E. coli outbreak that sickened 8 people in Oregon, Washington, and Idaho. The company recalled approximately 41,000 pounds of ground beef for potential E. coli contamination that year.

Meat Packers Fatality File – Spanish

Muere un trabajador de Oregón al caer en una picadora de carne

Un hombre de Oregón contratado para limpiar una planta de procesamiento de carne murió la semana pasada al caer dentro de una máquina de la instalación. Hugo Avalos-Chanon, de 41 años y residente en el sureste de Portland, falleció el viernes por la noche tras quedar atrapado en una batidora de la planta de Interstate Meat Distributors, Inc. en Clackamas, o, según informó el diario The Oregonian. Interstate Meat Distributors fue citada en octubre de 2012 por múltiples violaciones de las normas de seguridad de los trabajadores, entre ellas que una sierra de mesa

no tenía una capucha para proteger contra lesiones en el brazo, ni una cuchilla giratoria estaba “protegida para evitar el contacto involuntario.” Sin embargo, estas infracciones se corrigieron en el momento de la inspección, señaló la División de Seguridad y Salud Laboral de Oregón (OSHA) del Departamento de Servicios al Consumidor y a las Empresas, que llevó a cabo la investigación. Y un portavoz de la OSHA de Oregón declaró al Oregonian que es “demasiado pronto para decir” si la causa de la muerte de Avalos-Chanon está relacionada con las infracciones citadas en ese informe. Avalos-Chanon trabajaba para una empresa de limpieza contratada para limpiar las instalaciones de Clackamas. Alrededor de las 23:45 horas del viernes, los trabajadores de emergencia respondieron a una llamada de la planta, y llegaron al lugar para encontrarlo enredado en una licuadora utilizada para regular el contenido de grasa en la carne picada, según el Oregonian. Su cuerpo fue extraído de la máquina a la mañana siguiente y la planta siguió funcionando con normalidad ese día. Según el médico forense adjunto del estado, el Dr. Cliff Young, Avalos-Chanon murió de “lesiones por objeto contundente y heridas cortantes”, informó el Oregonian. Mesaros declaró que la investigación de la OSHA sobre el incidente podría durar hasta seis meses. Este incidente no es el primero negativo relacionado con Interstate Meat. La carne picada de esta empresa fue señalada como fuente de un brote de E. coli que enfermó a 8 personas en Oregón, Washington e Idaho. Ese año, la empresa retiró aproximadamente 41.000 libras de carne picada por posible contaminación con E. coli.

Meat Packers Infographic



**APPROXIMATE AVERAGE CLAIM
PAY OUT FOR CLASS CODE 8031:
MEAT, FISH OR POULTRY – RETAIL**

CUTS:

- \$4,200 for injuries related to a powered handtool
- \$3,500 for non-powered
- \$7,800 for machinery (caught in or between)

REPETITIVE MOTIONS:

- \$16,200

STRAINS:

- \$8,250 (injuries not related to repetitive motions)

SLIP OR FALL:

- \$11,360

AmTrust
FINANCIAL

Source: <https://ehsdailyadvisor.blr.com>

Meat Packers Infographic – Spanish

Riesgos laborales en elaboración de productos cárnicos



Riesgos en carnicerías asociados a caídas al mismo nivel:

Uno de los riesgos más comunes en una carnicería suelen ser los suelos mojados o la falta de limpieza en el lugar de trabajo, pudiendo provocar resbalones y caídas de los empleados. Por ello, los empleados de las carnicerías deben:

- **Mantener los suelos limpios y secos.** Limpiando los posibles derrames de sangre que puedan suponer un riesgo de accidente.
- Cuando se lleven a cabo tareas de limpieza y los suelos queden mojados, se debe señalizar la existencia de suelo mojado y así evitar posibles caídas en el trabajo.
- Disponer de suelos antideslizantes y calzado antideslizante para todos los trabajadores de la carnicería.
- Limpiar y recoger periódicamente los vertidos producidos por el despiece y deshuesado de carnes.
- Mantener las áreas de trabajo bien iluminadas.

Mobile Crane Safety Meeting Kit

What's At Stake

Mobile cranes are responsible for the most accidents, injuries, and fatalities of all of the crane types. Be aware of the hazards if you operate or work around mobile cranes. Get proper training on crane operation and load preparation and securing. Wear hard hats, safety boots, and high visibility clothing when operating or working around cranes.

What's the Danger

Common types of crane accidents

With employees working from heights, using heavy machinery, and being exposed to toxic materials, it should be no surprise that construction work is dangerous. One of the biggest dangers construction workers face is being injured in a crane accident. Workers can suffer long-term injuries that can take a huge financial toll on their lives from lost wages and expensive medical treatments.

HOW TO PROTECT YOURSELF

RISK CONTROL MEASURES, AND GENERAL PRECAUTIONS OF MOBILE CRANES

1. The Engine Start-Up

- Carbon monoxide poisoning from the exhaust fumes when the engine is running indoors.
- If the engine must be started indoors, open all doors and

windows to ensure good ventilation. If necessary, connect an additional pipe to the exhaust pipe and expel the exhaust gases to the outside.

- Fire from spills.
- Keep the engine and surroundings clean. Do not leave tools, rags, or anything else in the engine compartment. After inspection and maintenance wipe off any spilled oil or fuel. Check that flammable material is not scattered about or piled up near the engine.
- Accidental movement of the crane.
- Only start the engine when seated in the operator's seat.
- Operating the crane when it is being serviced or repaired.
- Always attach warning tags on control levers of the machine when it is being serviced or repaired. Isolate the machine where possible.
- Do not operate the crane if you are tired or cannot concentrate on the job.
- Always be alert and watch that the boom or the suspended load does not collide with people or buildings and the load does not collide with the boom.
- Operating the crane by reaching in through the door or window. (The operator is not in full control of the crane and could cause the crane to collide with people, buildings, and other objects).
- Dropping off the load from an unattended crane.
- Never leave a suspended load on an unattended crane.

2. Mobile Crane Lifting Hazards Risk Control and Measures

- Structural failure or tip-over of the crane during operation.
- Do not exceed the lifting capacity of the crane.
- If unsure of the lifting capacity, always check the rated lifting capacity chart. Lifting capacity varies with the boom length and working radius.
- Always check that all safety devices and warning systems are functioning properly.
- Do not operate a crane if any of the safety devices or warning systems are faulty.

