

Back to Basics: Ergonomics for Warehouse, Office and Field Staff Picture This – Spanish



En la imagen, el trabajador se inclina hacia delante con la columna vertebral curvada y se apoya en una caja en un ángulo incómodo, lo que ejerce una gran tensión en la zona lumbar. Su postura muestra que ya está experimentando molestias, probablemente por levantar, girar o inclinarse repetidamente sin utilizar técnicas ergonómicas adecuadas. La caja está colocada demasiado baja, lo que le obliga a adoptar una postura incorrecta

en lugar de permitirle mantener una postura neutra y erguida. Este tipo de esfuerzo repetitivo es precisamente lo que provoca lesiones musculoesqueléticas crónicas en los entornos de almacén.

Los trabajadores deben ajustar su espacio de trabajo elevando las cargas a la altura de la cintura, utilizando mesas elevadoras o elevadores de palés para evitar inclinarse constantemente. Mantener la columna vertebral en una posición neutra, mantener los objetos cerca del cuerpo y utilizar carros o ayudas mecánicas ayuda a reducir la tensión. Las microdescansos regulares, los estiramientos y la rotación de tareas evitan que se acumule la fatiga en un grupo muscular. Seguir los principios ergonómicos básicos mantiene a los trabajadores cómodos, reduce las lesiones y favorece la salud física a largo plazo en todos los entornos de trabajo.

Caught in Motion: Pinch-Points, Moving Parts and Machinery Safety Fatality File – Spanish

Empleado Fallecido Tras Quedar Atrapado En Una Cinta Transportadora Electrificada

A las 9:40 p. m. del 13 de agosto de 2024, un empleado sufrió heridas mortales mientras limpiaba residuos de un sistema de cinta transportadora elevada. El trabajador se había subido a la cinta transportadora para verificar que se había eliminado la obstrucción cuando la máquina se puso en marcha inesperadamente. El arranque repentino hizo que el empleado perdiera el equilibrio y cayera en un punto de pellizco. Quedó atrapado entre una barra

de soporte metálica fija y la cinta transportadora en movimiento, sufriendo lesiones mortales por compresión torácica. Fue declarado muerto en el lugar del accidente.

La investigación de la OSHA reveló que las fuentes de energía de la cinta transportadora no se habían aislado y bloqueado antes de realizar los trabajos de mantenimiento. El sistema permitía el acceso a múltiples puntos de pellizco en movimiento y no existían controles técnicos que impidieran que la cinta se pusiera en marcha mientras un trabajador se encontraba en el equipo. El incidente pone de relieve las consecuencias mortales de interactuar con maquinaria que no ha sido completamente desenergizada, así como la necesidad crítica de contar con procedimientos de protección, bloqueo y etiquetado, y un control estricto de los movimientos peligrosos.

Fuente: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Caught in Motion: Pinch-Points, Moving Parts and Machinery Safety Picture This



In the image, a worker has leaned dangerously close to an active conveyor belt, placing his hand directly beside an exposed pinch point where rollers and moving parts meet. His body position shows he is already being pulled toward the machine, and another worker is desperately trying to pull him back. No guards, barriers, or lockout/tagout procedures are in place, and loose tools on the ground indicate poor housekeeping. This moment captures a near-fatal caught-in incident caused by approaching moving machinery without proper controls.

Machinery must be fully shut down, locked out, and de-energized before workers perform inspections, clearing, or maintenance tasks near pinch points. Guarding should be installed over rollers, belts, and gears to prevent accidental contact, and workers must

maintain safe distances when equipment is running. Training should reinforce recognizing danger zones and avoiding loose clothing or tools around moving parts. These precautions greatly reduce the risk of entanglement, crush injuries, and caught-in motion incidents.

Caught in Motion: Pinch-Points, Moving Parts and Machinery Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Machines don't hesitate, slow down, or think twice – they move with full force the moment they're activated. Working near pinch-points and fast-moving parts means one slip, one distraction, or one reach in the wrong spot can pull you in before you realize what happened. These injuries are severe because machines keep moving even after contact, leaving little time to react.

WHAT'S THE DANGER

The danger around moving machinery is how fast everything happens. You don't get a warning, and you don't get time to pull away. One small reach, one loose sleeve, or one moment of distraction is all it takes for a hand, finger, or piece of clothing to get pulled into a moving part. Once a machine grabs you, it doesn't stop instantly and that's why these injuries are so severe.

Pinch-Points and Moving Parts Don't Forgive Mistakes

Gears, belts, rollers, chains, rotating shafts, and sliding parts can trap or crush in seconds. Even a small gap is strong enough to

pull in skin, gloves, or clothing. Most caught-in injuries happen during “quick” adjustments, clearing jams, or trying to grab something near the moving part.

Where Workers Get Caught Most Often

- Hands entering equipment to clear a jam
- Clothing or gloves pulled into rotating parts
- Reaching over or beside unguarded machinery
- Getting pinned between moving equipment and fixed objects
- Standing in a machine’s travel path

These moments happen fast, usually when workers underestimate how far apart moves or try to finish a task quickly.

Unexpected Machine Movement

Machinery can start automatically, restart after a pause, or move from sensor activation or operator controls. When equipment cycles without warning, anyone inside the danger zone can be caught, struck, or pinned before they even realize the machine is starting.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Staying safe around machinery means keeping yourself out of danger zones and never assuming a machine is “safe” just because it looks still. Moving parts are fast, powerful, and unforgiving, so the way you position yourself, the way you use your tools, and the habits you build are what keep you protected.

Respect Guards, Barriers, and Lockout Procedures

Guards and covers exist to stop your hands, clothing, and tools from reaching moving parts. Never remove or bypass them. When you need to clean, clear, or repair something, lock out the machine completely – not just “pause” it. A machine that isn’t locked out can restart without warning.

Stay Out of Danger Zones

Learn the movement pattern of each machine, including how far parts extend, swing, rotate, or pinch. Keep your hands, body, and clothing away from any point where two surfaces come together. If you must approach equipment, make sure all motion is stopped and verified.

What to Do Before Working Near Machinery

- Secure loose clothing, gloves, hair, and jewelry
- Keep tools and materials out of travel paths
- Confirm guards and emergency stops are in place
- Stand clear of pinch-points, rollers, and rotating parts
- Use tools, push sticks, or long-handled devices instead of your hands

Note:

Never use your hands to remove jams around rollers or belts. Always shut down, lock out, and verify the machine is fully isolated. Using tools instead of hands keeps distance between you and the pinch-point.

If multiple people work near machinery, make sure everyone knows when equipment is starting, stopping, or being serviced.

FINAL WORD

Machines move fast and won't stop for mistakes. Staying clear of danger zones, using guards, and locking out equipment when needed are simple choices that prevent severe injuries.

