

# **Struck-by Incidents (Construction) Fatality File**

## **Construction worker killed in struck-by accident on Virginia jobsite**

A Maryland construction worker, 55-year-old Nelson Aguilar-Salamanca, was killed Monday after being hit by a piece of rebar at a construction site in McLean, Virginia, according to the Fairfax County (Virginia) Police Department (FCPD).

The FCPD said that in Aguilar-Salamanca was working the 1600 block of Capital One Drive, where financial services firm Capital One has a large campus, when the rebar being lifted by a crane fell and struck him. Aguilar-Salamanca died of his injuries at a nearby hospital. There were no other reported injuries related to the accident.

The department's Major Crimes Bureau is investigating the incident and is awaiting the results of the Office of the Chief Medical Examiner's autopsy to confirm Aguilar-Salamanca's cause of death. The FCPD is also encouraging those who witnessed the accident to contact the department.

---

## **Struck-by Incidents (Construction) Fatality File – Spanish**

# Muere un trabajador de la construcción en un accidente por atropello en una obra de Virginia

Un trabajador de la construcción de Maryland, Nelson Aguilar-Salamanca, de 55 años, murió el lunes tras ser golpeado por una barra de refuerzo en una obra en McLean, Virginia, según el Departamento de Policía del Condado de Fairfax (Virginia).

El FCPD dijo que en Aguilar-Salamanca estaba trabajando en el bloque 1600 de Capital One Drive, donde la firma de servicios financieros Capital One tiene un gran campus, cuando la barra de refuerzo que estaba siendo levantada por una grúa cayó y lo golpeó. Aguilar-Salamanca murió de sus heridas en un hospital cercano. No se ha informado de otras lesiones relacionadas con el accidente.

La Oficina de Delitos Graves del departamento está investigando el incidente y está esperando los resultados de la autopsia de la Oficina del Médico Forense para confirmar la causa de la muerte de Aguilar-Salamanca. El FCPD también anima a quienes hayan sido testigos del accidente a ponerse en contacto con el departamento.

---

## Shortcuts are a Choice Meeting Kit

The decision to take a shortcut can be influenced by many different factors. That being said, at the end of the day shortcuts are a choice made by an individual.

# DANGERS OF SHORT – CUTS

Shortcuts are generally derived from indolence in an attempt to perform a job with the most minimal effort required. This creates the opportunity for negative results and possibly severe consequences.

## COMMON SAFETY SHORTCUTS

When it comes to safety taking shortcuts can manifest in many different ways. Examples:

- Almost every work task has several safeguards that are to be implemented prior to work beginning. Each safeguard that is implemented is one more way to protect yourself and others from injury.
- PPE is the last line of defense for workers. You never know when you may need it.
- Rushing during tasks or not taking the necessary time to do certain tasks. Many things can be missed when rushing during a work task. This can lead to incidents occurring.

## ELIMINATE THESE 10 WORKPLACE SAFETY SHORTCUTS

**1. Lifting Quickly:** When lifting something really heavy, you should use a back brace, lift with your legs and even get other people to help share the load.

**2. Skipping Breaks:** By letting your mind and body recover for even just a few minutes at a time, you will be able to work more safely. Taking a lunch is even more important, as it will help you to regulate blood sugar so you can work more safely for the rest of the day.

**3. Using Tools Improperly:** Each tool has a specific purpose and job, which it will perform properly.

For example, trying to pound a nail into wood with the back end of

a screw driver, rather than going to get a hammer. This can not only break the screwdriver, but it exposes the user to a lot of unnecessary danger.

**4. Applying the Wrong Safety Label Stock:** Using safety labels is one of the best ways to convey information throughout the facility. When making labels, however, you need to make sure you are using the proper type of label stock at all times, based on where the label will be placed. Look at the following examples colon.

- High Temperature Locations
- Cold Temperature Locations
- Oily or Greasy Locations
- Wet or High Humidity Locations

**5. Ignoring 'Near Misses':** When there is a major accident or injury in the facility, everyone knows that they need to report it, fill out the proper paperwork and usually have an investigation into the cause. This is, of course, a good thing. For every actual accident or injury, however, there are often several 'near misses' where something went wrong, but nobody was hurt.

Remember, today's 'near miss' is tomorrow's accident if it is not prevented.

**6. Insufficient Emergency Equipment:** Most facilities will need to meet a set minimum for things like the number of fire extinguishers or emergency eye wash stations in the facility.

Someone responsible for the safety of the facility should identify areas where there are specific risks, and make sure the proper emergency equipment is located nearby.

**7. Neglecting Cleaning Tasks:** There are often many areas of the facility that need to be properly cleaned beyond just sweeping up messes or cleaning up spills.

One area is safety signs. They need to be wiped down. Dust, dirt, grease and other things can build up on them, making them very

difficult to read.

**8. No Clear Emergency Exit Path:** Facilities typically have to have all the exits clearly marked with an easy to read sign that lights up in the dark. Due to large machines and the extensive floor space in most facilities, it can be difficult to see where exits are located, especially during an emergency.

To help ensure everyone knows exactly where they should go no matter where they are in the facility, it can be a good idea to add some sort of floor markings that always point people toward the nearest exit.

**9. Only Initial Training:** It is essential to provide high quality safety training to all employees when they are hired on, and then continue to give updates to this training on a regular basis.

**10. Inadequate Maintenance:** Keeping the machinery in your facility up to date and well maintained is absolutely essential to the safety of the entire company.

Make sure you have the general maintenance requirements of each machine well documented so that nothing is missed.

**Avoid Safety Shortcuts:** It is always much better to do something properly the first time than to have to either redo it again later or deal with the consequences of the shortcut down the road.

## **WAYS TO AVOID TAKING SHORTCUTS BY WORKERS**

- Hold yourself to a higher standard. Do not take the easy way out. Take the time and energy to perform tasks correctly. Make it a habit to follow safety policies and procedures.
- Help set the expectation that shortcuts are unacceptable when it comes to safety.
- Realize that shortcuts affect more than just you. They can result in negative impacts on production, property damage, as well as injuries.
- If facing a perceived time pressure, evaluate whether it is

a self-imposed time pressure. Individuals put pressure on themselves to perform a task faster when there is no outside pressure to get a work task completed.

- Preplan work tasks ahead of time so the necessary tools, training, personnel, safety equipment are available.

## **FINAL WORD**

To boil it down taking shortcuts is just an individual choice. Sure there are many factors that affect whether an individual will make the choice to do so, but it is ultimately a choice that is made. It can be difficult to never take a shortcut when it comes to safety, but there are many actions that can be utilized to eliminate the urge to do so.