- Collision from swinging load or reduced stability of the crane.
- Avoid sudden movement or violent operation of the crane.
- Operate the levers and pedals smoothly. Start, accelerate, decelerate, articulate, and stop the crane smoothly and securely.
- When lifting long loads tie a guide rope to each end of the load. This will prevent the load from swinging whilst it is being lifted.
- Compound operations, such as combining winch hoisting or lowering, articulating, luffing, and telescoping will be slower than the individual operations.
- When switching from compound to single operation, work the controls slowly and smoothly with no sudden change in speed or direction.
- Crane damage and tip over from using counterweights that are not specified.
- Only use counterweights supplied by the manufacturer.
- Incorrect counterweights may subject the crane to unreasonable strain and damage it or decrease the stability of the crane.

3. Crane Safety Devices Risk Control Measures

- Mobile crane safety devices comprise load moment limiter, turntable lock pin, boom backstop, hoist limit switch, anemometer, level gauge, hydraulic overflow valve, counterbalance valve, two-way hydraulic lock, stewing warning lamp and travel warning lamp, etc.
- Damage to the crane or reduced stability when working with a heavy load and long boom.
- When lifting a load, the boom flexes and increases the working radius.
- This is more noticeable with a very heavy load or long boom.
- Allow an extra margin below the rated lifting capacity to compensate for the increased working radius.
- Overload due to the increased flexure of the boom when the load is lifted suddenly.
- Lift the load off the ground carefully.

- Hoist the load vertically and pause briefly when the load is just off the ground to confirm the sling and that there is no overload.
- Then resume hoisting.
- Damage to the crane or reduced stability if the load is lifted off the ground by luffing or extending the boom.
- Never lift the load off the ground by luffing or extending the boom.
- Wait until the load is just off the ground before luffing or extending the boom.
- Damage or injury caused by personnel under the load when articulating.
- Before moving the load sideways check that it is safe to do so.
- The path of the load or crane should be clear of people or obstructions.
- Collision or dropping of load on people.
- Do not move the suspended load above people's heads.

FINAL WORD

Cranes are commonly used on construction and industrial sites to lift and move heavy objects. While cranes are an invaluable tool, they are also extremely dangerous if not operated safely. Because of their size and purpose, cranes present a clear danger to the crane operator and other workers and visitors to the site.

Mobile Crane Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las grúas móviles son responsables de la mayoría de los accidentes, lesiones y muertes de todos los tipos de grúas. Sea consciente de los peligros si opera o trabaja cerca de grúas móviles. Reciba una formación adecuada sobre el manejo de la grúa y la preparación y sujeción de la carga. Utilice cascos, botas de seguridad y ropa de alta visibilidad cuando maneje grúas o trabaje cerca de ellas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Tipos habituales de accidentes con grúas

Dado que los empleados trabajan desde alturas, utilizan maquinaria pesada y están expuestos a materiales tóxicos, no debería sorprender que el trabajo en la construcción sea peligroso. Uno de los mayores peligros a los que se enfrentan los trabajadores de la construcción es resultar heridos en un accidente de grúa. Los trabajadores pueden sufrir lesiones de larga duración.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS DE CONTROL DE RIESGOS Y PRECAUCIONES GENERALES DE LAS GRÚAS MÓVILES

1. El arranque del motor

- Intoxicación por monóxido de carbono procedente de los gases de escape cuando el motor está en marcha en interiores.
- Si el motor debe arrancarse en interiores, abra todas las puertas y ventanas para garantizar una buena ventilación. Si es necesario, conecte un tubo adicional al tubo de escape y expulse los gases de escape al exterior.
- Incendios por derrames.
- Mantenga limpio el motor y sus alrededores. No deje herramientas, trapos ni ningún otro objeto en el compartimento del motor. Después de la inspección y el mantenimiento, limpie cualquier derrame de aceite o

combustible. Compruebe que no haya material inflamable esparcido o amontonado cerca del motor.

- Movimiento accidental de la grúa.
- Arranque el motor sólo cuando esté sentado en el asiento del operador.
- Manejar la grúa cuando esté siendo revisada o reparada.
- Coloque siempre etiquetas de advertencia en las palancas de control de la máquina cuando se esté revisando o reparando. Aísle la máquina siempre que sea posible.
- No maneje la grúa si está cansado o no puede concentrarse en el trabajo.
- Esté siempre alerta y vigile que la pluma o la carga suspendida no colisionen con personas o edificios y que la carga no colisione con la pluma.
- Operar la grúa introduciendo la mano por la puerta o ventana. (El operador no tiene el control total de la grúa y podría hacer que la grúa colisionara con personas, edificios y otros objetos).
- Dejar caer la carga de una grúa desatendida.
- Nunca deje una carga suspendida en una grúa desatendida.

2. Peligros de la elevación con grúa móvil Control de riesgos y medidas

- Fallo estructural o vuelco de la grúa durante su funcionamiento.
- No supere la capacidad de elevación de la grúa.
- Si no está seguro de la capacidad de elevación, consulte siempre la tabla de capacidad de elevación nominal. La capacidad de elevación varía con la longitud de la pluma y el radio de trabajo.
- Compruebe siempre que todos los dispositivos de seguridad y sistemas de advertencia funcionan correctamente.
- No utilice la grúa si alguno de los dispositivos de seguridad o sistemas de advertencia está averiado.
- Colisión por balanceo de la carga o disminución de la estabilidad de la grúa.
- Evite los movimientos bruscos o el manejo violento de la grúa.

- Accione las palancas y los pedales con suavidad. Arranque, acelere, desacelere, articule y pare la grúa con suavidad y seguridad.
- Cuando eleve cargas largas ate una cuerda guía a cada extremo de la carga. Esto evitará que la carga se balancee mientras se eleva.
- Las operaciones compuestas, como la combinación de elevación o descenso con cabrestante, articulación, abatimiento y telescópico serán más lentas que las operaciones individuales.
- Al pasar de una operación compuesta a una individual, accione los mandos lenta y suavemente, sin cambios bruscos de velocidad o dirección.
- Daños y vuelcos de la grúa por el uso de contrapesos no especificados.
- Utilice únicamente contrapesos suministrados por el fabricante.
- Los contrapesos incorrectos pueden someter a la grúa a esfuerzos excesivos y dañarla o disminuir su estabilidad.