Caught in Motion: Pinch-Points, Moving Parts and Machinery Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las máquinas no dudan, no reducen la velocidad ni lo piensan dos veces: se mueven con toda su fuerza en el momento en que se activan. Trabajar cerca de puntos de pellizco y piezas que se mueven rápidamente significa que un resbalón, una distracción o un movimiento en el lugar equivocado pueden arrastrarte antes de que te des cuenta de lo que ha pasado. Estas lesiones son graves porque las máquinas siguen moviéndose incluso después del contacto, lo que deja poco tiempo para reaccionar.

CUÁL ES EL PELIGRO

El peligro que rodea a la maquinaria en movimiento es la rapidez con la que todo sucede. No hay advertencia previa y no hay tiempo para apartarse. Basta con un pequeño movimiento, una manga suelta o un momento de distracción para que una mano, un dedo o una prenda de ropa queden atrapados en una pieza en movimiento. Una vez que la máquina te atrapa, no se detiene al instante y por eso estas lesiones son tan graves.

Los Puntos De Pellizco Y Las Piezas En Movimiento No Perdonan Los Errores

Los engranajes, correas, rodillos, cadenas, ejes giratorios y piezas deslizantes pueden atrapar o aplastar en cuestión de segundos. Incluso un pequeño hueco es lo suficientemente fuerte como para atrapar la piel, los guantes o la ropa. La mayoría de las lesiones por atrapamiento se producen durante ajustes «rápidos», al desatascar atascos o al intentar agarrar algo cerca de la pieza en movimiento.

Dónde Se Producen Con Más Frecuencia Los Atrapamientos De Los Trabajadores

- Manos que se introducen en el equipo para desatascar un atasco
- Ropa o guantes atrapados en piezas giratorias
- Alcanzar por encima o al lado de maquinaria sin protección
- Quedar atrapado entre equipos en movimiento y objetos fijos
- Permanecer de pie en la trayectoria de desplazamiento de una máquina

Estos momentos ocurren rápidamente, normalmente cuando los trabajadores subestiman la distancia entre movimientos o intentan terminar una tarea rápidamente.

Movimiento Inesperado De La Máquina

La maquinaria puede arrancar automáticamente, reiniciarse tras una pausa o moverse por la activación de un sensor o los controles del operador. Cuando el equipo se pone en marcha sin previo aviso, cualquier persona que se encuentre dentro de la zona de peligro puede quedar atrapada, golpearse o quedar inmovilizada antes incluso de darse cuenta de que la máquina se está poniendo en marcha.

COMO PROTEGERSE

Mantener la seguridad cerca de la maquinaria significa mantenerse alejado de las zonas de peligro y nunca dar por sentado que una máquina es «segura» solo porque parece estar parada. Las piezas móviles son rápidas, potentes e implacables, por lo que la forma en que se coloca, la forma en que utiliza sus herramientas y los hábitos que adquiere son los que le mantienen protegido.

Respete Las Protecciones, Las Barreras Y Los Procedimientos De Bloqueo

Las protecciones y cubiertas existen para evitar que sus manos, ropa y herramientas entren en contacto con las piezas móviles. Nunca las retire ni las eluda. Cuando necesite limpiar, despejar o

reparar algo, bloquee la máquina por completo, no solo la «pause». Una máquina que no está bloqueada puede reiniciarse sin previo aviso.

Manténgase Alejado De Las Zonas De Peligro

Aprenda el patrón de movimiento de cada máquina, incluyendo hasta dónde se extienden, giran, rotan o pellizcan las piezas. Mantenga las manos, el cuerpo y la ropa alejados de cualquier punto en el que se unan dos superficies. Si debe acercarse al equipo, asegúrese de que todos los movimientos se hayan detenido y verificado.

Qué hacer antes de trabajar cerca de maquinaria

- Asegure la ropa suelta, los guantes, el cabello y las joyas.
- Mantenga las herramientas y los materiales fuera de las vías de circulación.
- Confirme que las protecciones y las paradas de emergencia estén en su lugar.
- Manténgase alejado de los puntos de pellizco, los rodillos y las piezas giratorias.
- Utilice herramientas, palos de empuje o dispositivos de mango largo en lugar de sus manos.

Nota:

Nunca utilice las manos para eliminar atascos alrededor de rodillos o correas. Apague, bloquee y compruebe siempre que la máquina esté completamente aislada. El uso de herramientas en lugar de las manos mantiene la distancia entre usted y el punto de pellizco.

Si varias personas trabajan cerca de la maquinaria, asegúrese de que todos sepan cuándo se pone en marcha, se detiene o se repara el equipo.

CONCLUSIÓN

Las máquinas se mueven rápidamente y no se detienen ante los errores. Mantenerse alejado de las zonas de peligro, utilizar

protecciones y bloquear los equipos cuando sea necesario son medidas sencillas que evitan lesiones graves.

Caught in Motion: Pinch-Points, Moving Parts and Machinery Safety Stats and Facts

FACTS

1. **Pinch-Point Entrapment:** Areas where two parts move together—gears, rollers, chains, pulleys—can trap fingers, hands, or clothing in seconds.
2. **Shear and Cutting Zones:** Moving blades, shears, and augers can slice or amputate rapidly when guards are removed or workers reach into operating equipment.
3. **In-Running Nip Hazards:** Rotating shafts and belt drives can pull in gloves, jewelry, sleeves, or hair before workers have time to react.
4. **Unexpected Machine Start-Up:** Equipment restarting after jams, maintenance, or power interruptions can instantly catch workers who are still inside the danger zone.
5. **Guarding Gaps:** Missing, loose, or bypassed machine guards expose moving parts and allow direct contact with dangerous motion.
6. **Loose Clothing & Accessories:** Baggy sleeves, hood strings, aprons, and jewelry increase the risk of getting pulled into rotating parts or conveyors.

