

Food and Beverage Manufacturing Infographic – Spanish



Fuente: <https://expansion.mx>

Farm Worker Crime Prevention Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Como trabajador agrícola, usted trabaja duro para obtener cosechas y dinero, pero puede correr el riesgo de sufrir un delito si no es consciente de su propia seguridad personal. A menudo, los trabajadores agrícolas cogen vehículos de transporte en la oscuridad para trabajar en lugares remotos. Necesita conocer Su lugar de trabajo para solicitar ayuda médica, de los bomberos y/o de la policía.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS

1. **Combustible:** Los ladrones de combustible a menudo tienen como objetivo las granjas al amparo de la oscuridad, cuando son capaces de vaciar los tanques en cuestión de minutos si no están debidamente protegidos.
2. **Iluminación y cámaras de videovigilancia:** Los ladrones pueden acercarse fácilmente a los edificios aislados de la granja y esconderse en la oscuridad. Asegúrese de iluminar las zonas dentro y alrededor de su casa y edificios.
3. **Puertas:** El acceso fácil a una propiedad y la huida rápida a través de puertas abiertas o sin llave son atractivos para los ladrones.
4. **Seguridad de las herramientas:** En los últimos tiempos se ha producido un aumento de los robos de equipos más pequeños y portátiles, como sistemas GPS para tractores y herramientas eléctricas.
5. **Maquinaria:** Los ladrones suelen tener como objetivo equipos y maquinaria de gran valor y, a menudo, vigilan las explotaciones durante el día para volver a última hora de la noche y destrozar las cabinas de los tractores al amparo de la oscuridad.
6. **Robo de ganado:** Los ganaderos son especialmente vulnerables a los robos y daños de ganado en los campos.

COMO PROTEGERSE

PROTEGER LA PROPIEDAD, LA TIERRA Y EL GANADO: FORMAS DE DISUADIR A LOS LADRONES

Solución para el combustible:

- Para evitar robos, equipe las cisternas de combustible con abrazaderas para las ruedas o cierres de enganche. Los depósitos deben alojarse en un lugar seguro: dentro de un cobertizo (de acuerdo con la normativa) o en un recinto, como una jaula metálica cerrada con llave.
- Considere la posibilidad de instalar un medidor de control remoto del combustible y un sistema de alarma. Instale sensores de movimiento, CCTV e iluminación alrededor del depósito.
- Guarde la maquinaria en el interior de los cobertizos utilizando capas de seguridad y asegúrese de que los tractores permanecen cerrados por la noche. Si las máquinas deben permanecer en el exterior, apárquelas con los tapones de combustible contra una valla o un muro.

Solución en la Iluminación y cámaras de CCTV:

- Instale iluminación y cámaras de videovigilancia en los lugares de acceso, las zonas vulnerables y alrededor del perímetro de los edificios, patios y casas de la granja. Considere la posibilidad de instalar sistemas de alarma acústica y monitorizada contra intrusos.

Solución de las Puertas:

- Restrinja el acceso a su patio con puertas cerradas y barreras de seguridad como bolardos. Si es posible, establezca una única puerta de entrada y salida, controlada por un PIN o contraseña.
- Las puertas del campo deben cerrarse con candados de buena calidad, cadenas y bisagras que deben estar tapadas o invertidas para evitar que se puedan quitar fácilmente. Ten en cuenta que las puertas que cruzan una vía pública no

pueden cerrarse con llave.

Solución de la Seguridad de las herramientas:

- Las herramientas deben guardarse en un edificio seguro y con alarma. Guarde las herramientas portátiles, como motosierras, hidrolimpiadoras y soldadores, en una “jaula” segura con llave dentro de un edificio con alarma.
- Registre la marca y el número de serie de las herramientas eléctricas, utilizando las dos primeras letras del nombre de su explotación u otras marcas identificativas. Como alternativa, utilice sistemas forenses de marcado de propiedades como Smart Water o Selecta DNA.

Solución para la maquinaria:

- Utilice rastreadores, inmovilizadores y marcas de registro CESAR en tractores y vehículos todo terreno (ATV) para disuadir a los ladrones. Evite dejar los vehículos donde puedan ser vistos fácilmente por los delincuentes en busca de oportunidades de robo.
- Piense en dispositivos mecánicos para anclar los quads y coloque abrazaderas en las ruedas de los remolques. Sepa lo que tiene: registre todas las marcas y modelos y tome fotografías para ayudar a la policía en la investigación y en las reclamaciones al seguro.

Solución ante el robo de ganado:

- Revise periódicamente los campos con ganado y mantenga en buen estado vallas, setos y perímetros. Etiquete siempre su ganado utilizando un método recomendado, pero considere también sistemas avanzados de marcado mediante micropuntos codificados.

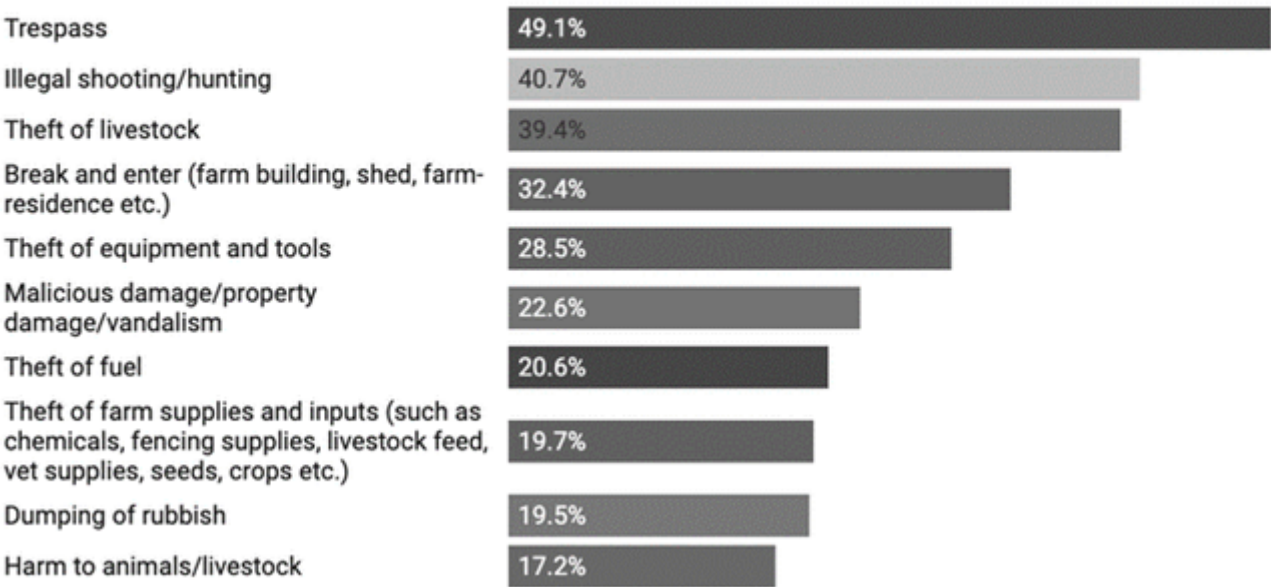
CONCLUSIÓN

La delincuencia en las zonas rurales está orientada a la propiedad. Aunque los delitos contra la propiedad se consideran individualmente menos graves que los delitos violentos, en conjunto, la magnitud de los delitos contra la propiedad en las

zonas rurales supera la gravedad de los delitos violentos.