3. Dispositivos de seguridad de la grúa Medidas de control de riesgos

- Los dispositivos de seguridad de las grúas móviles comprenden el limitador del momento de carga, el pasador de bloqueo de la plataforma giratoria, el antirretroceso de la pluma, el final de carrera de elevación, el anemómetro, el indicador de nivel, la válvula hidráulica de rebose, la válvula de contrapeso, el bloqueo hidráulico bidireccional, la lámpara de advertencia de dirección y la lámpara de advertencia de desplazamiento, etc.
- Daños en la grúa o disminución de la estabilidad al trabajar con una carga pesada y una pluma larga.
- Al elevar una carga, la pluma se flexiona y aumenta el radio de trabajo.
- Esto es más notable con una carga muy pesada o una pluma larga.
- Deje un margen adicional por debajo de la capacidad nominal de elevación para compensar el aumento del radio de trabajo.

- Sobrecarga debida a la mayor flexión de la pluma cuando la carga se eleva repentinamente.
- Levantar la carga del suelo con cuidado.
- Eleve la carga verticalmente y haga una breve pausa cuando la carga esté apenas despegada del suelo para confirmar la eslinga y que no hay sobrecarga.
- A continuación, reanude la elevación.
- Daños a la grúa o disminución de la estabilidad si la carga se levanta del suelo orzando o extendiendo la pluma.
- No levante nunca la carga del suelo plegando o extendiendo la pluma.
- Espere hasta que la carga se haya levantado del suelo antes de elevar o extender la pluma.
- Daños o lesiones causados por el personal bajo la carga al articularla.
- Antes de desplazar lateralmente la carga, comprobar que es seguro hacerlo.
- La trayectoria de la carga o de la grúa debe estar libre de personas u obstáculos.
- Colisión o caída de la carga sobre personas.
- No mover la carga suspendida por encima de las cabezas de las personas.

CONCLUSIÓN

Las grúas se utilizan habitualmente en obras de construcción e industriales para levantar y mover objetos pesados. Aunque las grúas son una herramienta inestimable, también son extremadamente peligrosas si no se manejan con seguridad. Debido a su tamaño y finalidad, las grúas representan un peligro evidente para el gruista y los demás trabajadores y visitantes de la obra.

Mobile Crane Safety Stats and Facts

FACTS

Hazards all employees involved in crane lifting operations should take into account

1. Pre-Use Operational Inspection – Making sure that the crane, rigging, rigging hardware and attachment points are in proper working order before lifting is essential.
2. Crane/Rigging Movement (pinch points)– Cranes often need to twist, adjust, and move to get the load and rigging where it needs to go. This can create pinch or crush points where someone could be seriously injured.
3. Improper Lifting Techniques/Damaged Rigging – Choosing the proper size of rigging, the proper hitch and working within the proper load angle factors will reduce the chance of overloading or causing damage to the rigging. Do not use damaged or out-of-service rigging.
4. Dropped Loads– If a crane drops its load, whatever is under it will be crushed and the object dropped could be damaged, putting a delay in the production process. No one should work directly under a crane load for any reason, even with PPE. always Keeping non-essential personnel clear of the suspended load.
5. Materials Falling– Every load a crane lifts needs to be properly secured and free of loose parts and tools. Even when a load is secure, there is always a risk of something falling off. Employees below the crane should avoid working in the area and be aware of the suspended load while it is moving.
6. Crane Overloading– Crane operators and those who load the crane need to know precisely how much weight it can handle and exactly how much weight they have added or are lifting at any given time. Overloading a crane can cause it to tip

over, cause structural damage or cause a loss of load.

7. Side Pull –Hoists and cranes are designed to lift straight up and lower straight down only. Side pulls cause several dangerous conditions.

STATS

Crane accidents are often the direct result of negligence of the crane-related professional or the lack of adequate operator training or experience.

- 90% of crane accidents occur due to human error.
- 80% of all crane upsets are attributed to operators exceeding the crane's operational capacity.
- 54% of these incidents are the result of swinging the boom or making a lift without the outriggers full extended.
- 45% of all mobile crane accidents involve electrocution that results from the crane contacting a power source during operation.
- 40% the victims were struck by an object (such as an uncontrolled hoisted load or crane part).
- 50% of U.S. crane accidents that had injuries resulted in fatalities.
- 80 lift and material handling equipment workers are killed each year, on average.

Mobile Crane Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Peligros que todos los empleados implicados en operaciones de elevación con grúa deben tener en cuenta

1. Inspección operativa previa a la utilización – Es esencial asegurarse de que la grúa, el aparejo, los herrajes de aparejo y los puntos de sujeción están en buen estado de funcionamiento antes de proceder a la elevación.
2. Movimiento de la grúa y el aparejo (puntos de pellizco): a menudo, las grúas deben girar, ajustarse y moverse para que la carga y el aparejo lleguen a su destino. Esto puede crear puntos de pellizco o aplastamiento en los que alguien podría resultar gravemente herido.
3. Técnicas de elevación inadecuadas o aparejos dañados – La elección del tamaño adecuado de los aparejos, el enganche apropiado y el trabajo dentro de los factores de ángulo de carga adecuados reducirán la posibilidad de sobrecargar o dañar los aparejos. No utilice aparejos dañados o fuera de servicio.
4. Si una grúa deja caer su carga, lo que esté debajo de ella será aplastado y el objeto dejado caer podría resultar dañado, retrasando el proceso de producción. Nadie debe trabajar directamente bajo la carga de una grúa por ningún motivo, ni siquiera con EPP. Mantenga siempre alejado de la carga suspendida al personal no esencial.
5. Caída de materiales – Toda carga que eleve una grúa debe estar debidamente asegurada y libre de piezas y herramientas sueltas. Incluso cuando una carga está asegurada, siempre existe el riesgo de que algo se caiga. Los empleados debajo de la grúa deben evitar trabajar en la zona y estar atentos a la carga suspendida mientras se mueve.
6. Sobrecarga de la grúa- Los operadores de la grúa y los que cargan la grúa necesitan saber con precisión cuánto peso puede soportar y exactamente cuánto peso han añadido o están levantando en un momento dado. Sobrecargar una grúa puede hacer que vuelque, causar daños estructurales o provocar una pérdida de carga.
7. Las grúas están diseñadas para subir y bajar en línea recta. Los tirones laterales causan varias condiciones peligrosas.