---

# **Shortcuts are a Choice Meeting Kit – Spanish**

## **QUÉ ESTÁ EN RIESGO**

La decisión de tomar un atajo puede estar influida por muchos factores diferentes. Dicho esto, al fin y al cabo los atajos son una elección individual.

## **CUÁL ES EL PELIGRO**

### **PELIGROS DE LOS ATAJO**

Los atajos suelen derivar de la indolencia en un intento de realizar un trabajo con el mínimo esfuerzo necesario. Esto crea la oportunidad de obtener resultados negativos y posiblemente consecuencias graves.

# COMO PROTEGERSE

## ATAJOS DE SEGURIDAD HABITUALES

Cuando se trata de seguridad, tomar atajos puede manifestarse de muchas maneras diferentes. Ejemplos:

Casi todas las tareas de trabajo tienen varias salvaguardias que deben aplicarse antes de comenzar el trabajo. Cada medida de seguridad que se aplica es una forma más de protegerse a sí mismo y a los demás de las lesiones.

El EPP es la última línea de defensa para los trabajadores. Nunca se sabe cuándo se puede necesitar.

Apresurarse durante las tareas o no tomarse el tiempo necesario para realizar ciertas tareas. Se pueden pasar por alto muchas cosas cuando se tiene prisa durante una tarea de trabajo. Esto puede llevar a que se produzcan incidentes.

## ELIMINE ESTOS 10 ATAJOS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO

**1. Levantar rápidamente:** Cuando levantes algo realmente pesado, debes utilizar un corsé para la espalda, levantar con las piernas e incluso conseguir que otras personas te ayuden a compartir la carga.

**2. Omitir los descansos:** Si deja que su mente y su cuerpo se recuperen, aunque sea durante unos minutos, podrás trabajar con más seguridad. Tomar un almuerzo es aún más importante, ya que le ayudará a regular el azúcar en la sangre para que pueda trabajar con más seguridad durante el resto del día.

**3. Utilizar las herramientas de forma inadecuada:** Cada herramienta tiene un propósito y un trabajo específico, que realizará correctamente.

Por ejemplo, intentar clavar un clavo en la madera con el extremo posterior de un destornillador, en lugar de ir a por un martillo. Esto no sólo puede romper el destornillador, sino que expone al usuario a un gran peligro innecesario.

**4. Aplicar la etiqueta de seguridad incorrecta:** El uso de etiquetas de seguridad es una de las mejores formas de transmitir

información en toda la instalación. Sin embargo, al hacer las etiquetas, debe asegurarse de que está utilizando el tipo de material de etiqueta adecuado en todo momento, en función del lugar donde se colocará la etiqueta. Observe los siguientes ejemplos:

- Lugares de alta temperatura
- Lugares con temperaturas frías
- Ubicaciones aceitosas o grasientas
- Ubicaciones húmedas o de alta humedad

**5. Ignorar los “casi accidentes”:** Cuando se produce un accidente o una lesión importante en las instalaciones, todo el mundo sabe que tiene que informar de ello, rellenar el papeleo adecuado y, por lo general, realizar una investigación sobre la causa. Esto es, por supuesto, algo bueno. Sin embargo, por cada accidente o lesión real, suele haber varios “cuasi accidentes” en los que algo salió mal, pero nadie resultó herido.

Recuerde que el “casi accidente” de hoy es el accidente de mañana si no se previene.

**6. Equipo de emergencia insuficiente:** La mayoría de las instalaciones tienen que cumplir un mínimo establecido para cosas como el número de extintores o estaciones de lavado de ojos de emergencia en las instalaciones.

Un responsable de la seguridad de la instalación debe identificar las áreas en las que hay riesgos específicos, y asegurarse de que el equipo de emergencia adecuado se encuentra cerca.

**7. Descuidar las tareas de limpieza:** A menudo hay muchas áreas de la instalación que necesitan ser limpiadas adecuadamente más allá de barrer el desorden o limpiar los derrames.

Un área es la de las señales de seguridad. Hay que limpiarlas. El polvo, la suciedad, la grasa y otras cosas pueden acumularse en ellas, haciendo que sean muy difíciles de leer.

**8. No hay una ruta de salida de emergencia clara:** Las instalaciones normalmente tienen que tener todas las salidas claramente marcadas con una señal fácil de leer que se ilumina en la oscuridad. Debido a las grandes máquinas y al extenso espacio

en el suelo de la mayoría de las instalaciones, puede ser difícil ver dónde se encuentran las salidas, especialmente durante una emergencia.

Para ayudar a garantizar que todo el mundo sepa exactamente a dónde debe ir, independientemente del lugar en el que se encuentre en las instalaciones, puede ser una buena idea añadir algún tipo de señalización en el suelo que dirija siempre a la gente hacia la salida más cercana.

**9. Sólo formación inicial:** Es esencial proporcionar una formación de seguridad de alta calidad a todos los empleados cuando son contratados, y luego continuar dando actualizaciones a esta formación de forma regular.

**10. Mantenimiento inadecuado:** Mantener la maquinaria de sus instalaciones al día y con un buen mantenimiento es absolutamente esencial para la seguridad de toda la empresa.

Asegúrese de tener bien documentados los requisitos generales de mantenimiento de cada máquina para que no se le escape nada.

**Evite los atajos de seguridad:** Siempre es mucho mejor hacer algo correctamente la primera vez que tener que volver a hacerlo más tarde o lidiar con las consecuencias del atajo en el futuro.

## FORMAS DE EVITAR QUE LOS TRABAJADORES TOMEN ATAJS

- Exíjase a usted mismo un mayor nivel de exigencia. No tome el camino más fácil. Tómese el tiempo y la energía necesaria para realizar las tareas correctamente. Acostúmbrese a seguir las políticas y procedimientos de seguridad.
- Ayude a establecer la expectativa de que los atajos son inaceptables cuando se trata de la seguridad.
- Comprenda que los atajos no sólo le afectan a usted. Pueden tener un impacto negativo en la producción, en los daños a la propiedad y en las lesiones.
- Si se enfrenta a una presión de tiempo percibida, evalúe si se trata de una presión de tiempo autoimpuesta. Los individuos se presionan a sí mismos para realizar una tarea

- Planifique las tareas con antelación para disponer de las herramientas, la formación, el personal y el equipo de seguridad necesarios.