Farm Worker Crime Prevention Infographic

Victimisation by offence type



Source: <https://theconversation.com>

Farm Worker Crime Prevention Infographic – Spanish

Los robos, atracos y hurtos son las mayores preocupaciones de los autónomos y dueños de pequeños negocios. Al cabo del año supone la pérdida de importantes cantidades de dinero. Sin embargo, todo esto se podría evitar o reducir si se toman las pertinentes precauciones. **Te daremos 7 claves para no ser víctima de robos o atracos en tu establecimiento.**

Los robos y hurtos se pueden evitar con una buena prevención, mantente alerta y juntos Controlemos la situación.

1
Estar en alerta ante la presencia de cualquier persona sospechosa. La actitud de las personas puede resultar esencial.

2
Si cuenta con un sistema de alarma, verifique que funciona con normalidad cada cierto tiempo y dé mantenimiento.

3
Procura que en tu área de trabajo no existan elementos que te impidan ver claramente o estorben.

4
Si se cuenta con un circuito cerrado de televisión, deberán coordinarse las actividades en piso con las de monitoreo para procurar el orden.

5
Procura que la iluminación en tu área de trabajo sea la adecuada, la oscuridad puede favorecer los hurtos.

6
Si en tu área de trabajo hay espejos, apóyese de ellos para realizar su vigilancia y no incomodar a terceros.

7
Evite realizar actividades de ocio en su horario de servicio, o cualquier distracción que le pueda afectar en su desempeño.



Dont Get Caught in the Crush Fatality File

Man Dies When he is Caught in Machinery in Georgia

Industrial accidents can be very serious and life-threatening. Tragically, a worker lost his life when he was caught in machinery in a recent accident in Dalton.

The Atlanta Journal Constitution reported the 51-year-old man died on the job in October when he was caught in a piece of machinery, officials said.

The victim was identified as Jesus Pimentel. He was an employee of Shaw Industries in Dalton.

The AJC report said he got caught between a moving part of a machine and a stationary steel I-beam, according to Whitfield County Coroner Greg Bates. Pimentel was pronounced dead at the scene.

Bates said the official cause of death was likely to be a blunt-force trauma injury to the head. Bates said Pimental was trying to get a piece of carpet or a similar material out of a machine. Another worker threw him a piece of rope. When he bent over to get it, he was caught in the machine.

The AJC noted Shaw Industries is a flooring products manufacturer. It is a subsidiary of Berkshire Hathaway Inc.

Bruce Frazier, a Dalton police spokesman, said the death is accidental and police are not investigating it.

Our thoughts are with the family of the worker who tragically lost his life after he was caught in machinery.

Dont Get Caught in the Crush Fatality File – Spanish

Muere un hombre al quedar atrapado en una máquina en Georgia

Los accidentes industriales pueden ser muy graves y poner en peligro la vida. Trágicamente, un trabajador perdió la vida al quedar atrapado en la maquinaria en un accidente reciente en Dalton.

El Atlanta Journal Constitution informó que el hombre de 51 años murió en el trabajo en octubre cuando quedó atrapado en una pieza de maquinaria, dijeron las autoridades.

La víctima fue identificada como Jesús Pimentel. Era empleado de Shaw Industries en Dalton.

El informe del AJC dice que quedó atrapado entre una parte móvil de una máquina y una viga de acero estacionaria, según el forense del condado de Whitfield, Greg Bates. Pimentel fue declarado muerto en el lugar de los hechos.

Bates dijo que la causa oficial de la muerte era probablemente un traumatismo craneal por objeto contundente. Bates dijo que Pimental estaba tratando de sacar un trozo de alfombra o un material similar de una máquina. Otro trabajador le lanzó un trozo de cuerda. Cuando se agachó para cogerlo, quedó atrapado en la máquina.

El AJC señaló que Shaw Industries es un fabricante de productos para suelos. Es una filial de Berkshire Hathaway Inc.

Bruce Frazier, portavoz de la policía de Dalton, dijo que la

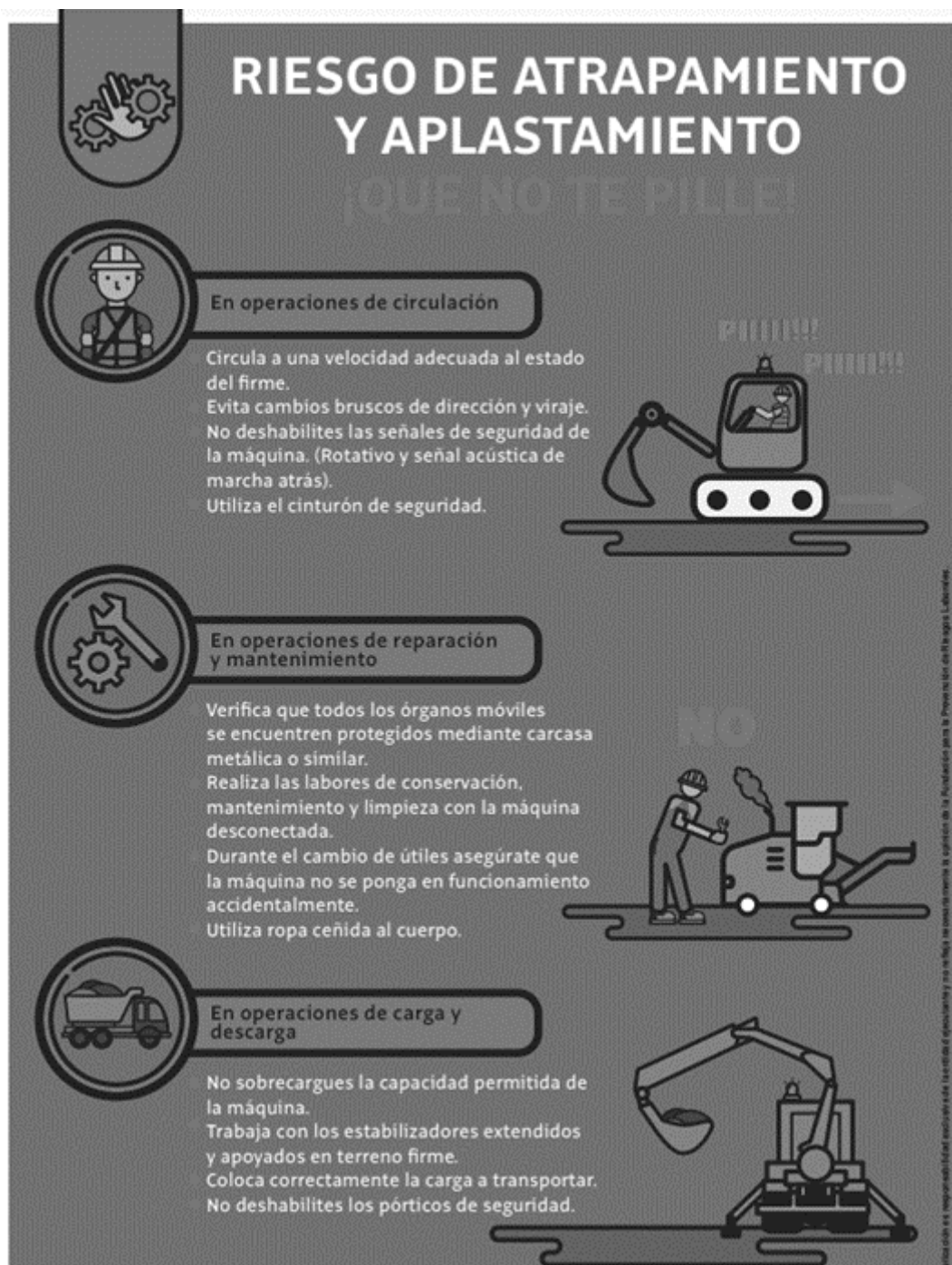
muerte es accidental y que la policía no la está investigando.