ESTADÍSTICAS

Los accidentes de grúa suelen ser el resultado directo de la negligencia del profesional relacionado con la grúa o de la falta de formación o experiencia adecuadas del operador.

- El 90% de los accidentes de grúa se deben a errores humanos.
 - El 80% de todos los accidentes de grúa se atribuyen a que los operadores exceden la capacidad operativa de la grúa.
 - El 54% de estos incidentes son el resultado de balancear la pluma o realizar un levantamiento sin los estabilizadores completamente extendidos.
 - El 45% de todos los accidentes de grúas móviles se producen por electrocución, como consecuencia del contacto de la grúa con una fuente de energía durante su funcionamiento.
 - 40% de las víctimas fueron golpeadas por un objeto (como una carga izada incontrolada o una pieza de la grúa).
 - El 50% de los accidentes de grúa en EE.UU. en los que hubo heridos resultaron mortales.
 - 80 trabajadores de equipos de elevación y manipulación de materiales mueren cada año, por término medio.
-

Mobile Crane Safety Fatality File

Worker dies after being struck by mobile crane

In August 2021, a worker died after being struck by a mobile crane in pick-and-carry mode (lift and shift). Early investigations indicate the man was acting as a dogger and in control of a load when he was holding a tag (tether) line attached to the load that

was being relocated at a workplace. It appears the worker was walking between the front of the mobile crane and the load when he was hit by the crane.

Safety issues

Being positioned between the load and a moving mobile crane is very hazardous. If the crane operator's view is temporarily obscured, or the operator is momentarily distracted or the worker stumbles, the risk of that person being run over is high.

There have been a worrying number of mobile crane incidents involving crane rollovers, people being struck, structural failures and loads falling.

Many of these incidents have occurred due to poor planning of the lifting operation, often because basic factors have been overlooked.

The use of a mobile crane can be hazardous, particularly as the complexity of the lift increases. If the work is high-risk construction work (as defined in the Work Health and Safety Regulation 2011), work method statements need to be prepared for the mobile crane operations and are important for pre-planning to help reduce the risk of an incident.

Mobile Crane Safety Fatality File – Spanish

Fallece un trabajador tras ser golpeado por una grúa móvil

En agosto de 2021, un trabajador murió tras ser golpeado por una

grúa móvil en modo pick-and-carry (elevación y desplazamiento). Las primeras investigaciones indican que el hombre actuaba como dogger y tenía el control de una carga cuando sujetaba una cuerda de sujeción (tether) sujeta a la carga que se estaba trasladando en un lugar de trabajo. Al parecer, el trabajador caminaba entre la parte delantera de la grúa móvil y la carga cuando fue golpeado por la grúa.

Cuestiones de seguridad

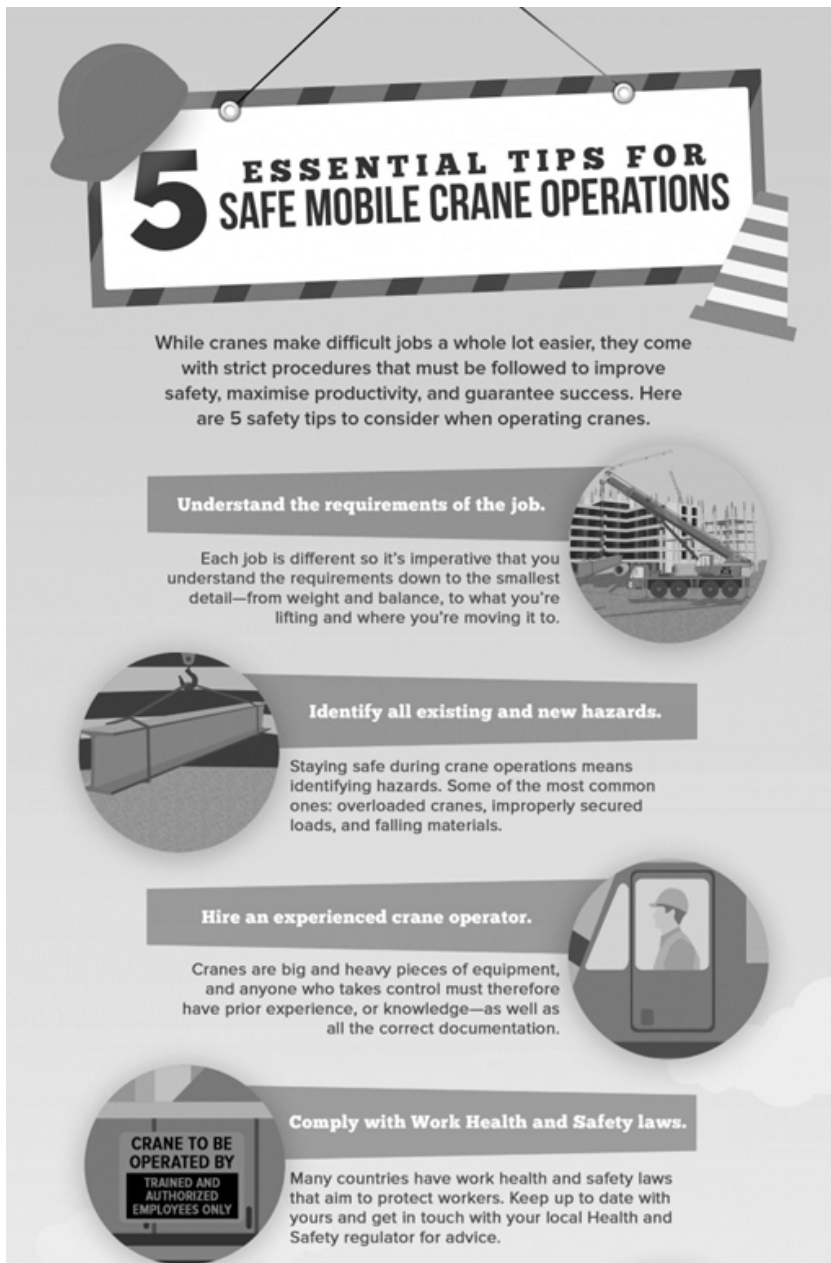
Situarse entre la carga y una grúa móvil en movimiento es muy peligroso. Si la vista del operador de la grúa queda temporalmente oculta, o el operador se distrae momentáneamente o el trabajador tropieza, el riesgo de que esa persona sea atropellada es alto.