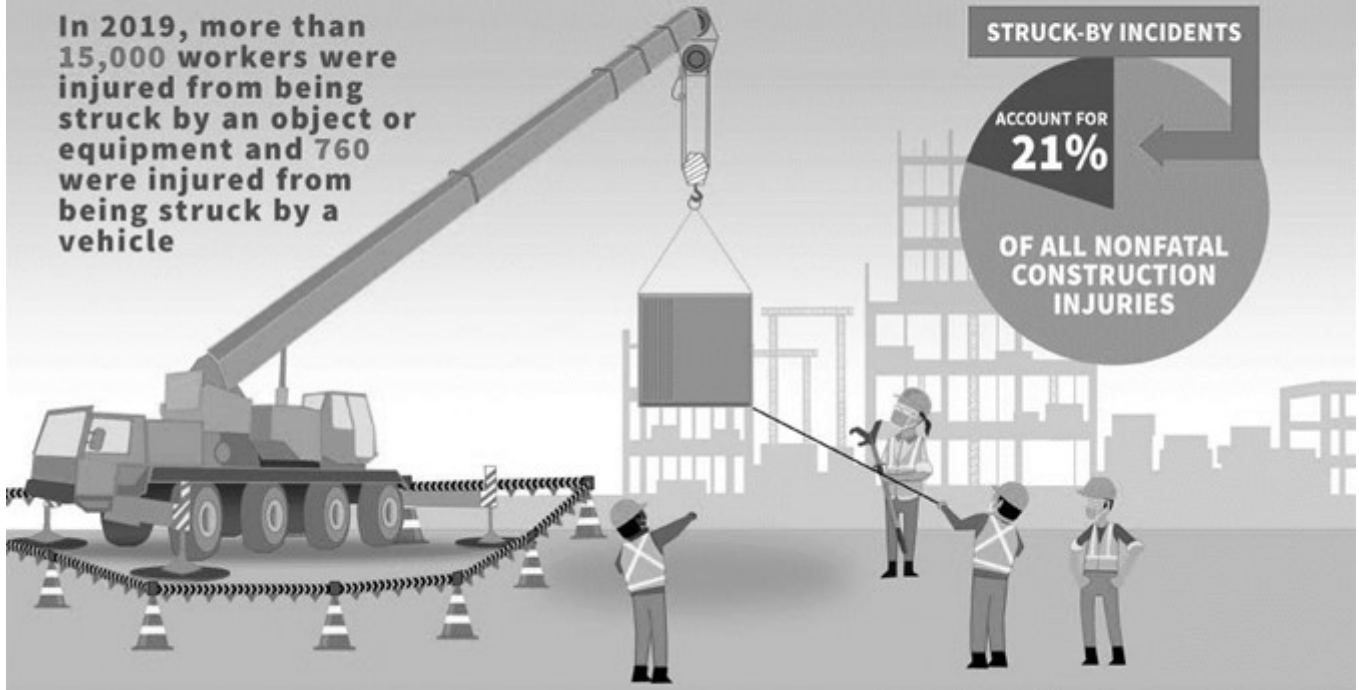
Resumiendo, tomar atajos es una decisión individual. Sin duda, hay muchos factores que influyen en que una persona tome la decisión de hacerlo, pero en última instancia es una decisión que se toma. Puede ser difícil no tomar nunca un atajo cuando se trata de la seguridad, pero hay muchas acciones que se pueden utilizar para eliminar el impulso de hacerlo.

# Struck-by Incidents (Construction) Picture This



## Struck-by Incidents Are a Leading Cause of Injury in Construction

In 2019, more than 15,000 workers were injured from being struck by an object or equipment and 760 were injured from being struck by a vehicle



### STRUCK-BY INCIDENTS

ACCOUNT FOR  
**21%**

OF ALL NONFATAL  
CONSTRUCTION  
INJURIES



For more information on preventing struck-by incidents, visit:  
[www.cpwr.com/struck-by-hazards](http://www.cpwr.com/struck-by-hazards)



Source: BLS Injuries, Illnesses, and Fatalities Database. <https://www.bls.gov/>

Source: <https://www.cpwr.com/>

# Struck-by Incidents (Construction) Picture This – Spanish

## CAUSAS DE ACCIDENTES DE CONSTRUCCIÓN

|  |                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                   |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>CAÍDAS:</b><br/>LOS TRABAJADORES PUEDEN CAER DE UNA ESTRUCTURA AL SUELO, CAER ENTRE PISOS O CAER DEL ANDAMIO DEL EDIFICIO.</p> |  | <p><b>ATRAPADO ENTRE:</b><br/>INCIDENTES DONDE EL TRABAJADOR SE ENCUENTRA ATRAPADO ENTRE OBJETOS DE CONSTRUCCIÓN O POR EQUIPOS EN MOVIMIENTO.</p> |
|  | <p><b>GOLPES:</b><br/>INCIDENTES DONDE EL TRABAJADOR ES GOLPEADO POR UN OBJETO.</p>                                                  |  | <p><b>ACCIDENTES RELACIONADOS CON EL EQUIPO:</b><br/>INCIDENTES CAUSADOS POR EQUIPOS PESADOS USADOS EN SITIOS DE CONSTRUCCIÓN.</p>                |
|  | <p><b>ELECTROCUCIÓN:</b><br/>CABLES ABIERTOS O SIN TERMINAR EN UN LUGAR DE CONSTRUCCIÓN.</p>                                         |  | <p><b>OBJETOS QUE CAEN:</b><br/>LOS TRABAJADORES PUEDEN SER GOLPEADOS POR OBJETOS QUE CAEN ENCIMA DE ELLOS.</p>                                   |

THE DOMINGUEZ FIRM

Fuente: <https://dominguezfirm.com>

## Shortcuts are a Choice Fallen Phrases



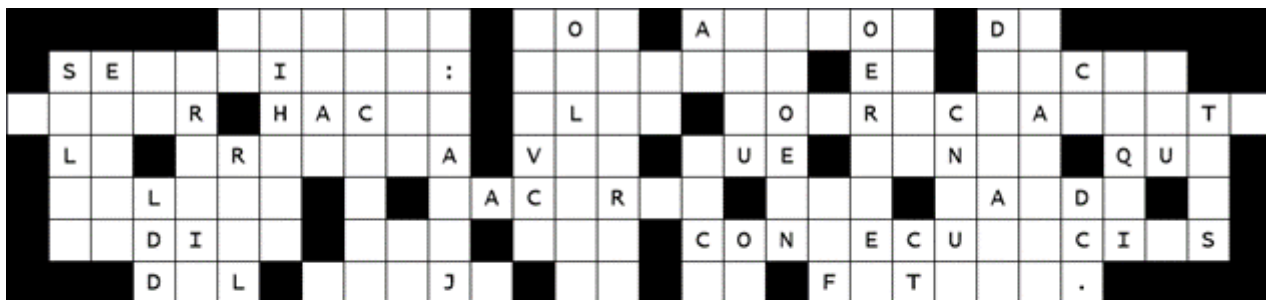
T E R S  
 O M T I C N D E T R D  
 I O A H N P R E T E R V R R O R  
 R E D O T H S A A O C H A B N H E E O D T R  
 W V T H H T N N A S T F U N W N L T C T E C E T T H E  
 S I I S D I W G G U G T O P Q L A T E T H O U A S E H L T

## Answer

Avoiding Safety Shortcuts: It is always much better to do something properly the first time than to have to either redo it again later or deal with the consequences of the shortcut down the road.