Nuestros pensamientos están con la familia del trabajador que perdió trágicamente la vida tras quedar atrapado en la maquinaria.

Dont Get Caught in the Crush Infographic



Dont Get Caught in the Crush Infographic – Spanish



Disposable Respirators Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los respiradores desechables están diseñados para filtrar partículas de contaminantes no tóxicos transportados por el aire a niveles por debajo de los límites permisibles. Los respiradores desechables que son parte de los requisitos del trabajo se consideran obligatorios y los empleados deben completar una revisión médica, capacitación anual.
2. Un respirador no puede dar a los trabajadores toda la protección para la que fue diseñado, a menos que sea seleccionado y usado correctamente durante todos los períodos de exposición.
3. La protección respiratoria es importante porque puede proteger a las personas de daños a largo plazo para su salud.
4. Los trastornos por inhalación pueden desarrollarse como resultado de un uso inadecuado de los equipos de protección respiratoria. Cuando se inhalan sustancias peligrosas en el lugar de trabajo (o en cualquier otro lugar), éstas pueden dañar los pulmones y las vías respiratorias. En algunos casos, los materiales nocivos pueden extenderse y afectar a otros órganos.
5. Si bien los respiradores desechables son convenientes, debe conocer sus pautas de uso y limitaciones para usarlos de manera segura.
6. Es importante verificar que su respirador desechable se ajuste correctamente cada vez que lo use.

ESTADÍSTICAS

- Se calcula que cada año se producen 12.000 muertes por enfermedades pulmonares relacionadas con exposiciones pasadas en el trabajo. Se estima que 18.000 nuevos casos al año son problemas respiratorios o pulmonares auto declarados relacionados con el trabajo.
 - La tasa de enfermedades respiratorias aumentó de 1,1 casos por cada 10.000 trabajadores equivalentes a tiempo completo en 2019 a 44,0 casos en 2020.
 - Muertes por enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores (incluido el asma).
 - Número de defunciones: 156.979
 - Defunciones por cada 100.000 habitantes: 47.8
 - Causa de muerte: 4
 - Las estimaciones recientes de la incidencia del síndrome de distrés respiratorio agudo (SDRA) han variado de 1,3 a 22 por 100.000 años-persona (105 años-persona); la incidencia de la lesión pulmonar aguda (LPA) ha variado de 17,9 a 34 casos por 105 años-persona.
-

Disposable Respirators Stats and Facts

FACTS

1. Disposable respirators are designed to filter particles of non-toxic airborne contaminants at levels below permissible limits. Disposable respirators that are part of job requirements are considered mandatory and employees must complete a medical review, annual training.
2. A respirator can't give workers all the protection it was

designed to provide, unless it is selected and worn correctly during all periods of exposure.

3. Respiratory protection is important because it can protect people from long-term damage to their health.
4. Inhalation disorders can develop as a result of improper use of respiratory protective equipment. When hazardous substances are inhaled in the workplace (or anywhere), they can damage the lungs and airways. In some instances, the harming materials can spread and impact other organs.
5. While disposable respirators are convenient, you should be aware of their use guidelines and limitations in order to wear them safely.
6. It is important to check that your disposable respirator fits properly each time you wear it.

STATS

- Each year there are 12,000 lung disease deaths estimated to be linked to past exposures at work. An estimated 18,000 new cases per year are self-reported work-related breathing or lung problems.
 - The respiratory illness rate rose from 1.1 cases per 10,000 full-time equivalent workers in 2019 to 44.0 cases in 2020.
 - Chronic lower respiratory diseases (including asthma) deaths.
 - Number of deaths: 156,979
 - Deaths per 100,000 population: 47.8
 - Cause of death rank: 4
 - Recent estimates of acute respiratory distress syndrome (ARDS) incidence have varied from 1.3 to 22 per 100,000 person years (105 person years); the incidence of acute lung injury (ALI) has varied from 17.9 to 34 cases per 105 person years.
-

Disposable Respirators Fatality File

Case No. 1–Tile Installer

A white male non-smoker was diagnosed with advanced silicosis, emphysema, and asthma at age 49 after working 23 years as a tile installer. He had reported shortness of breath and pneumonia.

His work included polishing and drilling tile, and he was exposed to grout dust and sandblasting (though he did not do sandblasting). He did not use a respirator.

Case No. 2–Rock Driller

A 47-year-old man was diagnosed with severe silicosis after working 22 years as a rock driller. He was diagnosed after he was brought to a hospital with respiratory failure and right heart failure. In the Spring, while he was on a ventilator, he died from respiratory failure. His autopsy confirmed advanced silicosis.

Before this worker's diagnosis, he had never seen a doctor and had never had a chest X-ray. The drills he used were equipped with dust controls, but they were routinely inoperable.

Disposable Respirators Fatality File – Spanish

Caso nº 1 – Instalador de baldosas

A un hombre blanco no fumador se le diagnosticó silicosis avanzada, enfisema y asma a la edad de 49 años después de trabajar 23 años como instalador de baldosas. Había notificado dificultad para respirar y neumonía.

Su trabajo incluía el pulido y taladrado de baldosas, y estaba expuesto al polvo de lechada y al chorro de arena (aunque no se dedicaba al chorro de arena). No utilizaba mascarilla.

Caso nº 2 – Perforador de roca

A un hombre de 47 años se le diagnosticó silicosis grave tras trabajar 22 años como perforador de rocas. Se le diagnosticó tras ser trasladado a un hospital con insuficiencia respiratoria e insuficiencia cardiaca derecha. En primavera, mientras estaba conectado a un respirador artificial, murió de insuficiencia respiratoria. La autopsia confirmó una silicosis avanzada.

Antes del diagnóstico, este trabajador nunca había visitado a un médico ni se había hecho una radiografía de tórax. Las taladradoras que utilizaba estaban equipadas con controles de polvo, pero habitualmente no funcionaban.

**Disponible
Infographic**

Respirators

TYPES OF RESPIRATORY PROTECTION



Elastomeric Half Facepiece Respirators are reusable and have replaceable cartridges or filters. They cover the nose and mouth and provide protection against gases, vapors, or particles when equipped with the appropriate cartridge or filter.



Elastomeric Full Facepiece Respirators are reusable and have replaceable cartridges, cartridges, or filters. The facepiece covers the face and eyes, which offers eye protection.



Filtrating Facepiece Respirators are disposable half facepiece respirators that filter out particles such as dusts, mists, and fumes. They do NOT provide protection against gases and vapors.



Powered Air-Purifying Respirators (PAPRs) have a battery-powered blower that pulls air through attached filters, canisters, or cartridges. They provide protection against gases, vapors, or particles, when equipped with the appropriate cartridge, canister, or filter. Loose-fitting PAPRs do not require fit testing and can be used with facial hair.



Supplied-Air Respirators are connected to a separate source that supplies clean compressed air through a hose. They can be lightweight and used while working for long hours in environments not immediately dangerous to life and health (IDLH).



Self-Contained Breathing Apparatus (SCBAs) are used for entry into or escape from environments considered to be IDLH. They contain their own breathing air supply and can be either open circuit or closed circuit.



Combination Respirators can be either a supplied-air/SCBA respirator or supplied-air/air-purifying respirator. The SCBA type has a self-contained air supply if primary airline fails and can be used in IDLH environments. The air-purifying type offers protection using both a supplied-air hose & an air-purifying component and cannot be used for entry into IDLH environments.

Source: <https://kenwahsys.com>

Disposable Respirators Infographic – Spanish

Tres factores clave necesarios para que el respirador sea eficaz



Correcto*



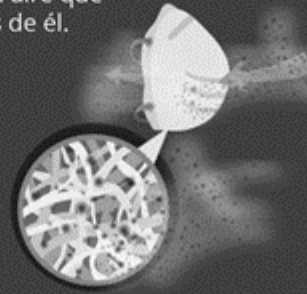
Incorrecto

① El respirador debe ponerse de la manera correcta y usarse durante la exposición.