STATS

- In the US, workers suffer approximately 125,000 caught or crushed injuries annually from pinch points and moving parts in machinery, leading to bruises, cuts, amputations, and fatalities.
 - In Canada, caught-in/between incidents from moving machinery contributed to 13% of workplace fatalities in Ontario from 2020-2024, particularly in construction and manufacturing.
 - In Canada, exposure to moving machinery pinch points led to 10-15% of lost-time claims in high-risk sectors like manufacturing from 2020-2024, with over 348,000 total claims in 2022.
 - In British Columbia, Canada, traumatic fatalities from being caught in equipment or machinery rose since 2020, with 38 total traumatic deaths in 2023 including several pinch-point related incidents.
 - Machinery contact caused over 11,000 nonfatal workplace injuries in the U.S. in 2022, many involving pinch-points and moving parts (BLS).
 - More than 700 amputations were reported in U.S. workplaces in 2022, with the majority caused by machinery hazards such as rollers, conveyors, and press equipment (OSHA).
-

Caught in Motion: Pinch-Points, Moving Parts and Machinery Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Atrapamiento en puntos de pellizco:** Las áreas donde dos piezas se mueven juntas (engranajes, rodillos, cadenas, poleas) pueden atrapar los dedos, las manos o la ropa en cuestión de segundos.
2. **Zonas de corte y cizallamiento:** Las cuchillas, cizallas y sinfines en movimiento pueden cortar o amputar rápidamente cuando se retiran las protecciones o los trabajadores introducen las manos en el equipo en funcionamiento.
3. **Peligros de pellizco en marcha:** los ejes giratorios y las transmisiones por correa pueden atrapar guantes, joyas, mangas o cabello antes de que los trabajadores tengan tiempo de reaccionar.
4. **Arranque inesperado de la máquina:** el equipo que se reinicia después de atascos, mantenimiento o interrupciones de energía puede atrapar instantáneamente a los trabajadores que aún se encuentran dentro de la zona de peligro.
5. **Huecos en las protecciones:** Las protecciones de las máquinas que faltan, están sueltas o se han omitido dejan al descubierto las piezas móviles y permiten el contacto directo con movimientos peligrosos.
6. **Ropa y accesorios sueltos:** Las mangas holgadas, los cordones de las capuchas, los delantales y las joyas aumentan el riesgo de quedar atrapado en las piezas giratorias o las cintas transportadoras.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, los trabajadores sufren aproximadamente 125 000 lesiones por atrapamiento o aplastamiento al año debido a puntos de pellizco y piezas móviles en la maquinaria, lo que provoca contusiones, cortes, amputaciones y muertes.
- En Canadá, los incidentes por atrapamiento entre piezas móviles de maquinaria contribuyeron al 13 % de las muertes en el lugar de trabajo en Ontario entre 2020 y 2024, especialmente en la construcción y la fabricación.

- En Canadá, la exposición a puntos de pellizco de maquinaria en movimiento provocó entre el 10 % y el 15 % de las reclamaciones por tiempo perdido en sectores de alto riesgo como la fabricación entre 2020 y 2024, con más de 348 000 reclamaciones en total en 2022.
 - En Columbia Británica (Canadá), las muertes traumáticas por quedar atrapado en equipos o maquinaria aumentaron desde 2020, con un total de 38 muertes traumáticas en 2023, incluidos varios incidentes relacionados con puntos de pellizco.
 - El contacto con maquinaria causó más de 11 000 lesiones laborales no mortales en los Estados Unidos en 2022, muchas de ellas relacionadas con puntos de pellizco y piezas móviles (BLS).
 - En 2022 se registraron más de 700 amputaciones en lugares de trabajo de EE. UU., la mayoría de ellas causadas por riesgos relacionados con maquinaria, como rodillos, cintas transportadoras y prensas (OSHA).
-

Caught in Motion: Pinch-Points, Moving Parts and Machinery Safety Fatality File

Employee Killed After Becoming Trapped in Energized Conveyor Belt

At 9:40 p.m. on August 13, 2024, an employee was fatally injured while clearing debris from an elevated conveyor belt system. The worker had stepped onto the conveyor to verify that the obstruction had been removed when the machine unexpectedly energized. The sudden start-up caused the employee to lose balance

and fall into a pinch point. He became trapped between a fixed metal support bar and the moving conveyor belt, suffering fatal chest-compression injuries. He was pronounced dead at the scene.

OSHA's investigation found that the conveyor's energy sources had not been isolated and locked out prior to maintenance work. The system allowed access to multiple moving pinch points, and no engineering controls prevented the belt from starting while a worker was on the equipment. The incident underscores the deadly consequences of interacting with machinery that has not been fully de-energized, as well as the critical need for guarding, lockout/tagout procedures, and strict control of hazardous motion.

Source: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Caught in Motion: Pinch-Points, Moving Parts and Machinery Safety Picture This – Spanish



En la imagen, un trabajador se ha inclinado peligrosamente cerca de una cinta transportadora en funcionamiento, colocando su mano directamente junto a un punto de pellizco expuesto donde se unen los rodillos y las piezas móviles. La posición de su cuerpo muestra que ya está siendo arrastrado hacia la máquina, y otro trabajador está tratando desesperadamente de tirarlo hacia atrás. No hay protecciones, barreras ni procedimientos de bloqueo y etiquetado, y las herramientas sueltas en el suelo indican una mala organización. Este momento captura un incidente casi mortal causado por acercarse a maquinaria en movimiento sin los controles adecuados.

La maquinaria debe estar completamente apagada, bloqueada y sin energía antes de que los trabajadores realicen tareas de

inspección, limpieza o mantenimiento cerca de puntos de pellizco. Se deben instalar protecciones sobre los rodillos, las cintas y los engranajes para evitar el contacto accidental, y los trabajadores deben mantener una distancia de seguridad cuando el equipo esté en funcionamiento. La formación debe reforzar el reconocimiento de las zonas de peligro y evitar el uso de ropa holgada o herramientas sueltas cerca de las piezas móviles. Estas precauciones reducen en gran medida el riesgo de enredos, lesiones por aplastamiento e incidentes de atrapamiento en movimiento.

Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying in the Age of Automation Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Even with automation, workers still lift, lower, and carry items every day, and these tasks cause many of the most common workplace injuries. Awkward loads, poor lifting habits, and rushing can lead to strains and back injuries that last long after the shift ends. Knowing how to lift safely and when to use mechanical help is essential to preventing injuries that build up quietly over time.

WHAT'S THE DANGER

Manual handling looks simple, but it is one of the quickest ways to get hurt at work. Many injuries happen because workers assume a lift is light, quick, or harmless, when the body is actually absorbing more strain than they realize.

Lifting the Wrong Way Adds Stress You Do Not Feel at First

When you bend at the waist, twist while carrying, or hold weight away from your body, your back absorbs far more force than you think. One awkward lift can strain muscles, irritate tendons, or trigger painful lower back injuries. Most injuries come from everyday items handled incorrectly, not from extremely heavy loads.

Awkward Loads and Tight Spaces Increase the Risk

- Boxes without handles that force awkward gripping
- Items stored too high or too low
- Slippery, unstable, or uneven loads
- Cramped work areas that force twisting
- Lifting while reaching or leaning too far

Assuming Automation Handles Everything

Automation reduces some lifting, but it does not eliminate it. Workers still position parts, sort items, unload supplies, or handle tasks machines cannot. Injuries happen when people skip mechanical aids, rush through manual lifts, or rely on strength instead of safe technique.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Safe lifting is not about being strong. It is about using your body the right way and knowing when to rely on equipment instead of muscle. Most manual handling injuries come from small mistakes repeated over time, so the goal is to build habits that keep your spine, shoulders, and hands protected every day.