Ha habido un número preocupante de incidentes con grúas móviles en los que se han producido vuelcos de grúas, atropellos de personas, fallos estructurales y caídas de cargas.

Muchos de estos incidentes se han producido debido a una mala planificación de la operación de elevación, a menudo porque se han pasado por alto factores básicos.

El uso de una grúa móvil puede ser peligroso, sobre todo a medida que aumenta la complejidad de la elevación. Si se trata de un trabajo de construcción de alto riesgo (tal como se define en el Reglamento de seguridad y salud en el trabajo de 2011), es necesario preparar declaraciones de métodos de trabajo para las operaciones con grúa móvil, y son importantes para la planificación previa a fin de ayudar a reducir el riesgo de un incidente.

Mobile Crane Safety Infographic



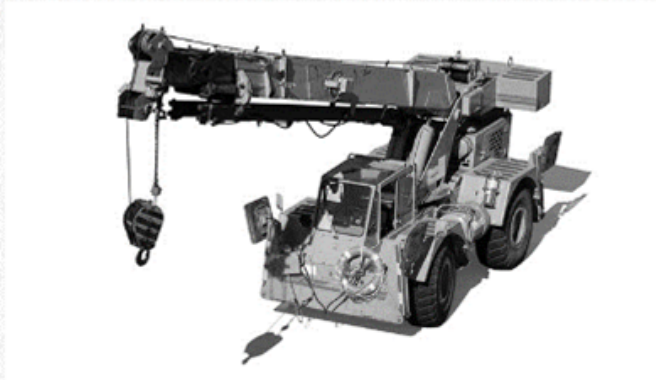
Source: <https://corporatesafetydiplomacourses.blogspot.com>

Mobile Crane Safety Infographic – Spanish

10 medidas de seguridad en el uso de las grúas

por Construcción y Suministro Nacional S.A. de C.V., miércoles, 10 de junio de 2020 9:02  grúas

, seguridad



La seguridad de los trabajadores siempre es un requisito en cualquier actividad industrial y en el uso de las grúas no es ninguna excepción, por eso te compartimos algunas medidas en el uso de estas maquinarias de carga.

Medidas de seguridad en el uso de grúas:

1. Se debe mantener siempre la carga lo más cerca al centro del giro de la grúa y tan cerca del suelo como sea posible.
2. No se debe exceder la capacidad de elevación nominal que aparece en la tabla de carga.
3. Jamás utilices la estabilidad de la grúa para determinar la capacidad.
4. Se debe mantener todas las partes de la grúa siempre lejos y fuera de líneas o equipos eléctricos.
5. No se debe intentar cargas laterales con la pluma.
6. Nunca se debe permitir que una persona permanezca de pie o trabaje debajo de la carga.
7. La grúa debe mantenerse limpia y libre de aceite o grasa en todo momento.
8. Se debe mantener las extensiones telescópicas siempre por igual y en todo instante, para obtener la máxima fuerza de la pluma.
9. Hay que mantenerse alejado de terrenos o bancos peligrosos, para evitar hundimientos o desmoronamientos.
10. Nunca debe dejarse una carga en el aire.

Fuente: <https://csnsadecv.com>

Noise – Hear Today Gone

Tomorrow Meeting Kit

What's At Stake

Hearing loss can happen so gradually that it can go unnoticed until it's too late. Then, even a hearing aid may not help. Most hearing loss is due to noise over a lifetime. While loss of hearing may result from a single exposure to a noise or explosion, such traumatic losses are rare. Most cases of hearing loss begin gradually in frequencies slightly above that of human speech and then subtly spread to lower and higher frequencies.

What's the Danger

UNDERSTAND HEARING DAMAGE

Hearing loss can occur when exposed to 85 decibels of noise averaged over 8 hours. Normal conversations typically occur at 60 decibels, well below the hearing loss threshold. Remember those headphones used as speakers? That music was probably playing at full volume, which can often register as 105 decibels. For every 3 decibel increase past 85 decibels, hearing loss can occur in half the amount of time. So it only takes 4 hours of exposure to 88 decibels for hearing loss to occur, and 2 hours of exposure to 91 decibels. Once noise levels exceed 100 decibels, a person can suffer hearing damage in as little as 15 minutes. The louder the noise, the faster hearing loss occurs.

HOW TO PROTECT YOURSELF

WHEN THE WORKPLACE IS TOO LOUD

The amount of noise and the duration of exposure determine the ability to damage hearing you tell if work is too loud and may be causing hearing damage? It's too loud if:

- You have to raise your voice to be heard.

- You can't hear someone less than two feet away without shouting.
- Speech around you sounds muffled or dull after you leave a noisy area.
- You have ringing in your ears after exposure to noise.

WORKPLACE NOISE LEVELS

Where do the tools and environments where we work fit into this picture?

- Air compressors from 3 feet away register 92 decibels, which would take less than 2 hours to cause hearing loss
- Powered drills register 98 decibels, which would cause damage after 30 minutes
- Typical factories often register at 100 decibels – that's 15 minutes of exposure
- Powered saws can reach 110 decibels from 3 feet away, which could cause permanent hearing loss in under 2 minutes

In short, if workers are exposed to these noise levels without protection, then hearing loss is very likely. The only way to know the exact noise levels that workers are exposed to is to conduct noise monitoring using specialized equipment, though this is only required when exposures are at or above 85 decibels. Some indications that noise levels may be this high are if employees complain about the loudness of the noise, if there are signs suggesting that employees are losing their hearing, or if the noise levels make normal conversation difficult.

BEST STEPS TO CONTROL NOISE IN THE WORKPLACE

First, learn how to recognize when an area is too loud.

- If you have to shout to have a conversation with a person three feet or one metre away from you, the area is likely too loud and hearing protection should be worn.
- You hear a ringing or humming in your ears after you leave work that could last a few minutes or several hours, depending on the noise level.
- You experience temporary hearing loss when you leave work.

Sounds are muffled or you may not be able to hear at all for a period of time; or you have to turn up the radio on the way home, or TV once you get home, to understand what is being said or hear the music.