---

# Shortcuts are a Choice Fallen Phrases – Spanish



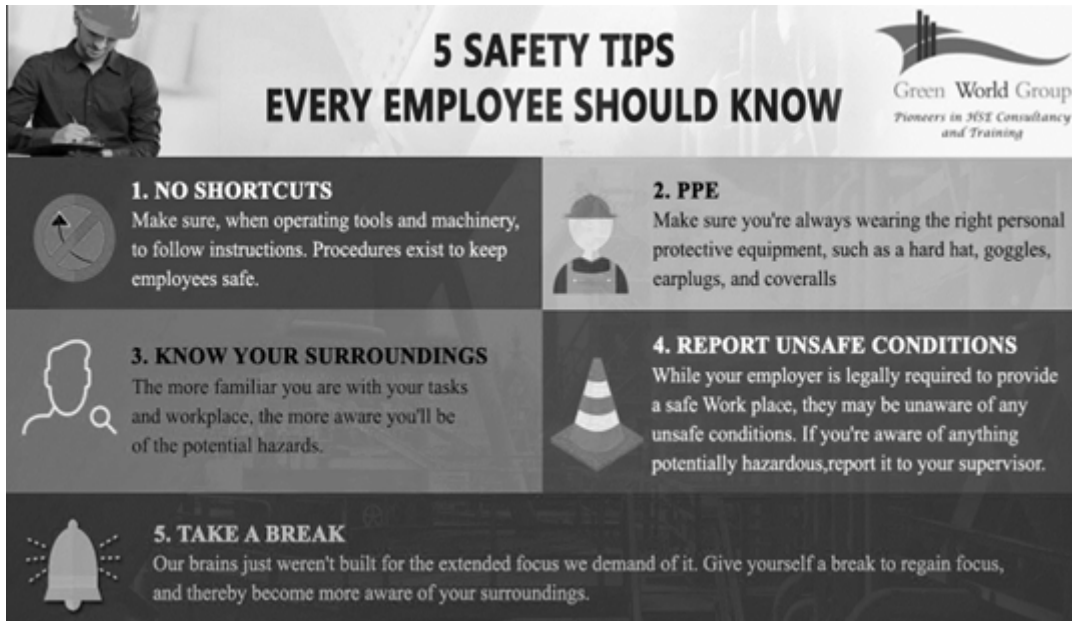
CO N O  
E R E E T R  
J V E I D A D R L E G Q L S S E U  
V I U E R A T A R A E S M O C E R U S R N E A  
E A O E A R I A A H L A S O P T M J T E U E R H N O  
M L O G P R V M T E N O S I Z L E R A Á S E T M E M E O E E

## Respuesta

Evitar los atajos de seguridad: Siempre es mucho mejor hacer algo correctamente la primera vez que tener que volver a hacerlo más tarde o lidiar con las consecuencias del atajo en el futuro.

---

# Shortcuts are a Choice Infographic



Source: <https://www.pinterest.com>

---

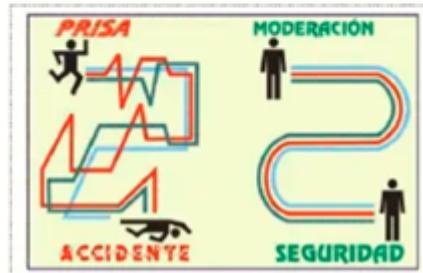
# Shortcuts are a Choice Infographic – Spanish

## No hay Atajos para la Seguridad

Todos tomamos atajos una que otra vez. Usted cruza la calle entre dos intersecciones en lugar de hacerlo por el cruce peatonal, o salta una cerca en vez de usar la puerta. Pero en muchos casos, los atajos pueden involucrar peligros.

Si usted tiene el hábito de tomar atajos peligrosos, quíteselo. En el trabajo, estos hábitos pueden ser letales. Un trabajador que trato de pasar sobre una abertura en el piso colgándose de unas barras de refuerzo, se resbaló y cayó sobre un piso de concreto desde una altura de 6 metros. Si hubiera dedicado el tiempo necesario para caminar alrededor de la abertura, no se hubiera roto la pierna y en estos momentos seguiría en su trabajo.

Si se le pide que vaya a un área de trabajo específica, su supervisor espera que tome la ruta segura, no la más corta y peligrosa.



Si no hay una forma segura de llegar adonde necesita, hágaselo saber a su supervisor, y éste hará que se le proporcione un medio seguro de acceso. Usted es responsable de evitar los atajos peligrosos y de alertar a aquellas personas que vea tomando dichos atajos.

Aun cuando el trabajo sólo tome unos pocos minutos, no vale la pena arriesgar su salud y seguridad por estos pocos minutos. Utilice el equipo adecuado para proteger su cuerpo y téngalo bien conservado. No haga improvisaciones para ahorrar tiempo.

Las escaleras, peldaños y pasillos están contruidos para garantizar su seguridad y para brindarle comodidad; úselos. No vaya de un nivel a otro escalando una columna o deslizándose hacia abajo por una cuerda. La forma más segura no es siempre la más corta, pero es la que le brinda mayor protección.

**SEGURIDAD, RESPONSABILIDAD DE UNO, TAREA DE TODOS**

Fuente: <https://www.academia.edu>

# Shortcuts are a Choice Picture This



**What is wrong in this picture?** There are two construction workers working on scaffolding without any fall protection and even any PPE that can protect themselves from incidents, they are putting their life in high risk that can result in multiple injuries and even death.

Employees are statistically six times more likely to experience an accident or injury as a result of unsafe behaviors, such as taking shortcuts, than unsafe working conditions. While shortcuts can sometimes be a great way to get things done faster, you always need to evaluate whether or not the increased speed is going to cause any unintended problems. It is always much better to do something properly the first time than to have to either redo it again later or deal with the consequences of the shortcut down the road.

You should always take the time to fully evaluate any workplace safety shortcuts that people are taking and see if they are really providing the facility with true benefits. If not, they should be eliminated to help keep everyone safe.

Everyone takes a shortcut at one time or another. You cross the street between intersections instead of using the crosswalk or

jump a fence instead of using the gate. But in many cases, a shortcut can involve danger. If you have the habit of taking dangerous shortcuts, **BREAK IT NOW!**

---

## Shortcuts are a Choice Picture This – Spanish



**¿Qué hay de malo en esta imagen?** Hay dos trabajadores de la construcción trabajando en un andamio sin ningún tipo de protección contra caídas e incluso sin ningún EPP que pueda protegerles de incidentes, están poniendo su vida en un alto riesgo que puede resultar en múltiples lesiones e incluso la muerte.