Use Mechanical Help Whenever It Is Available

Carts, dollies, pallet jacks, conveyors, lifts, and team assists exist to reduce strain. If something is bulky, heavy, unstable, or awkward to grip, use equipment instead of trying to muscle through it. Mechanical help prevents the sudden overload that leads to back and shoulder injuries.

Follow the Basics of Safe Body Mechanics

Keep the load close, bend your knees instead of your back, and avoid twisting while carrying. Pivot with your feet instead of rotating your spine. These simple adjustments reduce the force placed on your lower back and help prevent strains.

What to Do Before Lifting Any Load

- Check the weight by testing the item with a small lift
- Clear your path so you do not step around objects while carrying
- Position your feet shoulder-width apart for balance
- Get a firm grip before lifting
- Keep the item close to your body
- Lift smoothly instead of jerking the load upward

Plan Your Lift Before You Start

Look at where the item is going, how far you need to carry it, and whether you will need help. Setting up the job first prevents you from reaching too far, twisting mid-lift, or getting stuck with an awkward load halfway through.

Know When to Ask for Help

If a load feels too heavy, too large, or too awkward, ask a coworker or use equipment. Most injuries happen when someone thinks, “I can handle it” or “It’s just one lift.” Getting help is faster than recovering from a strained back.

FINAL WORD

Manual handling injuries happen fast when lifts are rushed or done the wrong way. Using proper technique and choosing mechanical help when needed keeps you safer than strength ever will. A few smart choices now protect your body for the long run.

Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying in the Age of Automation Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Incluso con la automatización, los trabajadores siguen levantando, bajando y transportando objetos todos los días, y estas tareas causan muchas de las lesiones más comunes en el lugar de trabajo. Las cargas incómodas, los malos hábitos al levantar objetos y las prisas pueden provocar tensiones y lesiones de espalda que duran mucho tiempo después de que termine la jornada laboral. Saber cómo levantar objetos de forma segura y cuándo utilizar ayuda mecánica es esencial para prevenir lesiones que se acumulan silenciosamente con el tiempo.

CUÁL ES EL PELIGRO

La manipulación manual parece sencilla, pero es una de las formas más rápidas de lesionarse en el trabajo. Muchas lesiones se producen porque los trabajadores dan por sentado que levantar algo es fácil, rápido o inofensivo, cuando en realidad el cuerpo está absorbiendo más tensión de la que creen.

Levantar Objetos de Forma Incorrecta Añade una Tensión que no se Nota al Principio

Cuando se dobla la cintura, se gira mientras se transporta un

objeto o se sostiene un peso alejado del cuerpo, la espalda absorbe mucha más fuerza de la que se cree. Una elevación incómoda puede tensar los músculos, irritar los tendones o provocar lesiones dolorosas en la zona lumbar. La mayoría de las lesiones se deben a la manipulación incorrecta de objetos cotidianos, no a cargas extremadamente pesadas.

Las Cargas Incómodas y los Espacios Reducidos Aumentan el Riesgo

- Cajas sin asas que obligan a agarrar de forma incómoda
- Artículos almacenados demasiado altos o demasiado bajos
- Cargas resbaladizas, inestables o desiguales
- Áreas de trabajo estrechas que obligan a girar
- Levantar mientras se estira o se inclina demasiado

Suponiendo que la Automatización se Encarga de Todo

La automatización reduce parte del trabajo pesado, pero no lo elimina. Los trabajadores siguen colocando piezas, clasificando artículos, descargando suministros o realizando tareas que las máquinas no pueden hacer. Las lesiones ocurren cuando las personas se saltan

COMO PROTEGERSE

Levantar objetos de forma segura no es cuestión de fuerza. Se trata de utilizar el cuerpo de forma adecuada y saber cuándo recurrir al equipo en lugar de a la fuerza muscular. La mayoría de las lesiones por manipulación manual se deben a pequeños errores que se repiten con el tiempo, por lo que el objetivo es crear hábitos que protejan la columna vertebral, los hombros y las manos todos los días.

Utilice ayuda Mecánica Siempre que esté disponible

Los carros, las plataformas rodantes, las transpaletas, las cintas transportadoras, los elevadores y la ayuda del equipo existen para reducir el esfuerzo. Si algo es voluminoso, pesado, inestable o difícil de agarrar, utilice equipos en lugar de intentar hacerlo con la fuerza de los músculos. La ayuda mecánica evita la

sobrecarga repentina que provoca lesiones en la espalda y los hombros.

Siga los Principios Básicos de la Mecánica Corporal Segura

Mantenga la carga cerca, doble las rodillas en lugar de la espalda y evite girar mientras la transporta. Gire con los pies en lugar de rotar la columna vertebral. Estos sencillos ajustes reducen la fuerza que se ejerce sobre la zona lumbar y ayudan a prevenir las tensiones.

Qué Hacer Antes de Levantar Cualquier Carga

- Compruebe el peso probando el objeto con una pequeña elevación.
- Despeje el camino para no tener que sortear objetos mientras lo transporta.
- Separe los pies a la anchura de los hombros para mantener el equilibrio.
- Agarre el objeto con firmeza antes de levantarlo.
- Mantenga el objeto cerca del cuerpo.
- Levante el objeto suavemente en lugar de tirarlo hacia arriba.

Planifique el Levantamiento antes de Empezar

Fíjese dónde va a colocar el objeto, qué distancia tiene que recorrer y si necesitará ayuda. Preparar el trabajo de antemano le evitará estirarse demasiado, girar el cuerpo mientras levanta el objeto o quedarse atascado con una carga incómoda a mitad de camino.

Sepa Cuándo Pedir Ayuda

Si una carga le parece demasiado pesada, demasiado grande o demasiado incómoda, pida ayuda a un compañero de trabajo o utilice equipo. La mayoría de las lesiones se producen cuando alguien piensa: «Puedo hacerlo» o «Solo es una vez». Pedir ayuda es más rápido que recuperarse de un esguince de espalda.

CONCLUSIÓN

Las lesiones por manipulación manual se producen rápidamente cuando se levantan objetos con prisas o de forma incorrecta. Utilizar la técnica adecuada y recurrir a la ayuda mecánica cuando sea necesario te mantendrá más seguro que la fuerza física. Unas cuantas decisiones inteligentes ahora protegerán tu cuerpo a largo plazo.

Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying in the Age of Automation Stats and Facts

FACTS

1. **Overconfidence in Technique:** Even “perfect lifting form” cannot fully protect workers when loads are too heavy, unstable, or awkward—biomechanical stress still builds dangerously.
2. **Hidden Load Instability:** Boxes, bags, bins, and materials can shift suddenly during lifting, throwing off balance and causing immediate back or shoulder strain.
3. **Awkward Grip Points:** Loads without proper handles force workers to bend wrists, twist shoulders, or grip uneven edges, increasing musculoskeletal risk.

4. **Repetitive Handling Fatigue:** Frequent lifting or carrying tasks accumulate micro-tears in muscles and tendons, even when each lift feels manageable.
5. **Underestimating Weight:** Workers often misjudge load weight, especially with compact items, leading to sudden overexertion and spinal compression.
6. **Ignoring Mechanical Aids:** Relying on manual strength instead of carts, dollies, pallet jacks, or lift-assist tools increases strain and fatigue, even in automated workplaces.

STATS

- In the US, overexertion involving lifting, lowering, or carrying caused 22% of all workplace injuries in 2020, leading to significant MSD claims despite automation reducing manual tasks by 15-20% in manufacturing.
 - Manual handling accounts for over one-third of US workplace injuries annually (2020-2024), including strains and sprains, even as automation adoption rose 25% in warehouses, highlighting persistent myths about “safe” techniques.
 - In Canada, 15% of accepted lost-time claims in 2020 involved exposure to harmful substances during manual tasks, but overexertion in lifting/carry rose 10% post-2020 with partial automation, per WSIB reports.
 - In Canada, musculoskeletal disorders represent 30–40% of all accepted lost-time claims, with lifting and carrying among the primary triggers (CCOHS/WSIB).
 - Overexertion from lifting, lowering, and carrying caused more than 255,000 U.S. worker injuries in 2022, making it one of the top causes of lost-time incidents (BLS).
-

Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying in the Age of Automation Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Exceso de Confianza en la Técnica:** Incluso la «forma perfecta de levantar peso» no puede proteger completamente a los trabajadores cuando las cargas son demasiado pesadas, inestables o incómodas, ya que el estrés biomecánico sigue aumentando peligrosamente.
2. **Inestabilidad Oculta de la Carga:** Las cajas, bolsas, contenedores y materiales pueden desplazarse repentinamente durante el levantamiento, lo que provoca un desequilibrio y causa una tensión inmediata en la espalda o los hombros.
3. **Puntos de Agarre Incómodos:** Las cargas sin asas adecuadas obligan a los trabajadores a doblar las muñecas, girar los hombros o agarrar bordes irregulares, lo que aumenta el riesgo musculoesquelético.
4. **Fatiga por Manipulación Repetitiva:** Las tareas frecuentes de levantamiento o transporte acumulan microdesgarros en los músculos y tendones, incluso cuando cada levantamiento parece manejable.
5. **Subestimación del Peso:** Los trabajadores suelen calcular mal el peso de la carga, especialmente con artículos compactos, lo que provoca un esfuerzo excesivo repentino y compresión de la columna vertebral.
6. **Ignorar las Ayudas Mecánicas:** Confiar en la fuerza manual en lugar de utilizar carros, plataformas rodantes, transpaletas o herramientas de ayuda para levantar peso aumenta la tensión y la fatiga, incluso en lugares de trabajo automatizados.

ESTADÍSTICAS

- **Exceso de Confianza en la Técnica:** Incluso la «forma perfecta de levantar peso» no puede proteger completamente a los trabajadores cuando las cargas son demasiado pesadas, inestables o incómodas, ya que el estrés biomecánico sigue aumentando peligrosamente.
 - **Inestabilidad Oculta de la Carga:** Las cajas, bolsas, contenedores y materiales pueden desplazarse repentinamente durante el levantamiento, lo que provoca un desequilibrio y causa una tensión inmediata en la espalda o los hombros.
 - **Puntos de Agarre Incómodos:** Las cargas sin asas adecuadas obligan a los trabajadores a doblar las muñecas, girar los hombros o agarrar bordes irregulares, lo que aumenta el riesgo musculoesquelético.
 - **Fatiga por Manipulación Repetitiva:** Las tareas frecuentes de levantamiento o transporte acumulan microdesgarros en los músculos y tendones, incluso cuando cada levantamiento parece manejable.
 - **Subestimación del Peso:** Los trabajadores suelen calcular mal el peso de la carga, especialmente con artículos compactos, lo que provoca un esfuerzo excesivo repentino y compresión de la columna vertebral.
 - **Ignorar las Ayudas Mecánicas:** Confiar en la fuerza manual en lugar de utilizar carros, plataformas rodantes, transpaletas o herramientas de ayuda para levantar peso aumenta la tensión y la fatiga, incluso en lugares de trabajo automatizados.
-

Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying

in the Age of Automation Fatality File

Worker Crushed While Manually Moving 800-Pound Stone Slab

A 38-year-old worker, Horacio Prada Dominguez, was fatally crushed while attempting to manually move an approximately 800-pound quartz stone slab at a Rockford, Illinois fabrication business. Dominguez and a coworker were repositioning the slab when it shifted unexpectedly and began to fall toward him. He attempted to brace the slab, but its weight overpowered him and pinned him against another stone slab. First responders freed him, but he had already succumbed to severe crushing injuries.

Investigators reported that the slabs were being moved by hand, without the use of available mechanical lifting aids such as slab clamps, powered hoists, or vacuum-assist lifters. The extreme weight, instability, and size of the material made manual handling inherently dangerous. Autopsy findings confirmed fatal head and body crush trauma.

This incident illustrates the critical risks of manual material handling in modern industrial environments, especially when workers attempt to lift or stabilize loads far exceeding safe human capability. Automated or mechanical lifting systems are essential to prevent these catastrophic “caught-between” and crushing events.

Source: [Wsaw.com](https://www.wsaw.com)

Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying in the Age of Automation Fatality File – Spanish

Trabajador Aplastado Mientras Movía Manualmente una Losa de Piedra de 800 Libras

Horacio Prada Domínguez, un trabajador de 38 años, murió aplastado mientras intentaba mover manualmente una losa de cuarzo de aproximadamente 800 libras en una empresa de fabricación de Rockford, Illinois. Domínguez y un compañero de trabajo estaban recolocando la losa cuando esta se desplazó inesperadamente y comenzó a caer hacia él. Intentó sujetar la losa, pero su peso pudo más que él y lo aplastó contra otra losa de piedra. Los primeros en acudir al lugar lo liberaron, pero ya había sucumbido a graves lesiones por aplastamiento.

Los investigadores informaron de que las losas se movían a mano, sin utilizar los medios mecánicos de elevación disponibles, como pinzas para losas, polipastos eléctricos o elevadores asistidos por vacío. El peso extremo, la inestabilidad y el tamaño del material hacían que la manipulación manual fuera intrínsecamente peligrosa. Los resultados de la autopsia confirmaron un traumatismo mortal por aplastamiento en la cabeza y el cuerpo.