② El respirador debe ajustarse bien contra la cara del usuario para garantizar que no queden espacios entre la piel y el sello del respirador.



③ El filtro del respirador debe capturar más del 95% de las partículas del aire que pase a través de él.



*Si su respirador tiene una banda de metal o almohadilla moldeada para la nariz, debe apoyarse sobre la nariz y no el área del mentón.

Fuente: <https://blogs.cdc.gov>

Dont Get Caught in the Crush Meeting Kit

What's At Stake

Crushing accidents occur when the body or any part of the body is squeezed between two moving objects or caught between one moving and one stationary object. Minor crushing accidents can cost workers in many ways, in pain, disability, and the loss of a job. Major crushing accidents can cost lives.

What's the Danger

WHERE DO CRUSH INJURIES OCCUR?

Crush injuries are extremely common in the dangerous world of construction. They are among the “fatal four” leading causes of construction worker deaths. The fatal four list includes falls, struck by objects, electrocutions and caught in or caught between accidents. Crush injuries are also common in factories and anywhere heavy machinery is frequently utilized.

SPECIFIC SITE CRUSH INJURIES

Working on machines with moving parts. Crush injury and amputation risks can be high for workers who work with or near machinery requiring a portion of a worker’s body to come in contact with a moving part. Machines like punch presses, brake presses, and power shear equipment are common in industrial settings.

Collapse or fall of construction materials. Accidents where construction materials fall, or collapse can result in crush injuries and related fatalities. For example, a scaffold collapse may cause a worker below to become crushed by the scaffold materials and braces. In addition to this, trench or excavation work can also create a serious crush hazard for workers. While hardhats may protect workers’ heads, they do not protect other vulnerable areas of the body.

Run over. Workers being run over by large equipment like bobcats or forklifts can also cause crushing injuries.

Contact with moving equipment. Workers may become pinned or struck by power driven vehicles and machines during operations that require the loading or off-loading of materials.

MEDICAL PROBLEMS FROM CRUSH INJURIES

Tissue damage: Crush injuries can disrupt blood flow, depriving delicate tissues of blood that depend on it for oxygen.

Infection: Crush injuries high infection risks, especially when tissue and muscle are damaged. When layers of skin are removed, this exposes deeper tissue to the elements and increases the risk of infection.

Compartment syndrome: Compartment syndrome is a very serious complication that begins with immense pain, and then brings about swelling with blood, which can result in the area becoming paralyzed. This syndrome can lead to tissue and muscle death, and often requires amputation to correct it.

Crush syndrome: Also known as Bywater's Syndrome, crush syndrome is a medical condition that causes major shock to the organs and renal failure. Symptoms of crush syndrome show within an hour following the incident.

HOW TO PROTECT YOURSELF

CONTROL CRUSH HAZARDS BY TRAINING AND RETRAINING – STRATEGIES

- **Guarding:** Ensuring that machinery is properly guarded will prevent many crushing injuries, deaths, and amputations.
 - Prohibit workers from removing guards while machinery is in use.
 - Make sure that guards don't create an additional hazard. In some cases, workers have been injured when they became caught between the equipment and the guard.
- **Blocking and securing objects:** Machinery, substances, or objects that may shift, cycle, or move unexpectedly must be secured.
 - An effective lockout/tagout program will help to ensure that workers can identify all sources of potentially hazardous energy and control them effectively.
 - Raised equipment should be well supported so it cannot fall.
 - Equipment should not be parked or stored in a raised position. Make sure excavator buckets, forklift forks, and other elevating equipment are lowered when not in use.
 - Stored materials must be stacked and secured in a way that prevents collapse.
- **Increasing awareness of pinning hazards:** Workers must be

aware of mobile equipment in their work area, and ensure that they are never between moving equipment, such as forklifts, and immovable structures, other vehicles, or stacked materials.

- Restrict traffic in the work area so only essential personnel are present.
- Separate pedestrian and vehicle traffic as much as possible.
- Train workers to identify areas where crushing hazards exist, so they can stay out of the zone of danger.

WORKER BOLO (BE ON THE LOOKOUT) OVERVIEW

There are simple things workers can do to lessen their chance of experiencing crushing injuries. The first, and most important thing, is for workers to know when they are placing themselves or any of their body parts in a situation of possible injury.

Workers must always be aware of where they are in relation to moving equipment around them.

When in these situations, workers must allow enough room to compensate for equipment failure or operator error. Workers should stay within the equipment operators' vision at all times.

Workers should make it their business to stay out from under any load to avoid the possibility of being crushed from above. "If it's in the air, it's dangerous." Employers should never permit a load to be raised, lowered, or swung over a worker's head. It's also the worker's responsibility to shut-off, lock-out, or tag-out all energy sources, and to test to assure that they are dead, before attempting to work on or clear equipment capable of any movement or activation.

FINAL WORD

Accidents that result in crush injuries are the result of lax safety standards and practices. When employers and workers comply and enforce safety standards crush injuries are less likely to occur.

Dont Get Caught in the Crush Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los accidentes por aplastamiento se producen cuando el cuerpo o cualquier parte del mismo queda aprisionado entre dos objetos en movimiento o atrapado entre un objeto móvil y otro inmóvil. Los accidentes por aplastamiento leves pueden costar muy caros a los trabajadores: dolor, incapacidad y pérdida del puesto de trabajo. Los accidentes por aplastamiento graves pueden costar la vida.

CUÁL ES EL PELIGRO

¿DÓNDE SE PRODUCEN LAS LESIONES POR APLASTAMIENTO?

Las lesiones por aplastamiento son muy frecuentes en el peligroso mundo de la construcción. Se encuentran entre las “cuatro fatales” causas principales de muerte de los trabajadores de la construcción. La lista de las “cuatro fatales” incluye caídas, golpes con objetos, electrocuciones y atrapamientos en o entre accidentes. Las lesiones por aplastamiento también son frecuentes en fábricas y en cualquier lugar donde se utilice con frecuencia maquinaria pesada.

LESIONES POR APLASTAMIENTO EN OBRAS ESPECÍFICAS

Trabajar en máquinas con piezas móviles. Los riesgos de lesiones por aplastamiento y amputación pueden ser elevados para los trabajadores que trabajan con o cerca de maquinaria que requiere que una parte del cuerpo del trabajador entre en contacto con una pieza móvil. Máquinas como punzonadoras, prensas de freno y cizallas mecánicas son habituales en los entornos industriales.

Derrumbamiento o caída de materiales de construcción. Los accidentes en los que caen o se desploman materiales de construcción pueden provocar lesiones por aplastamiento y víctimas mortales. Por ejemplo, el desplome de un andamio puede hacer que un trabajador que se encuentre debajo resulte aplastado por los materiales y tirantes del andamio. Además, el trabajo en zanjas o excavaciones también puede crear un grave peligro de aplastamiento para los trabajadores. Aunque los cascos pueden proteger la cabeza de los trabajadores, no protegen otras zonas vulnerables del cuerpo.

Atropello. El atropello de trabajadores por equipos de gran tamaño, como cargadoras compactas o montacargas, también puede causar lesiones por aplastamiento.

Contacto con equipos en movimiento. Los trabajadores pueden quedar atrapados o ser golpeados por vehículos y máquinas motorizados durante operaciones que requieren la carga o descarga de materiales.