Estadísticamente, los empleados tienen seis veces más probabilidades de sufrir un accidente o una lesión como resultado de comportamientos inseguros, como tomar atajos, que de

condiciones de trabajo inseguras. Aunque los atajos pueden ser a veces una buena manera de hacer las cosas más rápido, siempre hay que evaluar si el aumento de la velocidad va a causar o no algún problema involuntario. Siempre es mucho mejor hacer algo correctamente la primera vez que tener que volver a hacerlo más tarde o lidiar con las consecuencias del atajo en el futuro.

Siempre hay que tomarse el tiempo necesario para evaluar a fondo cualquier atajo de seguridad en el trabajo que se esté tomando y ver si realmente está proporcionando beneficios reales a la instalación. Si no es así, deben eliminarse para ayudar a mantener la seguridad de todos.

Todo el mundo toma un atajo en un momento u otro. Cruzas la calle entre cruces en lugar de usar el paso de peatones o saltas una valla en lugar de usar la puerta. Pero en muchos casos, un atajo puede suponer un peligro. Si tienes el hábito de tomar atajos peligrosos, ¡Rompe con él ahora!

---

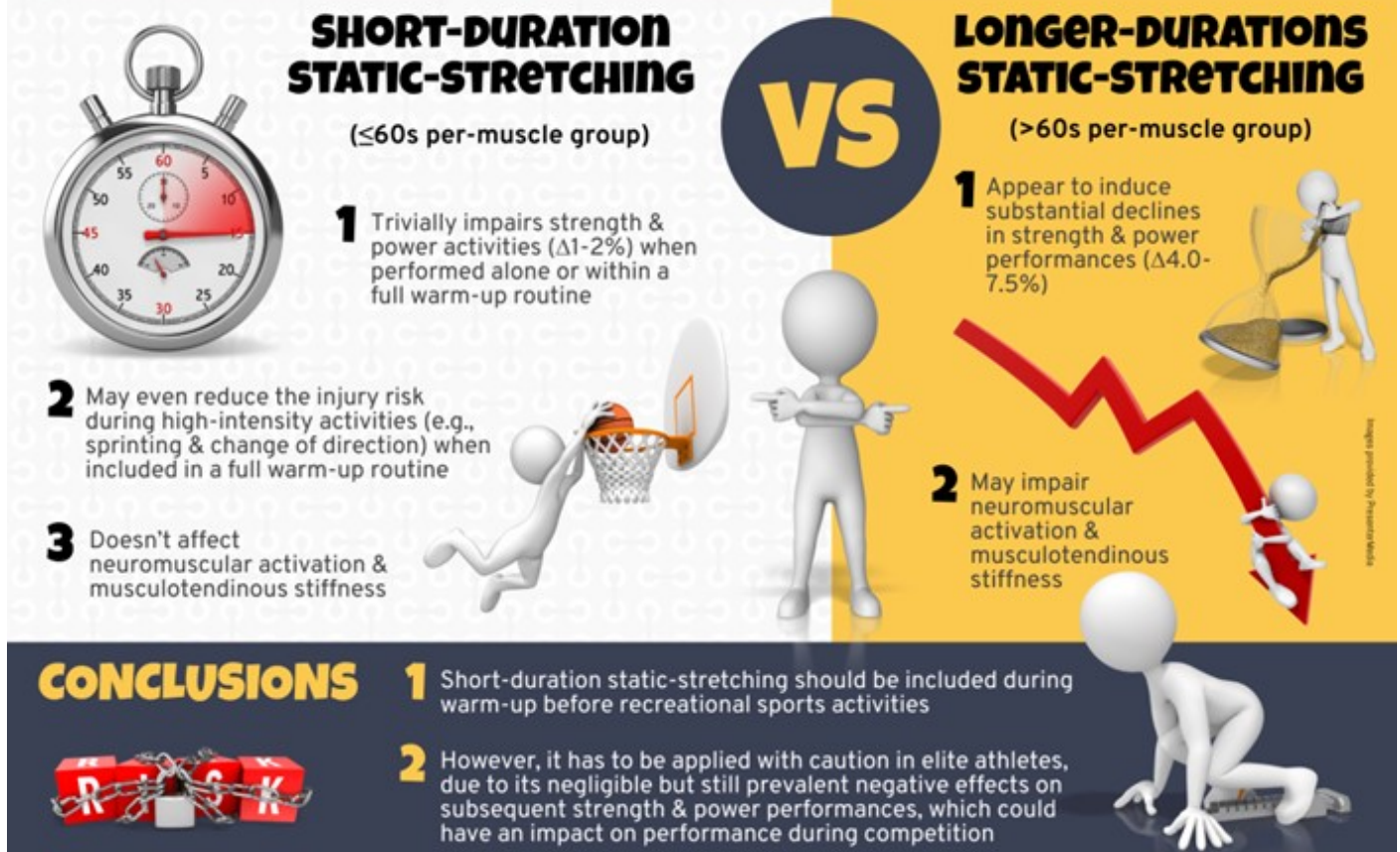
# Stretching Pros and Cons

## Picture This

# ACUTE EFFECTS OF STATIC STRETCHING ON MUSCLE STRENGTH & POWER

An attempt to clarify previous caveats

Over the last two decades, static-stretching has been considered harmful to subsequent strength & power performances. But recent evidence suggests that:



Source: <https://ylmsportscience.com>

# Stretching Pros and Cons Picture This – Spanish

# ESTIRAMIENTOS para la oficina



1

Cuando se nos olvide la posición correcta para estar sentados o cuando aparezcan dolores por una mala posición, siéntate en una silla sin apoyarte en el respaldo, relájate completamente encorvando la espalda. Mantente así durante unos segundos.

A continuación, ponte recto y aumenta la curvatura lumbar todo lo que puedas. Mantén la postura unos segundos y vuelve a la posición inicial de relajado-encorvado. Repite entre 10 y 15 veces este movimiento de forma rítmica, tres veces al día (mañana, tarde y noche).

2

Ejercicio ideal para momentos en los que permaneces sentado e inclinado hacia delante durante un tiempo prolongado, antes y después de levantar objetos pesados o cuando estés con sensación de rigidez en la espalda. Realiza los siguientes movimientos: **a)** Ponte de pie, recto, con los pies separados, las manos en la espalda con las puntas de los dedos hacia la columna y entretendados entre sí. **b)** Inclina el tronco hacia atrás todo lo que puedas. **c)** Vuelve a la posición inicial. Es importante que mantengas las rodillas estiradas. Conserva esa posición unos dos segundos. Repite diez veces este movimiento y trata de inclinarlo cada vez más.