Este incidente ilustra los riesgos críticos de la manipulación manual de materiales en los entornos industriales modernos, especialmente cuando los trabajadores intentan levantar o estabilizar cargas que superan con creces la capacidad humana segura. Los sistemas de elevación automatizados o mecánicos son esenciales para prevenir estos catastróficos accidentes por aplastamiento y atrapamiento.

Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying in the Age of Automation Picture This



In the image, the worker is lifting a 50-lb box with a severely rounded back while twisting his torso, putting direct strain on his spine. He's already clutching his lower back, showing clear signs of pain from improper manual handling. What makes it worse is that a pallet jack and forklift are right behind him—meaning mechanical assistance was available but ignored. This reflects the dangerous belief that “I can lift it myself,” even when safer options exist.

Workers should bend at the knees, keep the load close to the body, and avoid twisting when lifting or lowering items. If a box is heavy, awkward, or marked “fragile,” mechanical equipment like pallet jacks, forklifts, or lift-assist devices should be used instead of relying on physical strength alone. Supervisors should reinforce that using automation is not a sign of weakness but the safest, most efficient option. Following proper lifting techniques prevents strains, sprains, and long-term musculoskeletal injuries.

Manual-Handling Myths: Safe Lifting, Lowering and Carrying in the Age of Automation **Picture This – Spanish**

Trabajador Aplastado Mientras Movía Manualmente una Losa de Piedra de 800 Libras

Horacio Prada Domínguez, un trabajador de 38 años, murió aplastado mientras intentaba mover manualmente una losa de cuarzo de aproximadamente 800 libras en una empresa de fabricación de Rockford, Illinois. Domínguez y un compañero de trabajo estaban recolocando la losa cuando esta se desplazó inesperadamente y comenzó a caer hacia él. Intentó sujetar la losa, pero su peso pudo más que él y lo aplastó contra otra losa de piedra. Los primeros en acudir al lugar lo liberaron, pero ya había sucumbido a graves lesiones por aplastamiento.

Los investigadores informaron de que las losas se movían a mano, sin utilizar los medios mecánicos de elevación disponibles, como pinzas para losas, polipastos eléctricos o elevadores asistidos por vacío. El peso extremo, la inestabilidad y el tamaño del material hacían que la manipulación manual fuera intrínsecamente peligrosa. Los resultados de la autopsia confirmaron un traumatismo mortal por aplastamiento en la cabeza y el cuerpo.

Este incidente ilustra los riesgos críticos de la manipulación manual de materiales en los entornos industriales modernos, especialmente cuando los trabajadores intentan levantar o estabilizar cargas que superan con creces la capacidad humana

segura. Los sistemas de elevación automatizados o mecánicos son esenciales para prevenir estos catastróficos accidentes por aplastamiento y atrapamiento.

Fuente: [Wsaw.com](https://www.wsaw.com)

Fatigue Doesn't Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Fatigue can affect workers long before they notice it. Long shifts, night work, and demanding tasks reduce alertness and slow reaction time, turning small mistakes into serious incidents. When workers push through exhaustion, the risk of injury, equipment errors, and poor decision-making increases quickly. Staying ahead of fatigue is essential for staying safe.

WHAT'S THE DANGER

Fatigue is dangerous because it changes how your brain and body work, often without you realizing it. When you are tired, your judgment slips, your reaction time slows, and your ability to notice hazards drops. That combination makes everyday tasks riskier and turns routine moments into serious incidents.

Slower Reactions and Poor Decisions

Fatigue affects the same parts of the brain as alcohol. You react slower, miss warning signs, misjudge distances, and struggle to stay focused. This makes operating machinery, driving, climbing,

or performing detailed work much more dangerous.

Micro-Sleep and Loss of Awareness

A tired worker can drift into micro-sleep for a few seconds without knowing it. In that tiny window, a vehicle can drift, a machine can cycle, or a worker can step into a hazard zone. Even brief lapses can lead to major injuries.

Shift Work and Irregular Schedules Raise the Risk

Night shifts, early mornings, long hours, overtime, and rotating schedules disrupt sleep cycles. When your body is working against its natural rhythm, fatigue sets in faster and is harder to control, even if you “feel fine.”

HOW TO PROTECT YOURSELF

Managing fatigue starts with recognizing that tiredness affects safety just as much as any physical hazard. Fatigue builds slowly, and by the time you “feel exhausted,” your reaction time and decision making may already be compromised. The goal is to stay ahead of it, not push through it.

Prioritize Rest and Consistent Sleep

Quality sleep is the strongest defense against fatigue. Aim for a regular sleep schedule when possible, avoid heavy meals and screens before bed, and give yourself enough time to recover between shifts. Your body performs best when it gets predictable rest.

Use Smart Habits During the Workday

Short breaks, steady pacing, and staying hydrated help maintain alertness. Listen to your body when your focus starts to slip. If your reactions feel slower or you feel yourself “zoning out,” that is a warning that you must reset before continuing.

What to Do to Reduce Fatigue on the Job

- Take short, regular breaks instead of pushing until you feel

drained

- Rotate tasks when possible, to avoid repetitive mental or physical strain
- Speak up if your workload or schedule creates unsafe fatigue levels
- Stay hydrated and eat balanced meals to maintain energy
- Avoid relying on caffeine late in the shift
- Check in on coworkers who show signs of exhaustion

Plan for Fatigue on Night or Rotating Shifts

Night shifts and irregular schedules require extra preparation. Adjust slowly when shifts change, use light exposure to stay alert, and schedule the most demanding tasks when you are mentally sharp. Recognize that night work taxes your body more, so build in more recovery time before and after.

Know When to Stop and Ask for Help

If you feel too tired to think clearly or maintain safe awareness, stopping is the safest choice. Fatigue is not a sign of weakness. It is a sign that your body needs recovery to keep you safe. Asking for assistance or a brief pause protects you and everyone around you.

FINAL WORD

Fatigue changes how you think, move, and react, often without warning. Staying rested, taking breaks, and speaking up when you feel exhausted are simple actions that prevent serious mistakes. When your body needs recovery, listening to it is the safest choice you can make.

Fatigue Doesn't Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La fatiga puede afectar a los trabajadores mucho antes de que se den cuenta. Los turnos largos, el trabajo nocturno y las tareas exigentes reducen el estado de alerta y ralentizan el tiempo de reacción, lo que convierte pequeños errores en incidentes graves. Cuando los trabajadores se esfuerzan a pesar del agotamiento, el riesgo de lesiones, errores en el equipo y toma de decisiones erróneas aumenta rápidamente. Anticiparse a la fatiga es esencial para mantener la seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

La fatiga es peligrosa porque cambia el funcionamiento del cerebro y el cuerpo, a menudo sin que te des cuenta. Cuando estás cansado, tu capacidad de juicio se ve afectada, tu tiempo de reacción se ralentiza y tu capacidad para detectar peligros disminuye. Esa combinación hace que las tareas cotidianas sean más arriesgadas y convierte los momentos rutinarios en incidentes graves.