PROBLEMAS MÉDICOS DE LAS LESIONES POR APLASTAMIENTO

Daños en los tejidos: Las lesiones por aplastamiento pueden interrumpir el flujo sanguíneo, privando de sangre a los tejidos delicados que dependen de ella para obtener oxígeno.

Infecciones: Las lesiones por aplastamiento entrañan un alto riesgo de infección, especialmente cuando se dañan los tejidos y los músculos. Cuando se retiran capas de piel, se expone el tejido más profundo a los elementos y aumenta el riesgo de infección.

Síndrome compartimental: El síndrome compartimental es una complicación muy grave que comienza con un dolor inmenso y, a continuación, provoca una inflamación con sangre, que puede llegar a paralizar la zona. Este síndrome puede provocar la muerte de tejidos y músculos, y a menudo requiere la amputación para corregirlo.

Síndrome de aplastamiento: También conocido como síndrome de Bywater, el síndrome de aplastamiento es una afección médica que provoca un choque importante en los órganos e insuficiencia renal.

Los síntomas del síndrome de aplastamiento aparecen una hora después del incidente.

COMO PROTEGERSE

CONTROL DE LOS RIESGOS DE APLASTAMIENTO MEDIANTE FORMACIÓN Y RECICLAJE – ESTRATEGIAS

- **Protección:** Asegurarse de que la maquinaria está debidamente protegida evitará muchas lesiones por aplastamiento, muertes y amputaciones.
 - Prohíba a los trabajadores retirar las protecciones mientras la maquinaria esté en uso.
 - Asegúrese de que las protecciones no crean un peligro adicional. En algunos casos, los trabajadores han resultado heridos al quedar atrapados entre el equipo y el resguardo.
- **Bloqueo y sujeción de objetos:** Deben asegurarse las máquinas, sustancias u objetos que puedan desplazarse, girar o moverse inesperadamente.
 - Un programa eficaz de bloqueo y etiquetado ayudará a garantizar que los trabajadores puedan identificar todas las fuentes de energía potencialmente peligrosa y controlarlas eficazmente.
 - Los equipos elevados deben estar bien sujetos para que no puedan caerse.
 - Los equipos no deben estacionarse ni almacenarse en posición elevada. Asegúrese de que las cucharas de las excavadoras, las horquillas de las carretillas elevadoras y otros equipos elevados estén bajados cuando no se utilicen.
 - Los materiales almacenados deben apilarse y asegurarse de forma que se evite su desplome.
- **Aumentar la concienciación sobre los peligros de aplastamiento:** Los trabajadores deben ser conscientes de la presencia de equipos móviles en su zona de trabajo, y asegurarse de que nunca se encuentran entre equipos en movimiento, como carretillas elevadoras, y estructuras inamovibles, otros vehículos o materiales apilados.

- Restrinja el tránsito en la zona de trabajo para que sólo esté presente el personal esencial.
- Separe el tránsito de peatones y vehículos en la medida de lo posible.
- Forme a los trabajadores para que sepan identificar las zonas en las que existe peligro de aplastamiento, de modo que puedan mantenerse fuera de la zona de peligro.

VISIÓN GENERAL DEL TRABAJADOR ATENTO (ESTAR ALERTA)

Hay cosas sencillas que los trabajadores pueden hacer para reducir las probabilidades de sufrir lesiones por aplastamiento. La primera, y más importante, es que los trabajadores sepan cuándo se están colocando ellos mismos o alguna de las partes de su cuerpo en una situación de posible lesión.

Los trabajadores deben ser siempre conscientes de dónde se encuentran en relación con el equipo móvil que les rodea.

Cuando se encuentren en estas situaciones, los trabajadores deben dejar espacio suficiente para compensar un fallo del equipo o un error del operario. Los trabajadores deben mantenerse en todo momento dentro del campo de visión de los operadores de los equipos.

Los trabajadores deben procurar mantenerse alejados de cualquier carga para evitar la posibilidad de ser aplastados desde arriba. “Si está en el aire, es peligroso”. Los empresarios nunca deben permitir que una carga suba, baje o se balancee por encima de la cabeza de un trabajador. También es responsabilidad del trabajador desconectar, bloquear o etiquetar todas las fuentes de energía, y comprobar que están apagadas, antes de intentar trabajar o despejar un equipo que pueda moverse o activarse.

CONCLUSIÓN

Los accidentes que provocan lesiones por aplastamiento son el resultado de normas y prácticas de seguridad poco estrictas. Cuando empresarios y trabajadores cumplen y hacen cumplir las normas de seguridad, es menos probable que se produzcan lesiones por aplastamiento.

Dont Take Back Problems Sitting Down Meeting Kit

What's At Stake

Why do so many of us have back problems today? In part, it's the way our work and lifestyle has evolved. As people grow more sedentary in an increasingly automated world, we're doing more sitting and adding extra pounds. As a result, our backs are becoming more vulnerable to injury.

What's the Danger

COMMON CAUSES OF BACK PAIN

The back is a network of fragile ligaments, discs, and muscles which can easily be thrown out of order. The back's complex design breaks down when it is forced to perform activities it was not designed to do.

One sure way to risk injuring the back is to lift heavy or bulky loads improperly or unassisted. The unsupported back cannot operate like a derrick or a crane boom. Lifting with the back twisted or bent just begs for a pulled muscle or ruptured disc. The back can be damaged quickly but can take a long time to heal. So, workers should be encouraged to do their lifting with good sense and a little extra help from a co-worker or mechanical aid.

OFFICE BACK PAIN

If you work in an office and spend the majority of your day sitting down, you are probably not a stranger to back pain. Sitting at a desk for eight hours a day can led to stiffness and tension that causes serious discomfort while working. If your job

requires you to twist or bend frequently, you may be at even higher risk of developing back pain. Between 50 and 80 percent of people will experience back pain at least once in their life, and during a single year about 20 percent of adults suffer from back pain.

When working in a sedentary office job, lower back pain can develop from physical inactivity, incorrect posture or a poorly designed workspace. How you move can also aggravate existing back pain. Luckily, by adjusting your workspace and developing healthy habits, you can prevent and reduce back pain at work.

COMMON ON-THE-JOB BACK INJURIES

Lower back injuries are fairly common among workers. Employees who must sit or stand for long periods of time may develop pain in their lower back, while employees who are very active could easily sustain a sprain. Most of these injuries are mild and may be treated with pain medication and physical therapy.

In most cases, lower back pain is short-term and will go away naturally with proper self-care. However, about 20 percent of people who experience acute back pain later develop chronic back pain.

CHRONIC/ LONG LASTING BACK INJURIES

Bulging, herniated, and slipped discs: In between each vertebra bone sits a soft disc that acts as a shock absorber. When one of these discs slips out of place or is damaged, this can cause a great deal of pain.

Pinched nerves: When a disc pushes against a nerve in the back, this is called a pinched nerve. This type of injury can be very painful and can affect the neck, back, and legs.

Fractured vertebrae: Fractured vertebrae can require substantial medical care. Injuries that result from traumatic accidents, such as motor vehicle accidents or heavy machinery malfunctions, can include fractured vertebrae.

Degenerative disc disease: As we get older our lumbar spine discs suffer wear and tear. An accident can increase wear and tear, and aggravate, accelerate, or exacerbate your pre-existing lumbar spine disease.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BACK INJURY PREVENTION

Pay attention to posture. When standing, balance your weight evenly on your feet. Don't slouch. To promote good posture when sitting, choose a chair that supports your lower back. Adjust the height of your chair so that your feet rest flat on the floor or on a footrest and your thighs are parallel to the floor. Remove your wallet or cellphone from your back pocket when sitting to prevent putting extra pressure on your buttocks or lower back.