¡Estírate!



Fuente: <https://i.pinimg.com>

## Shift Work Dangers Stats and Facts

### FACTS

- Workers who require prescription drugs to control certain disorders should be aware that disruption of the circadian rhythm can interfere with the medical treatment of some diseases.
- Shiftwork is also common in workplaces where technical processes cannot be interrupted without affecting the product and/or where expensive equipment is used more profitably when in constant operation.
- Gastrointestinal and digestive problems such as

indigestion, heartburn, stomachache and loss of appetite are more common among rotating shiftworkers and night workers than among day workers.

- When implementing a successful shift pattern, it is important to engage your workforce. All workers can offer vital experience and knowledge to overcome many of the impacts and effects of shift working.
- Heart rate and blood pressure have been shown to follow a circadian rhythm. Life-style can directly affect an individual's health. Therefore, it is very important that a shiftworker follows exercise programs to maintain an adequate level of fitness.
- If you empower workers to have control of their working patterns, you will see positive impacts on morale and productivity. Assisting workers in choosing their own schedules and, or, swapping work periods with others may have a positive impact on.

## STATS

- Nationwide, weekly work hours fluctuate among shift workers up to 87%.
- A third of American parents spend 20% of their income on childcare – surely more as their schedules fluctuate.
- 64% of parents report that they had to use a sick day when child care plans fell through. For shift workers, that could mean losing a day's income.
- Like many who work normal schedules, shift workers contribute 49% of their families' total income.
- People of color experience even higher volatility. 55% of Black workers and 58% of Hispanic workers report that their employers make their schedules without their input.
- Consumer spending makes up nearly 70% of the GDP in America, and for some retailers, as much as 30% of sales come in during the two months in the holiday season.
- According to an article published in 2000 by the Bureau of Labor Statistics (BLS), over 15 million (16.8 %) full-time wage and salary workers are employed working alternative

shifts. Of these, the most common alternative shifts are evening shifts, with working hours usually between 2 pm and midnight, and irregular shifts with a constantly changing schedule.

---

# Shift Work Dangers Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. Los trabajadores que requieran medicamentos recetados para controlar ciertos trastornos deben saber que la alteración del ritmo circadiano puede interferir con el tratamiento médico de algunas enfermedades.
2. El trabajo por turnos también es habitual en los lugares de trabajo en los que los procesos técnicos no pueden interrumpirse sin afectar al producto y/o en los que los equipos costosos se utilizan de forma más rentable cuando están en funcionamiento constante.
3. Los problemas gastrointestinales y digestivos, como la indigestión, la acidez, el dolor de estómago y la pérdida de apetito, son más comunes entre los trabajadores de turnos rotativos y los trabajadores nocturnos que entre los trabajadores diurnos.
4. A la hora de implantar con éxito un modelo de turnos, es importante involucrar a los trabajadores. Todos los trabajadores pueden ofrecer experiencia y conocimientos vitales para superar muchos de los impactos y efectos del trabajo por turnos.
5. Se ha demostrado que la frecuencia cardíaca y la presión arterial siguen un ritmo circadiano. El estilo de vida puede afectar directamente a la salud de un individuo. Por lo

tanto, es muy importante que un trabajador por turnos siga programas de ejercicio para mantener un nivel adecuado de fitness.

6. Si se permite a los trabajadores tener el control de sus pautas de trabajo, se observarán efectos positivos en la moral y la productividad. Ayudar a los trabajadores a elegir sus propios horarios y, o, a intercambiar períodos de trabajo con otros puede tener un impacto positivo en.

## ESTADÍSTICAS

- En todo el país, las horas de trabajo semanales fluctúan entre los trabajadores por turnos hasta un 87%.
- Un tercio de los padres estadounidenses gasta el 20% de sus ingresos en el cuidado de los niños, seguramente más a medida que sus horarios fluctúan.
- El 64% de los padres afirman que han tenido que utilizar un día de baja por enfermedad cuando los planes de cuidado de los niños no han funcionado. Para los trabajadores por turnos, eso puede significar la pérdida de un día de ingresos.
- Como muchos de los que trabajan en horarios normales, los trabajadores por turnos aportan el 49% de los ingresos totales de sus familias.
- Las personas de color experimentan una volatilidad aún mayor. El 55% de los trabajadores negros y el 58% de los hispanos afirman que sus empleadores fijan sus horarios sin contar con ellos.
- El gasto de los consumidores representa casi el 70% del PIB en Estados Unidos, y para algunos minoristas, hasta el 30% de las ventas se producen durante los dos meses de la temporada de vacaciones.
- Según un artículo publicado en 2000 por la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS), más de 15 millones (16,8%) de trabajadores asalariados a tiempo completo trabajan en turnos alternativos. De ellos, los turnos alternativos más comunes son los nocturnos, con un horario de trabajo generalmente entre las 14:00 y las 24:00 horas, y los

irregulares, con un horario que cambia constantemente.

---

# Shift Work Dangers Fatality File

## Amazon workers 'forced to go back to work' after fellow employee dies on shift

An Amazon worker in apparent cardiac arrest was lying on the floor of a warehouse for 20 minutes before anyone noticed, according to a report.

Billy Foister, 48, who scanned and stocked shelves for the internet giant, collapsed at an Etna, Ohio, facility just a week after he'd visited a medical clinic complaining of chest pains and a headache. He was given two beverages to combat dehydration and sent back to work, the Guardian reported.

Foister's brother, Edward, told the paper he was shocked his brother was on the floor dying for so long before an Amazon floor monitor spotted him.

"How can you not see a 6-foot-3-inch man laying on the ground and not help him within 20 minutes? A couple of days before, he put the wrong product in the wrong bin and within two minutes, management saw it on camera and came down to talk to him about it," Edward Foister said.

According to the National Council for Occupational Safety and Health, which included Amazon on its 2019 "Dirty Dozen" list of the most dangerous employers in the United States, six Amazon workers died on the job between November 2018 and April 2019. At

the Etna warehouse alone, 28 calls to 911 were made between January and March 2019.

An employee who worked the same shift as Foister told the Guardian that after he died, they were immediately “forced to go back to work.”

“No time to decompress. Basically watch a man pass away and then get told to go back to work, everyone, and act like it’s fine,” said the Amazon employee.

Amazon said they responded to Foister “within minutes,” but Edward blames the company for his brother’s death.

“There was no reason for my brother to have died. He went to AmCare complaining about chest pains. He should have been sent to the hospital, not just sent back to work just to put things like toothpaste in a bin so somebody can get it in an hour,” Edward told the Guardian. “It seems Amazon values money way more than life. If they did their job right, I wouldn’t have had to bury my little brother.”