Reacciones Más Lentas y Malas Decisiones

La fatiga afecta a las mismas partes del cerebro que el alcohol. Reaccionas más lentamente, pasas por alto las señales de advertencia, calculas mal las distancias y te cuesta mantener la concentración. Esto hace que manejar maquinaria, conducir, escalar o realizar trabajos minuciosos sea mucho más peligroso.

Micro-sueño y Pérdida de Conciencia

Un trabajador cansado puede caer en un micro-sueño durante unos segundos sin darse cuenta. En ese breve lapso de tiempo, un vehículo puede desviarse, una máquina puede ponerse en marcha o un trabajador puede entrar en una zona de peligro. Incluso lapsos breves pueden provocar lesiones graves.

El Trabajo por Turnos y los Horarios Irregulares Aumentan el Riesgo

Los turnos de noche, las madrugadas, las largas jornadas, las horas extras y los horarios rotativos alteran los ciclos del sueño. Cuando el cuerpo trabaja en contra de su ritmo natural, la fatiga se instala más rápidamente y es más difícil de controlar, incluso si “te sientes bien”.

COMO PROTEGERSE

Para controlar la fatiga, lo primero es reconocer que el cansancio afecta a la seguridad tanto como cualquier peligro físico. La fatiga se acumula lentamente y, cuando “te sientes agotado”, es posible que tu tiempo de reacción y tu capacidad de decisión ya se hayan visto comprometidos. El objetivo es adelantarse a ella, no ignorarla.

Da Prioridad al Descanso y al Sueño Regular

Un sueño de calidad es la mejor defensa contra la fatiga. Intenta mantener un horario de sueño regular siempre que sea posible, evita las comidas pesadas y las pantallas antes de acostarte, y date tiempo suficiente para recuperarte entre turnos. Tu cuerpo rinde mejor cuando descansa de forma predecible.

Adopta Hábitos Inteligentes Durante la Jornada Laboral

Los descansos breves, un ritmo constante y mantenerse hidratado ayudan a mantener el estado de alerta. Escucha a tu cuerpo cuando empieces a perder la concentración. Si notas que tus reacciones son más lentas o que te estás “desconectando”, es una señal de que debes resetearte antes de continuar.

Qué Hacer Para Reducir la Fatiga en el Trabajo

- Tómate descansos cortos y regulares en lugar de esforzarte hasta sentirte agotado.
- Rota las tareas siempre que sea posible para evitar el esfuerzo mental o físico repetitivo.
- Da a conocer si tu carga de trabajo o tu horario te provocan niveles de fatiga peligrosos.
- Mantente hidratado y come de forma equilibrada para mantener la energía.
- Evita depender de la cafeína al final del turno.
- Comprueba cómo se encuentran los compañeros de trabajo que muestran signos de agotamiento.

Planifica la Fatiga en los Turnos Nocturnos o Rotativos

Los turnos nocturnos y los horarios irregulares requieren una preparación adicional. Adáptate lentamente cuando cambien los turnos, utiliza la exposición a la luz para mantenerte alerta y programa las tareas más exigentes cuando estés mentalmente despierto. Reconoce que el trabajo nocturno exige más a tu cuerpo, así que incorpora más tiempo de recuperación antes y después.

Reconocer Cuándo Detenerse y Pedir Ayuda

Si te sientes demasiado cansado para pensar con claridad o mantener una percepción segura, detenerte es la opción más prudente. La fatiga no es un signo de debilidad. Es una señal de que tu cuerpo necesita recuperarse para mantenerte seguro. Pedir ayuda o una breve pausa te protege a ti y a todos los que te rodean.

CONCLUSIÓN

La fatiga cambia tu forma de pensar, moverte y reaccionar, a menudo sin previo aviso. Descansar, tomar descansos y decir cuando te sientes agotado son acciones sencillas que evitan errores graves. Cuando tu cuerpo necesita recuperarse, escucharle es la opción más segura que puedes tomar.

Fatigue Doesn't Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Stats and Facts

FACTS

1. **Reduced Reaction Time:** Fatigue slows physical and mental responses, making workers less able to avoid hazards, react to equipment movement, or correct mistakes.
2. **Impaired Judgment:** Tired workers underestimate risks, make poor decisions, and take shortcuts they normally wouldn't, increasing near-miss and injury potential.
3. **Microsleep Episodes:** Extreme fatigue causes momentary "blackouts" lasting seconds—long enough to miss alarms, lose control of tools, or drift while driving.
4. **Decreased Coordination:** Fatigue weakens balance, grip strength, and fine motor control, increasing the chance of slips, dropped tools, or equipment mishandling.
5. **Cognitive Overload:** Long shifts and night work overload memory and attention, making complex tasks like troubleshooting, driving, or operating machinery more dangerous.
6. **Slower Hazard Recognition:** Tired workers overlook warning signs—such as unusual equipment noises, chemical odors, or unstable loads—before hazards escalate.

STATS

- In Canada, 47% of workers reported feeling burned out in 2025, with 31% indicating higher burnout levels than the previous year, largely due to shift-related fatigue and extended hours.
 - 97% of US workers have at least one fatigue risk factor, and over 80% have two or more, contributing to increased shift work injuries and absenteeism from 2020-2025.
 - Shift workers in Canada face a 30% higher risk of injury or ill-health compared to day workers, with night and rotating shifts exacerbating fatigue-related accidents through 2025.
 - In Canada, night and rotating shift workers have up to 2 times higher injury rates than day workers, with women on rotating shifts at 1.71 times greater risk due to sleep disruption.
 - Evening shifts in US and Canadian workplaces show an 18% higher injury rate, rising to 30% for night shifts, primarily from fatigue impairing reaction times and decision-making.
 - Fatigue contributes to up to 13% of workplace injuries in the United States, according to NIOSH fatigue-risk studies.
-

Fatigue Doesn't Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Reducción del tiempo de reacción:** la fatiga ralentiza las respuestas físicas y mentales, lo que hace que los

trabajadores sean menos capaces de evitar peligros, reaccionar ante el movimiento de los equipos o corregir errores.