Second, always wear hearing protection every time you are in a high-noise area. Your employer should recommend and provide options for hearing protection, including different styles of earplugs, canal caps and ear muffs. It is your responsibility to wear and care for your PPE according to the training provided by your employer.

Third, recognize the signs of hearing loss and speak to your supervisor immediately if you experience any of them.

- Difficulty hearing higher-pitched voices or sounds.
- Difficulty hearing and understanding what people are saying in places with a lot of background noise, like restaurants or parties, for example.
- In normal conversation, you hear someone speaking but the words seem muffled or you want a repeat.
- You have to turn up the TV or radio to hear as clearly as you used to.
- Ringing, roaring, hissing or buzzing in the ear, as well as ear pain, itching or irritation.
- Vertigo, or feeling as though you are spinning, could be a sign of hearing damage.

BEST PRACTICES TO AVOID NOISE HAZARDS

- Reduce the noise reaching your ears. Nothing can totally block sound.
- Electronic hearing protection devices permit conversations and warnings to reach the ear, but prevent harmful sound-pressure levels. Other electronic hearing protectors pick up and amplify desirable sounds. Some earmuffs or earplugs combine with communication systems for use in noisy areas.
- Earmuffs – filled with liquid or foam – come in various styles for function and comfort. Earmuffs are fitted with a headband made of metal or plastic. Some headbands can be

folded or put around the front or back of the neck in various positions. Cooling pads are even available for earmuffs worn in hot work environments.

- Earplugs can be pre-molded to fit all wearers, or custom molded to fit exactly. They can be made expandable or non-expandable, and may be either reusable or disposable. Earplugs are available on cords you can wear around your neck so you can take earplugs out and put them in easily.
- Ensure your hearing protection is comfortable, fits properly and is compatible with other personal protective equipment (PPE) such as a hardhat.
- Check out specially-designed hearing protectors made to wear with other PPE. They attach to slots and brackets on hardhats or helmets for combined hearing, head and face protection.
- Cooperate with your workplace's hearing protection program. Take the regular hearing tests and wear recommended personal protective equipment. Take good care of your PPE by cleaning it according to the manufacturer's recommendations and replacing it as needed.

FINAL WORD

Hearing loss not only affects employment but life away from employment. Specifically, hearing loss disrupts job performance, causes stress related problems, increases the heart rate including fatigue, irritability, and tension.

Noise – Hear Today Gone Tomorrow Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La pérdida de audición puede producirse de forma tan gradual que puede pasar desapercibida hasta que sea demasiado tarde. Entonces, puede que ni siquiera un audífono sirva de ayuda. La mayoría de las pérdidas auditivas se deben al ruido a lo largo de la vida. Aunque la pérdida de audición puede deberse a una única exposición a un ruido o una explosión, estas pérdidas traumáticas son poco frecuentes. La mayoría de los casos de pérdida auditiva comienzan gradualmente en frecuencias ligeramente superiores a la del habla humana y luego se van extendiendo sutilmente a frecuencias más bajas y más altas.

CUÁL ES EL PELIGRO

ENTENDER LOS DAÑOS AUDITIVOS

La pérdida de audición puede producirse al exponerse a 85 decibelios de ruido de media durante 8 horas. Las conversaciones normales suelen producirse a 60 decibelios, muy por debajo del umbral de pérdida auditiva. ¿Recuerda aquellos auriculares utilizados como altavoces? Probablemente, la música sonaba a todo volumen, que a menudo puede alcanzar los 105 decibelios. Por cada aumento de 3 decibelios por encima de los 85 decibelios, puede producirse una pérdida de audición en la mitad de tiempo. Por tanto, sólo se necesitan 4 horas de exposición a 88 decibelios para que se produzca una pérdida de audición, y 2 horas de exposición a 91 decibelios. Una vez que los niveles de ruido superan los 100 decibelios, una persona puede sufrir daños auditivos en tan sólo 15 minutos. Cuanto más alto es el ruido, más rápidamente se produce la pérdida de audición.

COMO PROTEGERSE

CUANDO EL LUGAR DE TRABAJO ES DEMASIADO RUIDOSO

La cantidad de ruido y la duración de la exposición determinan la capacidad de dañar la audición ¿Se puede saber si el trabajo es demasiado ruidoso y puede estar causando daños auditivos? Es

demasiado ruidoso si

- Tienes que levantar la voz para que te oigan.
- No puede oír a alguien situado a menos de 60 cm sin gritar.
- El habla a su alrededor suena amortiguada o apagada después de salir de una zona ruidosa.
- Tiene zumbidos en los oídos después de la exposición al ruido.

NIVELES DE RUIDO EN EL LUGAR DE TRABAJO

¿Dónde encajan en este cuadro las herramientas y los entornos en los que trabajamos?

- Los compresores de aire a un metro de distancia registran 92 decibelios, lo que supondría menos de 2 horas de pérdida de audición.
- Los taladros eléctricos registran 98 decibelios, lo que provocaría daños en 30 minutos.
- Las fábricas típicas suelen registrar 100 decibelios, lo que supone 15 minutos de exposición.
- Las sierras mecánicas pueden alcanzar los 110 decibelios a un metro de distancia, lo que podría causar una pérdida de audición permanente en menos de 2 minutos.

En resumen, si los trabajadores están expuestos a estos niveles de ruido sin protección, es muy probable que sufran una pérdida de audición. La única forma de conocer los niveles exactos de ruido a los que están expuestos los trabajadores es realizar una monitorización del ruido con equipos especializados, aunque esto sólo es necesario cuando las exposiciones son iguales o superiores a 85 decibelios. Algunos indicios de que los niveles de ruido pueden ser tan altos son que los empleados se quejen de la intensidad del ruido, que haya signos que sugieran que los empleados están perdiendo audición o que los niveles de ruido dificulten una conversación normal.

LOS MEJORES PASOS PARA CONTROLAR EL RUIDO EN EL LUGAR DE TRABAJO

En primer lugar, aprende a reconocer cuándo una zona es demasiado ruidosa.