Lift properly. When lifting and carrying a heavy object, get close to the object, bend your knees and tighten your stomach muscles. Use your leg muscles to support your body as you stand up. Hold the object close to your body. Maintain the natural curve of your back. Don't twist when lifting.

Modify repetitive tasks. Use lifting devices, when available, to help you lift loads. Try to alternate physically demanding tasks with less demanding ones. If you work at a computer, make sure that your monitor, keyboard, mouse and chair are positioned properly. If you frequently talk on the phone and type or write at the same time, place your phone on speaker or use a headset. Avoid unnecessary bending, twisting and reaching. Limit the time you spend carrying heavy briefcases, purses and bags.

Listen to your body. If you must sit for a prolonged period, change your position often.

RECOMMENDATIONS FOR MAINTAINING A HEALTHY BACK

- Exercise regularly to keep muscles strong and flexible. Consult a physician for a list of low-impact, age-appropriate exercises that are specifically targeted to

strengthening lower back and abdominal muscles.

- Maintain a healthy weight and eat a nutritious diet with sufficient daily intake of calcium and phosphorus.
- Use ergonomically designed furniture and equipment at home and at work.
- Switch sitting positions often and periodically walk around the office or gently stretch muscles to relieve tension. A pillow or rolled-up towel placed behind the small of the back can provide some lumbar support.
- Wear comfortable, low-heeled shoes.
- Sleeping on one's side with the knees drawn up in a fetal position can help open up the joints in the spine and relieve pressure by reducing the curvature of the spine. Always sleep on a firm surface.
- Don't try to lift objects that are too heavy. Lift from the knees, pull the stomach muscles in, and keep the head down and in line with a straight back. When lifting, keep objects close to the body. Do not twist when lifting.
- Quit smoking. Smoking reduces blood flow to the lower spine, which can contribute to spinal disc degeneration.
- Avoid prolonged inactivity or bed rest.
- Warm up or stretch before exercising or physical activities.

FINAL WORD

Your back is the most complicated part of the human body. Picking up a pencil to lifting with a back twisted or bent can cause life rendering harmful consequences.

Dont Take Back Problems Sitting

Down Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿Por qué tenemos tantos problemas de espalda hoy en día? En parte, se debe a la forma en que han evolucionado nuestro trabajo y nuestro estilo de vida. A medida que aumenta el sedentarismo en un mundo cada vez más automatizado, pasamos más tiempo sentados y ganamos kilos de más. Como consecuencia, nuestra espalda es cada vez más vulnerable a las lesiones.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS COMUNES DEL DOLOR DE ESPALDA

La espalda es una red de ligamentos, discos y músculos frágiles que pueden desajustarse con facilidad. El complejo diseño de la espalda se rompe cuando se ve obligada a realizar actividades para las que no fue diseñada.

Una forma segura de arriesgarse a lesionarse la espalda es levantar cargas pesadas o voluminosas de forma inadecuada o sin ayuda. La espalda sin apoyo no puede funcionar como un castillete o la pluma de una grúa. Levantar cargas con la espalda torcida o doblada sólo sirve para provocar un tirón muscular o una rotura discal. La espalda puede dañarse rápidamente, pero puede tardar mucho tiempo en curarse. Por tanto, hay que animar a los trabajadores a que levanten objetos con sentido común y con un poco más de ayuda de un compañero o de un mecánico.

DOLOR DE ESPALDA EN LA OFICINA

Si trabaja en una oficina y pasas la mayor parte del día sentado, probablemente no sea ajeno a los dolores de espalda. Estar sentado en un escritorio durante ocho horas al día puede provocar rigidez y tensión que causan graves molestias durante el trabajo. Si su trabajo le obliga a girar o agacharse con frecuencia, puede correr un riesgo aún mayor de padecer dolor de espalda. Entre el 50 y el

80 por ciento de las personas sufrirán dolor de espalda al menos una vez en su vida, y durante un solo año aproximadamente el 20 por ciento de los adultos padecen dolor de espalda.

Cuando se trabaja en un puesto de oficina sedentario, el dolor lumbar puede desarrollarse por la inactividad física, una postura incorrecta o un espacio de trabajo mal diseñado. La forma de moverse también puede agravar el dolor de espalda existente. Por suerte, si adapta su espacio de trabajo y desarrolla hábitos saludables, puede prevenir y reducir el dolor de espalda en el trabajo.

LESIONES DE ESPALDA FRECUENTES EN EL TRABAJO

Las lesiones lumbares son bastante comunes entre los trabajadores. Los empleados que deben permanecer sentados o de pie durante largos periodos de tiempo pueden desarrollar dolor en la zona lumbar, mientras que los empleados muy activos podrían sufrir fácilmente un esguince. La mayoría de estas lesiones son leves y pueden tratarse con analgésicos y fisioterapia.

En la mayoría de los casos, el dolor lumbar es pasajero y desaparece de forma natural con los cuidados adecuados. Sin embargo, alrededor del 20% de las personas que sufren dolor de espalda agudo desarrollan posteriormente dolor de espalda crónico.

LESIONES DE ESPALDA CRÓNICAS/DE LARGA DURACIÓN

Discos abultados, herniados y deslizados: Entre cada vértebra hay un disco blando que actúa como amortiguador. Cuando uno de estos discos se sale de su sitio o se daña, puede causar mucho dolor.

Nervios pinzados: Cuando un disco presiona contra un nervio de la espalda, se produce un pinzamiento nervioso. Este tipo de lesión puede ser muy dolorosa y afectar al cuello, la espalda y las piernas.

Vértebras fracturadas: La fractura de vértebras puede requerir una atención médica importante. Las lesiones derivadas de accidentes traumáticos, como accidentes de tráfico o averías de maquinaria pesada, pueden incluir fracturas de vértebras.

Enfermedad discal degenerativa: A medida que envejecemos, los discos de la columna lumbar sufren desgaste. Un accidente puede aumentar el desgaste y agravar, acelerar o exacerbar su enfermedad preexistente de la columna lumbar.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

Preste atención a la postura. Cuando esté de pie, equilibre su peso uniformemente sobre los pies. No se encorve. Para mantener una buena postura al sentarse, elija una silla que apoye la parte inferior de la espalda. Ajuste la altura de la silla para que los pies descansen planos sobre el suelo o sobre un reposapiés y los muslos queden paralelos al suelo. Quítese la cartera o el móvil del bolsillo trasero al sentarse para evitar ejercer una presión adicional sobre los glúteos o la zona lumbar.

Levante correctamente. Cuando levante y transporte un objeto pesado, acérquese al objeto, doble las rodillas y apriete los músculos del estómago. Utilice los músculos de las piernas para sostener el cuerpo mientras se levanta. Sujete el objeto cerca del cuerpo. Mantenga la curvatura natural de la espalda. No se tuerza al levantar objetos.

Modifique las tareas repetitivas. Utilice dispositivos de elevación, cuando estén disponibles, para ayudarle a levantar cargas. Intente alternar tareas físicamente exigentes con otras menos exigentes. Si trabaja con ordenador, asegúrese de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla están colocados correctamente. Si con frecuencia habla por teléfono y teclea o escribe al mismo tiempo, ponga el teléfono en altavoz o utilice auriculares. Evite agacharse, torcerse y estirarse innecesariamente. Limite el tiempo que pasa cargando con maletines, carteras y bolsos pesados.