2. **Deterioro del sentido común:** los trabajadores cansados subestiman los riesgos, toman decisiones erróneas y recurren a atajos que normalmente no tomarían, lo que aumenta el riesgo de accidentes y lesiones.
3. **Episodios de microsueño:** la fatiga extrema provoca “apagones” momentáneos que duran segundos, lo suficiente como para no oír las alarmas, perder el control de las herramientas o desviarse mientras se conduce.
4. **Disminución de la coordinación:** la fatiga debilita el equilibrio, la fuerza de agarre y el control motor fino, lo que aumenta la posibilidad de resbalones, caídas de herramientas o manejo incorrecto de los equipos.
5. **Sobrecarga cognitiva:** los turnos largos y el trabajo nocturno sobrecargan la memoria y la atención, lo que hace que tareas complejas como la resolución de problemas, la conducción o el manejo de maquinaria sean más peligrosas.
6. **Reconocimiento más lento de los peligros:** los trabajadores cansados pasan por alto las señales de advertencia, como ruidos inusuales en los equipos, olores químicos o cargas inestables, antes de que los peligros se agraven.

ESTADÍSTICAS

- En Canadá, el 47 % de los trabajadores declararon sentirse agotados en 2025, y el 31 % indicaron niveles de agotamiento más altos que el año anterior, debido en gran parte a la fatiga relacionada con los turnos y a las jornadas prolongadas.
- El 97 % de los trabajadores estadounidenses tienen al menos un factor de riesgo de fatiga, y más del 80 % tienen dos o más, lo que contribuye al aumento de las lesiones y el absentismo en el trabajo por turnos entre 2020 y 2025.
- Los trabajadores por turnos en Canadá se enfrentan a un riesgo un 30 % mayor de sufrir lesiones o problemas de salud en comparación con los trabajadores diurnos, y los turnos

nocturnos y rotativos agravan los accidentes relacionados con la fatiga hasta 2025.

- En Canadá, los trabajadores por turnos nocturnos y rotativos tienen tasas de lesiones hasta dos veces superiores a las de los trabajadores diurnos, y las mujeres que realizan turnos rotativos corren un riesgo 1,71 veces mayor debido a la interrupción del sueño.
 - Los turnos de tarde en los lugares de trabajo de Estados Unidos y Canadá muestran una tasa de lesiones un 18 % más alta, que aumenta hasta el 30 % en los turnos de noche, principalmente debido a que la fatiga afecta a los tiempos de reacción y a la toma de decisiones.
 - La fatiga contribuye hasta en un 13 % a las lesiones laborales en Estados Unidos, según los estudios sobre el riesgo de fatiga del NIOSH.
-

Fatigue Doesn't Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Fatality File

Nurse Falls Asleep After Consecutive Night Shifts, Causing Fatal Commute Crash

A 24-year-old nurse in Georgia, Kayla Proctor, fell asleep while driving home after completing three consecutive 12.5-hour night shifts at Northside Forsyth Hospital. During her commute, her vehicle drifted into oncoming traffic and collided with another car, killing a 72-year-old woman, Jean Holbrook. Deputies reported that Proctor admitted she had “fallen asleep at the wheel” after

leaving her third night shift in a row. She was arrested and charged in connection with the fatal crash.

This tragic incident highlights the severe risks associated with extended night shifts, cumulative sleep debt, and shift fatigue—particularly in healthcare, where long hours and back-to-back night schedules are common. Fatigue-related impairment can mirror alcohol intoxication, reducing reaction time, situational awareness, and decision-making, especially during early-morning commutes after night work.

Source: [Nurse.org](https://www.nurse.org)

Fatigue Doesn't Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Fatality File – Spanish

Una Enfermera se Queda Dormida Después de Turnos Nocturnos Consecutivos, Provocando un Accidente Mortal en el Trayecto al Trabajo

Kayla Proctor, una enfermera de 24 años de Georgia, se quedó dormida mientras conducía a casa después de completar tres turnos nocturnos consecutivos de 12,5 horas en el Northside Forsyth Hospital. Durante el trayecto, su vehículo se desvió hacia el carril contrario y chocó con otro coche, causando la muerte de una mujer de 72 años, Jean Holbrook. Los agentes informaron de que Proctor admitió que se había «quedado dormida al volante» después de salir de su tercer turno de noche consecutivo. Fue detenida y

acusada en relación con el accidente mortal.

Este trágico incidente pone de relieve los graves riesgos asociados a los turnos nocturnos prolongados, la falta de sueño acumulada y la fatiga por turnos, especialmente en el sector sanitario, donde son habituales las largas jornadas y los turnos nocturnos consecutivos. La fatiga puede provocar un deterioro similar al de la intoxicación por alcohol, reduciendo el tiempo de reacción, la conciencia situacional y la capacidad de toma de decisiones, especialmente durante los desplazamientos matutinos después del trabajo nocturno.

Fuente: [Nurse.org](https://www.nurse.org)

Fatigue Doesn't Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Picture This



In the image, the worker is visibly exhausted, asleep while leaning against a railing on an elevated structure. Falling asleep at height is extremely dangerous—one shift of balance or sudden movement could lead to a fall. The worker is also disengaged from surroundings and completely unaware of nearby hazards, showing clear signs of fatigue that should have been addressed long before reaching this point. This level of exhaustion makes mistakes, slow reactions, and serious incidents far more likely.

Workers should take scheduled rest breaks, rotate tasks, and follow policies that limit excessive overtime or back-to-back shifts. Supervisors must identify early signs of fatigue—slowed movements, yawning, zoning out—and intervene before a worker reaches dangerous exhaustion. Sleep, hydration, and proper shift planning are essential to maintain alertness, especially when working at heights or around machinery. Managing fatigue proactively helps prevent falls, errors, and serious incidents on the job.

Fatigue Doesn't Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Picture This – Spanish



En la imagen, el trabajador está visiblemente agotado, dormido mientras se apoya en una barandilla en una estructura elevada. Quedarse dormido en altura es extremadamente peligroso: un cambio de equilibrio o un movimiento repentino podrían provocar una caída. El trabajador también está desconectado de su entorno y completamente ajeno a los peligros cercanos, mostrando claros signos de fatiga que deberían haberse abordado mucho antes de llegar a este punto. Este nivel de agotamiento aumenta considerablemente la probabilidad de cometer errores, ralentizar las reacciones y provocar incidentes graves.

Los trabajadores deben tomar descansos programados, rotar tareas y seguir políticas que limiten las horas extras excesivas o los turnos consecutivos. Los supervisores deben identificar los primeros signos de fatiga (movimientos lentos, bostezos, desconexión) e intervenir antes de que el trabajador llegue a un estado de agotamiento peligroso. El sueño, la hidratación y una planificación adecuada de los turnos son esenciales para mantener el estado de alerta, especialmente cuando se trabaja en altura o cerca de maquinaria. Gestionar la fatiga de forma proactiva ayuda a prevenir caídas, errores e incidentes graves en el trabajo.