- Si tiene que gritar para mantener una conversación con una persona situada a un metro de usted, es probable que la zona esté demasiado ruidosa y deba utilizar protección auditiva.
- Oye un zumbido o pitido en los oídos al salir del trabajo que puede durar unos minutos o varias horas, dependiendo del nivel de ruido.
- Experimenta una pérdida temporal de audición al salir del trabajo. Los sonidos se amortiguan o es posible que no pueda oír nada en absoluto durante un periodo de tiempo; o tiene que subir el volumen de la radio de camino a casa, o de la televisión una vez en casa, para entender lo que se dice o escuchar la música.

En segundo lugar, utilice siempre protección auditiva cada vez que se encuentre en una zona muy ruidosa. Su empleador debe recomendarle y proporcionarle opciones de protección auditiva, incluidos diferentes estilos de tapones, tapones de canal y orejeras. Es su responsabilidad llevar y cuidar su EPP de acuerdo con la formación proporcionada por su empresa.

En tercer lugar, reconozca los signos de pérdida de audición y hable con su supervisor inmediatamente si experimenta alguno de ellos.

- Dificultad para oír voces o sonidos más agudos.
- Dificultad para oír y entender lo que dice la gente en lugares con mucho ruido de fondo, como restaurantes o fiestas, por ejemplo.
- En una conversación normal, oye a alguien hablar, pero las palabras parecen amortiguadas o quieres que te las repitan.
- Tiene que subir el volumen de la televisión o la radio para oír con la misma claridad que antes.
- Zumbidos, rugidos, silbidos o zumbidos en el oído, así como dolor, picor o irritación de oído.
- El vértigo, o sensación de estar dando vueltas, puede ser un signo de daño auditivo.

BUENAS PRÁCTICAS PARA EVITAR LOS PELIGROS DEL RUIDO

- Reduzca el ruido que llega a sus oídos. Nada puede bloquear

totalmente el sonido.

- Los protectores auditivos electrónicos permiten que las conversaciones y las advertencias lleguen al oído, pero evitan los niveles nocivos de presión sonora. Otros protectores auditivos electrónicos captan y amplifican los sonidos deseados. Algunas orejeras o tapones se combinan con sistemas de comunicación para su uso en zonas ruidosas.
- Las orejeras – rellenas de líquido o espuma- se presentan en varios estilos para mayor funcionalidad y comodidad. Las orejeras están provistas de una diadema de metal o plástico. Algunas diademas pueden doblarse o colocarse alrededor de la parte delantera o trasera del cuello en varias posiciones. Existen incluso almohadillas refrigerantes para las orejeras que se utilizan en entornos de trabajo calurosos.
- Los tapones pueden ser premoldeados para adaptarse a todos los usuarios, o moldeados a medida para ajustarse exactamente. Pueden ser extensibles o no extensibles, y pueden ser reutilizables o desechables. Existen tapones con cordones que se cuelgan del cuello para que pueda quitárselos y ponérselos fácilmente.
- Asegúrese de que su protección auditiva es cómoda, se ajusta correctamente y es compatible con otros equipos de protección personal (EPP), como el casco.
- Eche un vistazo a los protectores auditivos especialmente diseñados para su uso con otros EPP. Se acoplan a las ranuras y soportes de los cascos para combinar la protección auditiva, facial y de la cabeza.
- Colabore con el programa de protección auditiva de su lugar de trabajo. Realice las pruebas auditivas periódicas y utilice los equipos de protección individual recomendados. Cuide bien su EPP limpiándolo según las recomendaciones del fabricante y sustituyéndolo cuando sea necesario.

CONCLUSIÓN

La pérdida de audición no sólo afecta al empleo, sino también a la vida fuera del mismo. Concretamente, la pérdida de audición altera el rendimiento laboral, causa problemas relacionados con el

estrés, aumenta el ritmo cardíaco, incluida la fatiga, la irritabilidad y la tensión.

Noise – Hear Today Gone Tomorrow Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La exposición al ruido puede aumentar el estrés, la ansiedad, la pérdida de sueño y la fatiga.
2. El ruido también puede causar elevación de la presión arterial, enfermedades cardíacas y aumento del ritmo cardíaco.
3. El ruido excesivo durante el embarazo puede dañar la audición del recién nacido.
4. Los hogares y entornos ruidosos pueden interferir en el aprendizaje y el desarrollo del lenguaje en los niños. Incluso una pérdida auditiva leve puede perjudicar la capacidad del niño para hablar, aprender e interactuar con los demás.
5. La pérdida de audición no tratada, especialmente en adultos mayores, puede provocar
 - aislamiento social
 - depresión
 - demencia
 - caídas (con lesiones)
 - incapacidad para trabajar o viajar
 - reducción de la actividad física.

ESTADÍSTICAS

- Cada año, unos 22 millones de trabajadores externos de EE.UU. están expuestos a niveles peligrosos de ruido en el trabajo. Más de 30 millones de trabajadores externos de EE.UU. están expuestos a sustancias químicas, algunas de las cuales son nocivas para el oído (ototóxicas) y peligrosas para la audición.
 - Los trabajadores del 75,0 por ciento de los empleos civiles estaban expuestos a niveles de ruido moderados en el trabajo. Otro 13,3 por ciento estaba expuesto a niveles de ruido altos y un 0,7 por ciento a niveles muy altos. Los trabajadores de los sectores de la construcción y la extracción estaban expuestos sobre todo a trabajos ruidosos (49,6 por ciento de los empleos) o muy ruidosos (7,9 por ciento). Más de 7 de cada 10 carpinteros e ingenieros de explotación y otros operadores de equipos de construcción estaban expuestos a entornos de trabajo ruidosos.
 - En las ocupaciones relacionadas con la preparación y el servicio de comidas, el 16,5 por ciento de los empleos estaban expuestos a entornos de trabajo ruidosos, y el 82,1 por ciento estaban expuestos a ruidos moderados durante una jornada laboral típica. Los trabajos de camarero se repartían a partes iguales entre trabajadores expuestos a un entorno de trabajo ruidoso (44,7%) o a un entorno de ruido moderado (46,7%).
 - Las dos causas más comunes de pérdida de audición son la pérdida de audición inducida por ruido y la pérdida de audición relacionada con la edad.
 - La pérdida de audición inducida por el ruido es la enfermedad profesional número uno en Norteamérica.
 - Los ruidos superiores a 90 decibelios (dB) pueden provocar pérdida de audición, especialmente cuando la exposición se prolonga durante un periodo de tiempo prolongado.
-

Noise – Hear Today Gone Tomorrow Stats and Facts

FACTS

1. Exposure to noise can increase stress, anxiety, loss of sleep, and fatigue.
2. Noise can also cause elevated blood pressure, heart disease, and increased heart rate.
3. Excessive noise during pregnancy may damage the newborn's hearing.
4. Noisy homes and environments can interfere with learning and language development in children. Even a mild hearing loss can harm a child's ability to speak, learn, and interact with others.
5. Untreated hearing loss, especially in older adults, can lead to
 - social isolation
 - depression
 - dementia
 - falls (leading to injury)
 - inability to work or travel
 - reduced physical activity.