---

## **Shift Work Dangers Fatality File – Spanish**

**Trabajadores de Amazon ‘obligados a volver al trabajo’ tras la muerte de un compañero en su turno**

Un trabajador de Amazon en aparente paro cardíaco estuvo tirado en el suelo de un almacén durante 20 minutos antes de que alguien se diera cuenta, según un informe.

Billy Foister, de 48 años, que escaneaba y reponía estantes para el gigante de Internet, se desplomó en unas instalaciones de Etna (Ohio) justo una semana después de haber acudido a una clínica

médica quejándose de dolores de pecho y de cabeza. Le dieron dos bebidas para combatir la deshidratación y le enviaron de vuelta al trabajo, informó The Guardian.

El hermano de Foister, Edward, dijo al periódico que estaba sorprendido de que su hermano estuviera en la planta muriéndose durante tanto tiempo antes de que un monitor de planta de Amazon lo viera.

“¿Cómo es posible que no vean a un hombre de 1,80 metros tirado en el suelo y no le ayuden en 20 minutos? Un par de días antes, puso el producto equivocado en el contenedor equivocado y en dos minutos, la dirección lo vio en la cámara y bajó a hablar con él sobre el tema”, dijo Edward Foister.

Según el Consejo Nacional para la Seguridad y la Salud Ocupacional, que incluyó a Amazon en su lista de la “Docena Sucia” de 2019 de los empleadores más peligrosos de Estados Unidos, seis trabajadores de Amazon murieron en el trabajo entre noviembre de 2018 y abril de 2019. Solo en el almacén de Etna, se realizaron 28 llamadas al 911 entre enero y marzo de 2019.

Un empleado que trabajaba en el mismo turno que Foister dijo a The Guardian que después de su muerte, fueron inmediatamente “obligados a volver al trabajo”

“No hay tiempo para descomprimir. Básicamente ver a un hombre fallecer y luego recibir la orden de volver al trabajo, todos, y actuar como si estuviera bien”, dijo el empleado de Amazon.

Amazon dijo que respondieron a Foister “en cuestión de minutos”, pero Edward culpa a la empresa de la muerte de su hermano.

“No había ninguna razón para que mi hermano muriera. Acudió a AmCare quejándose de dolores en el pecho. Deberían haberle enviado al hospital, no enviarle a trabajar sólo para poner cosas como la pasta de dientes en una papelera para que alguien pueda conseguirla en una hora”, dijo Edward a The Guardian. “Parece que Amazon valora más el dinero que la vida. Si hubieran hecho bien su trabajo, no habría tenido que enterrar a mi hermano pequeño”.

---

# Strokes- Signs and Emergency Response Meeting Kit

## STROKES- SIGNS AND EMERGENCY RESPONSE SAFETY TALK

It is important to know the signs and symptoms of someone who is experiencing a stroke. Knowing the symptoms along with the proper emergency response is critical. Knowing this information can make all the difference in whether a victim of a stroke receives the medical attention they need to save their life.

### SIGNS AND SYMPTOMS OF A STROKE

- Sudden weakness or numbness in the face, arm, or leg on one side of the body.
- Abrupt loss of vision, strength, coordination, sensation, speech, or the ability to understand speech.
- Sudden dimness of vision, especially in one eye.
- Sudden and severe headache with no other cause followed rapidly by loss of consciousness – indications of a stroke due to bleeding.
- Sudden loss of balance, possibly accompanied by vomiting, nausea, fever, hiccups, or trouble with swallowing.
- Brief loss of consciousness.
- Unexplained dizziness.

### OTHER RISK FACTORS FOR STROKE INCLUDE:

- Smoking damages blood vessels, which can cause a stroke. About 1 in 6 men smoke. Men are also more likely to be smokers than women.
- Overweight and obesity. Having overweight or obesity

increases stroke risk. About 3 in 4 men in the United States have overweight or obesity.

- Diabetes increases stroke risk because it can harm blood vessels in the brain. About 1 in 9 men have diabetes.
- Drinking too much alcohol can raise blood pressure levels and increase the risk for stroke. It also increases levels of triglycerides, a form of fat in your blood that can harden your arteries. Men are more likely than women to drink too much alcohol.
- Not enough physical activity. Not getting enough physical activity can lead to other health conditions that can raise the risk for stroke. In 2017, fewer than 1 out of 3 men met the guidelines for aerobics and muscle strengthening.
- African American men at higher risk for stroke.

## **PREVENTIONS/ PROTOCOLS**

### **Know Your ABCS of Heart and Brain Health:**

**Aspirin:** Aspirin may help reduce your risk for stroke, but you should check with your doctor before taking aspirin, because it can make some types of stroke worse. Before taking aspirin, talk with your doctor about whether it is right for you.

**Blood pressure:** Control your blood pressure with healthy lifestyle changes. If a blood pressure medicine is prescribed, take it as directed.

**Cholesterol:** Manage your blood cholesterol with healthy lifestyle changes. If a cholesterol medicine is prescribed, take it as directed.

**Smoking:** Don't start smoking. If you do smoke, learn how to quit.

### **Make Lifestyle Changes**

**Eat healthy:** Choose healthy foods, including foods with less salt, or sodium, to lower your blood pressure and foods that are rich in fiber and whole grains to manage your cholesterol.

**Get regular physical activity:** Regular physical activity helps you

reach and maintain a healthy weight and keeps your heart and blood vessels healthier. Adults age 18 and older should get at least 150 minutes (or 2 hours and 30 minutes) of physical activity each week and do muscle strengthening activities on two or more days each week.

## **ACTING F.A.S.T. IS KEY FOR STROKE**

Acting **F.A.S.T.** can help stroke patients get the treatments they desperately need. The stroke treatments that work best are available only if the stroke is recognized and diagnosed within 3 hours of the first symptoms. Stroke patients may not be eligible for these if they don't arrive at the hospital in time.

If you think someone may be having a stroke, act **F.A.S.T.** and do the following simple test:

**F–Face:** Ask the person to smile. Does one side of the face droop?

**A–Arms:** Ask the person to raise both arms. Does one arm drift downward?

**S–Speech:** Ask the person to repeat a simple phrase. Is the speech slurred or strange?

**T–Time:** If you see any of these signs, call 9-1-1 right away.

## **FINAL WORD**

Because of the sheer number of strokes each year, there is a good chance someone you know could experience one. Knowing what to look for when dealing with someone who is having a stroke is critical. You can be the difference in whether a victim gets the care they need quickly.