Escuche a su cuerpo. Si debe permanecer sentado durante un periodo prolongado, cambie a menudo de postura.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ESPALDA SANA

- Haga ejercicio regularmente para mantener los músculos fuertes y flexibles. Consulte a un médico para que le facilite una lista de ejercicios de bajo impacto, apropiados para su edad y dirigidos específicamente a fortalecer los músculos lumbares y abdominales.
- Mantenga un peso saludable y siga una dieta nutritiva con un aporte diario suficiente de calcio y fósforo.
- Utilice muebles y equipos ergonómicos en casa y en el trabajo.
- Cambie a menudo de postura al sentarse y camine periódicamente por la oficina o estire suavemente los músculos para aliviar la tensión. Una almohada o toalla enrollada colocada detrás de la parte baja de la espalda puede proporcionar cierto apoyo lumbar.
- Use zapatos cómodos y de tacón bajo.
- Dormir de lado con las rodillas levantadas en posición fetal puede ayudar a abrir las articulaciones de la columna y aliviar la presión al reducir la curvatura de la columna. Duerma siempre sobre una superficie firme.
- No intente levantar objetos demasiado pesados. Levante desde las rodillas, apriete los músculos del estómago y mantenga la cabeza baja y alineada con la espalda recta. Al levantar objetos, manténgalos cerca del cuerpo. No se tuerza al levantar objetos.
- Deje de fumar. Fumar reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración de los discos vertebrales.
- Evite la inactividad prolongada o el reposo en cama.
- Caliente o estire antes de hacer ejercicio o actividades físicas.

CONCLUSIÓN

La espalda es la parte más complicada del cuerpo humano. Coger un lápiz o levantar peso con la espalda torcida o doblada puede tener consecuencias nefastas para la vida.

Dont Take Back Problems Sitting Down Stats and Facts

FACTS

Factors that contribute to back pain at work.

1. Force. Exerting too much force on your back – such as by lifting or moving heavy objects – can cause injury.
2. Repetition. Repeating certain movements, especially those that involve twisting or rotating your spine, can injure your back.
3. Inactivity. An inactive job or a desk job can contribute to back pain, especially if you have poor posture or sit all day in a chair with inadequate back support.

Back pain and lifestyle factors

1. Aging, obesity and poor physical condition also contribute to back pain
2. Back pain can range in intensity from a dull, constant ache to a sudden, sharp or shooting pain. It can begin suddenly as a result of an accident or by lifting something heavy, or it can develop over time as we age.
3. Pain in the upper back is usually the result of poor posture, muscle overuse, or injury.
4. Up to 1/3 of back injuries could be prevented through a better designed job workspace.
5. Back injuries are the most common reason for nonattendance in the general workforce, after the common cold.
6. Low back pain is the single leading cause of disability worldwide.

STATS

- People in the study ages 70 and older who reported having back or neck pain in the previous month were 13 percent more likely to die each year from any cause, compared with people who didn't have back pain.
 - According to the Bureau of Labor Statistics, more than one million workers suffer back injuries each year, and back injuries account for one of every five workplace injuries or illnesses.
 - BLS ran a survey and discovered that 80% of these injuries were to the lower back and 75% of these happened during lifting tasks.
 - Experts estimate that up to 80% of the population will experience back pain at some time in their lives.
 - 54% of Americans who experience pain spend most of their day at work sitting.
-

Dont Take Back Problems Sitting Down Fatality File

HOSPITALS FAIL TO PROTECT NURSING STAFF FROM BECOMING PATIENTS

When Tove Schuster raced to help a fellow nurse lift a patient at Crozer-Chester Medical Center near Philadelphia in March 2010, she didn't realize she was about to become a troubling statistic.

While working the overnight shift, she heard an all-too-common cry: "Please, I need help. My patient has fallen on the floor."

The patient was a woman who weighed more than 300 pounds. So,

Schuster did what nursing schools and hospitals across the country teach: She gathered a few colleagues, and they lifted the patient as a team.

"I had her legs – a corner of one of the legs, anyway," says Schuster, who was 43 years old at the time. "And as we swung her up onto the bed, I felt something pop. And I went 'ooo.' "

She finished the shift in pain and drove straight home to bed.

But after Schuster woke up late that afternoon, her husband, Matt, heard her shouting. He says he ran to the bedroom and found her crawling across the floor. "I thought it was a joke at first," he says. "And she says, 'I can't walk.' "

Schuster had injured her back moving the patient, which the hospital acknowledged. And today, X-rays of her back show how a surgeon repaired a damaged disk in her spine using a metal cage and four long, sharp screws.

"I can finally walk and sit again without being in excruciating pain," Schuster says. "But the career I had as a floor nurse is over."

According to surveys by the Department of Labor's Bureau of Labor Statistics (BLS), there are more than 35,000 back and other injuries among nursing employees every year, severe enough that they have to miss work.

Nursing assistants and orderlies each suffer roughly three times the rate of back and other musculoskeletal injuries as construction laborers.

In terms of sheer number of these injuries, BLS data show that nursing assistants are injured more than any other occupation, followed by warehouse workers, truckers, stock clerks and registered nurses.

The number one reason why nursing employees get these injuries is by doing their everyday jobs of moving and lifting patients.

Dont Take Back Problems Sitting Down Fatality File – Spanish

LOS HOSPITALES NO PROTEGEN AL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE CONVERTIRSE EN PACIENTES

Cuando Tove Schuster se apresuró a ayudar a una compañera a levantar a un paciente en el Centro Médico Crozer-Chester, cerca de Filadelfia, en marzo de 2010, no se dio cuenta de que estaba a punto de convertirse en una estadística preocupante.

Mientras trabajaba en el turno de noche, escuchó un grito demasiado común: “Por favor, necesito ayuda. Mi paciente se ha caído al suelo”.

La paciente era una mujer que pesaba más de 150 kilos. Schuster hizo lo que enseñan las escuelas de enfermería y los hospitales de todo el país: Reunió a algunos colegas y levantaron a la paciente en equipo.

“Yo tenía sus piernas, una esquina de una de ellas”, cuenta Schuster, que entonces tenía 43 años. “Y mientras la subíamos a la cama, sentí que algo saltaba. Y dije ‘ooo’. ”

Terminó el turno dolorida y se fue directa a casa a dormir.

Pero cuando Schuster se despertó a última hora de la tarde, su marido, Matt, la oyó gritar. Dice que corrió al dormitorio y la encontró arrastrándose por el suelo. “Al principio pensé que era una broma”, dice. “Y ella dice: ‘No puedo andar’. ”

Schuster se había lesionado la espalda al mover a la paciente, algo que el hospital reconoció. Y hoy, las radiografías de su

espalda muestran cómo un cirujano reparó un disco dañado en su columna vertebral utilizando una jaula metálica y cuatro tornillos largos y afilados.

“Por fin puedo volver a caminar y sentarme sin sentir un dolor insoportable”, dice Schuster. “Pero la carrera que tenía como enfermera de planta se ha acabado”.