STATS

- Each year, about 22 million external U.S. workers are exposed to hazardous noise levels at work. Over 30 million external U.S. workers are exposed to chemicals, some of which are harmful to the ear (ototoxic) and hazardous to hearing.
- Workers in 75.0 percent of civilian jobs were exposed to moderate noise levels at work. Another 13.3 percent were exposed to loud noise levels and 0.7 percent to very loud levels. Workers in construction and extraction occupations

were mostly exposed to loud work (49.6 percent of jobs) or very loud work (7.9 percent). More than 7 in 10 carpenters and operating engineers and other construction equipment operators were exposed to loud work environments.

- In food preparation and serving related occupations, 16.5 percent of jobs were exposed to loud work environments, and 82.1 percent were exposed to moderate noise during a typical work day. Bartending jobs were about evenly split between workers exposed to a loud work environment (44.7 percent) or a moderate noise environment (46.7 percent).
 - The two most common causes of hearing loss are noise-induced hearing loss and age-related hearing loss.
 - Noise-induced hearing loss is the number one occupational disease in North America.
 - Noise above 90 decibels (dBs) can cause hearing loss, especially when the exposure lasts for an extended period of time.
-

Noise – Hear Today Gone Tomorrow Fatality File

Jeff Ammon, 55, began noticing a feeling of pressure in his ears every day after work.

Over the next months, when his symptoms progressed into a slight loss of hearing and sensitivity to noise, he became worried. Ammon, a construction worker for 32 years, eventually started wearing ear protection hoping this would address these complaints – but it was too late.

From that point on, sounds ranging from the hum of a lawnmower to

normal tones of conversation caused a piercing, jabbing pain in his inner ear. He stopped working in 2011, when the pain became unbearable. He also hears ringing in his ears and experiences dizziness, both side effects of the auditory damage.

“It’s debilitating ... completely,” he said.

Ammon spent almost all of his working life surrounded by the loud noises of jackhammers, saws and air compressors.

Ammon worked for several small construction companies building houses. He said he was never told to wear ear protection. His colleagues didn’t wear it either. No one talked about it and, even when he worked with loud equipment, he wasn’t aware of the need for ear protection.

He applied for Social Security disability benefits but was rejected because his condition was not on the Social Security Administration’s list of medical diseases considered disabling. When he first experienced his symptoms, he visited dozens of audiologists who only told him he had slight hearing loss. Research linking hyperacusis – unusual tolerance toward ordinary sounds – and pain was only at its infancy. Specific treatments still are not available for people with this type of hearing damage.

These days, he experiments with new medications or therapies, hoping for more awareness about the illness – and about protecting hearing at the workplace. He is waiting for the third appeal for Social Security disability benefits.

“I’m hearing a little more about it, but not nearly enough,” he said. “And it needs to start at the workplace.”

Now he avoids going outdoors, choosing instead to stay in his soundproof basement in Lebanon, Pa., and communicate with his doctor mostly through an online patient portal.

“The medication to address pain has not been very successful at all. ... I’m also on some medication for stress, anxiety and depression,” he said. “It has isolated me from society.”

Noise – Hear Today Gone Tomorrow Fatality File – Spanish

Jeff Ammon, de 55 años, empezó a notar una sensación de presión en los oídos todos los días después del trabajo.

En los meses siguientes, cuando los síntomas se convirtieron en una ligera pérdida de audición y sensibilidad al ruido, empezó a preocuparse. Ammon, trabajador de la construcción durante 32 años, empezó a utilizar protectores auditivos con la esperanza de que así se solucionaran estas molestias, pero ya era demasiado tarde.

A partir de ese momento, los sonidos, desde el zumbido de un cortacésped hasta los tonos normales de una conversación, le provocaban un dolor punzante en el oído interno. Dejó de trabajar en 2011, cuando el dolor se hizo insoportable. También oye pitidos en los oídos y experimenta mareos, ambos efectos secundarios del daño auditivo.

“Es debilitante... completamente”, dijo.

Ammon pasó casi toda su vida laboral rodeado de ruidos fuertes de martillos neumáticos, sierras y compresores de aire.

Ammon trabajó para varias pequeñas empresas de construcción de viviendas. Dice que nunca le dijeron que llevara protección para los oídos. Sus compañeros tampoco la llevaban. Nadie hablaba de ello e, incluso cuando trabajaba con equipos ruidosos, no era consciente de la necesidad de llevar protección auditiva.

Solicitó las prestaciones por incapacidad de la Seguridad Social, pero se las denegaron porque su enfermedad no figuraba en la lista de enfermedades médicas consideradas incapacitantes de la Administración de la Seguridad Social. Cuando experimentó sus primeros síntomas, visitó a docenas de audiólogos que sólo le dijeron que tenía una pérdida de audición leve. Las investigaciones que relacionaban la hiperacusia (tolerancia inusual a los sonidos ordinarios) con el dolor estaban en sus inicios. Aún no existen tratamientos específicos para las personas con este tipo de lesión auditiva.

En la actualidad, experimenta con nuevos medicamentos o terapias, con la esperanza de que haya una mayor concienciación sobre la enfermedad y sobre la protección de la audición en el lugar de trabajo. Está esperando la tercera apelación a las prestaciones por incapacidad de la Seguridad Social.

“Cada vez oigo hablar más del tema, pero no lo suficiente”, afirma. “Y tiene que empezar en el lugar de trabajo”.

Ahora evita salir a la calle y prefiere quedarse en su sótano insonorizado de Lebanon, Pensilvania, y comunicarse con su médico sobre todo a través de un portal de pacientes en línea.

“La medicación para el dolor no me ha dado ningún resultado. También tomo medicación para el estrés, la ansiedad y la depresión”, afirma. “Me ha aislado de la sociedad”.