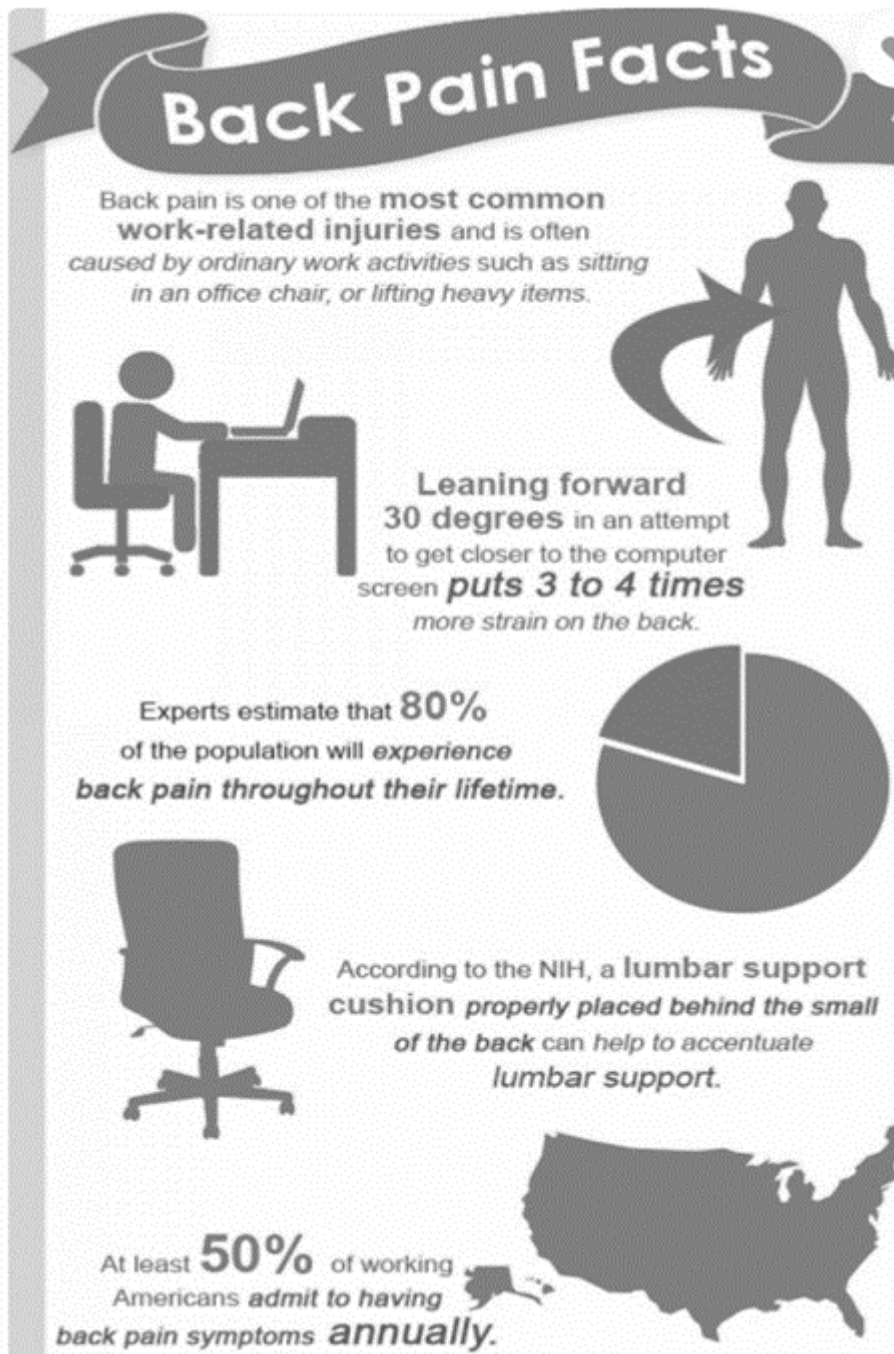
Según las encuestas de la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) del Departamento de Trabajo, cada año se producen más de 35.000 lesiones de espalda y de otro tipo entre los empleados de enfermería, lo bastante graves como para que tengan que faltar al trabajo.

La tasa de lesiones de espalda y otras lesiones musculoesqueléticas de los auxiliares de enfermería y celadores es aproximadamente tres veces superior a la de los obreros de la construcción.

En cuanto al número de lesiones, los datos del BLS muestran que los auxiliares de enfermería sufren más lesiones que cualquier otra profesión, seguidos de los mozos de almacén, los camioneros, los empleados de almacén y los enfermeros titulados.

El motivo principal por el que los empleados de enfermería sufren estas lesiones es el desempeño de su trabajo cotidiano de mover y levantar pacientes.

Dont Take Back Problems Sitting Down Infographic



Source: <https://www.onyourmark.nyc>

Dont Take Back Problems Sitting Down Infographic – Spanish

Medidas preventivas

Postura correcta frente a la computadora



UCR

Fuente: Oficina de Bienestar y Salud, UCR.

Fuente: <https://www.ucr.ac.cr>

Dont Get Caught in the Crush Stats and Facts

FACTS

Crush injuries are not only confined to construction sites. Any job that involves heavy machinery, large objects, unstable structures, faulty equipment, or forklifts can potentially result in crush injuries for workers.

1. There are numerous causes of crush injuries in the workplace
 - Being hit by a falling object, such as a large piece of equipment falling off scaffolding.
 - Being pinned or struck between two objects, such as a piece

of metal and a building or two motor vehicles.

- Being run over by machinery or equipment.
- The collapse of structures, such a building on construction sites.
- Limbs caught in machinery or equipment.
- Equipment or machinery tipping over, catching the employee.
- Defects in machinery or equipment.

1. Crush injuries can occur in any industry, but most commonly happen in the manufacturing, production, and construction fields.
2. Crush injuries are among the most serious injuries experienced by workers.

STATS

- Each year, over 125,000 workers suffer crush injuries that occur when the body is caught or stuck between two objects or entangled with machinery. These hazards are “pinch points.” The physical force exerted upon the body caught in a pinch point can vary, causing injuries that range from mild bruising and scraping to amputated body parts, mangled, and even death.
 - Around 7 out of 10 caught-in/between fatalities involved workers being crushed in collapsing materials.
 - Nearly half of all work-related injuries involving mechanical power presses result in amputation, statistics compiled by OSHA show. Around 60% of amputations involve a worker’s fingers or arm getting caught or compressed by a press or other machinery such as a conveyer, according to data from the Bureau of Labor Statistics.
-

Dont Get Caught in the Crush Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Las lesiones por aplastamiento no se limitan a las obras de construcción. Cualquier trabajo que implique maquinaria pesada, objetos grandes, estructuras inestables, equipos defectuosos o carretillas elevadoras puede provocar lesiones por aplastamiento a los trabajadores.

1. Hay numerosas causas de lesiones por aplastamiento en el lugar de trabajo:
 - Ser golpeado por un objeto que cae, como una gran pieza de equipo que se desprende de un andamio.
 - Quedar atrapado o ser golpeado entre dos objetos, como una pieza de metal y un edificio o dos vehículos de motor.
 - Atropello por maquinaria o equipos.
 - Derrumbamiento de estructuras, como un edificio en obras.
 - Miembros atrapados por maquinaria o equipos.
 - El vuelco de maquinaria o equipos, atrapando al trabajador.
 - Defectos en maquinaria o equipos.
1. Las lesiones por aplastamiento pueden producirse en cualquier industria, pero lo más habitual es que ocurran en los ámbitos de la fabricación, la producción y la construcción.
2. Las lesiones por aplastamiento figuran entre las más graves que sufren los trabajadores.

ESTADÍSTICAS

- Cada año, más de 125.000 trabajadores sufren lesiones por aplastamiento que se producen cuando el cuerpo queda atrapado o atascado entre dos objetos o enredado con maquinaria. Estos peligros son los “puntos de pellizco”. La

fuerza física ejercida sobre el cuerpo atrapado en un punto de pellizco puede variar, causando lesiones que van desde contusiones y rasguños leves hasta amputaciones de partes del cuerpo, mutilaciones e incluso la muerte.

- Alrededor de 7 de cada 10 víctimas mortales por atrapamiento en un punto de pellizco fueron trabajadores aplastados por materiales que se desplomaban.
- Según las estadísticas recopiladas por la OSHA, casi la mitad de las lesiones laborales relacionadas con prensas mecánicas acaban en amputación. Según datos de la Oficina de Estadísticas Laborales, alrededor del 60% de las amputaciones se deben a que los dedos o el brazo de un trabajador quedan atrapados o comprimidos por una prensa u otra maquinaria, como una cinta transportadora.