---

# Strokes- Signs and Emergency Response Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

### SEÑALES DE DERRAMES CEREBRALES – RESPUESTA DE EMERGENCIA CHARLA DE SEGURIDAD

Es importante conocer los signos y síntomas de alguien que está sufriendo un derrame cerebral. Conocer los síntomas junto con la respuesta de emergencia adecuada es fundamental. Conocer esta información puede marcar la diferencia a la hora de que una víctima de un derrame cerebral reciba la atención médica que necesita para salvar su vida.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UN DERRAME CEREBRAL

- Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna de un lado del cuerpo.
- Pérdida brusca de la visión, la fuerza, la coordinación, la sensibilidad, el habla o la capacidad de comprender el habla.
- Oscurecimiento repentino de la visión, especialmente en un ojo.
- Dolor de cabeza repentino e intenso sin otra causa, seguido de una rápida pérdida de conciencia, lo que indica que se trata de una apoplejía debida a una hemorragia.
- Pérdida repentina del equilibrio, posiblemente acompañada de vómitos, náuseas, fiebre, hipo o problemas para tragar.
- Pérdida breve del conocimiento.
- Mareos inexplicables.

### OTROS FACTORES DE RIESGO DE DERRAME CEREBRAL SON:

- **El tabaquismo** daña los vasos sanguíneos, lo que puede

provocar un derrame cerebral. Aproximadamente 1 de cada 6 hombres fuma. Los hombres también tienen más probabilidades de ser fumadores que las mujeres.

- **Sobrepeso y obesidad.** El sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de sufrir un derrame cerebral. Aproximadamente 3 de cada 4 hombres en Estados Unidos tienen sobrepeso u obesidad.
- **La diabetes** aumenta el riesgo de un derrame cerebral porque puede dañar los vasos sanguíneos del cerebro. Aproximadamente 1 de cada 9 hombres tiene diabetes.
- **Beber demasiado** alcohol puede elevar los niveles de presión arterial y aumentar el riesgo de derrame cerebral. También aumenta los niveles de triglicéridos, una forma de grasa en la sangre que puede endurecer las arterias. Los hombres son más propensos que las mujeres a beber demasiado alcohol.
- **No realizar suficiente actividad física.** No realizar suficiente actividad física puede conducir a otras condiciones de salud que pueden aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular. En 2017, menos de 1 de cada 3 hombres cumplió con las pautas de aeróbicos y fortalecimiento muscular.
- **Hombres afroamericanos** con mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral.

## COMO PROTEGERSE

### PREVENCIONES/ PROTOCOLOS

Conozca el ABC de la salud del corazón y del cerebro:

**Aspirina:** La aspirina puede ayudar a reducir el riesgo de derrame cerebral, pero debe consultar a su médico antes de tomarla, ya que puede empeorar algunos tipos de derrame cerebral. Antes de tomar aspirina, hable con su médico para saber si es adecuada para usted.

**Presión arterial:** Controle su presión arterial con cambios saludables en su estilo de vida. Si le recetan un medicamento para la tensión arterial, tómelo según las indicaciones.

**Colesterol:** Controle su colesterol en sangre con cambios saludables en su estilo de vida. Si le recetan un medicamento para el colesterol, tómelo según las indicaciones.

**Tabaquismo:** No empiece a fumar. Si fuma, aprenda a dejar de hacerlo.

Haga cambios en su estilo de vida

**Coma sano:** Elija alimentos saludables, incluidos los alimentos con menos sal, o sodio, para reducir la presión arterial, y alimentos ricos en fibra y cereales integrales para controlar el colesterol.

**Realice una actividad física regular:** La actividad física regular le ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable y mantiene el corazón y los vasos sanguíneos más sanos. Los adultos mayores de 18 años deben realizar al menos 150 minutos (o 2 horas y 30 minutos) de actividad física cada semana y realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana.

## **ACTUAR F.A.S.T. ES CLAVE PARA EL DERRAME CEREBRAL**

Actuar **F.A.S.T.** puede ayudar a los pacientes con derrames cerebrales a recibir los tratamientos que necesitan desesperadamente. Los tratamientos para el derrame cerebral que mejor funcionan sólo están disponibles si el derrame cerebral se reconoce y se diagnostica en las tres horas siguientes a los primeros síntomas. Los pacientes con derrame cerebral pueden no tener derecho a ellos si no llegan al hospital a tiempo.

Si cree que alguien puede estar sufriendo un derrame cerebral, actúe **F.A.S.T.** y realice la siguiente y sencilla prueba:

**F-Face – cara:** Pídale a la persona que sonría. ¿Se le cae un lado de la cara?

**A-arms- brazos:** Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Se desplaza un brazo hacia abajo?

**S-speech – hable:** Pida a la persona que repita una frase sencilla. ¿Tiene el habla arrastrada o es extraña?

**T-time – tiempo:** Si ve alguno de estos signos, llame al 9-1-1 de inmediato.

# CONCLUSIÓN

Debido al gran número de derrames cerebrales que se producen cada año, es muy probable que alguien que conozca pueda sufrir uno. Saber lo que hay que buscar cuando se trata de alguien que está sufriendo un derrame cerebral es fundamental. Usted puede marcar la diferencia para que la víctima reciba rápidamente los cuidados que necesita.

---

## Shift Work Dangers Picture This



**What's wrong in this picture?** Gastrointestinal and digestive problems such as indigestion, heartburn, stomach-ache and loss of appetite are more common among rotating shift workers and night workers than among day workers. It is less clear if more serious conditions such as peptic ulcers are more common in shift workers. The irregular work, sleep and eating schedules are not helpful for the proper care of ulcers.

According to the National Sleep Foundation, a shift worker is not just someone who works nights, but anyone who works outside a steady 9 to 5 schedule.

The millions of shift workers in the U.S. include police officers, firefighters, nurses, doctors, pilots, waitresses, truck drivers, and many more professionals. Even a personal trainer who works out at the gym with clients in the early mornings and evenings is a shift worker.

As shift work has become more widespread in the U.S., the health risks have become a focus both for researchers and for the businesses that employ shift workers.

**The general message from the experts is that getting enough good-quality sleep and minimizing disruption to the body's circadian rhythms are the best ways for shift workers to stay healthy.**

---

## **Shift Work Dangers Picture This – Spanish**



**¿Qué está mal en esta imagen?** Los problemas gastrointestinales y digestivos, como la indigestión, la acidez, el dolor de estómago y la pérdida de apetito, son más frecuentes entre los trabajadores por turnos y los trabajadores nocturnos que entre los diurnos. No está tan claro si las afecciones más graves, como las úlceras pépticas, son más frecuentes entre los trabajadores por turnos. Los horarios irregulares de trabajo, sueño y alimentación no ayudan a cuidar las úlceras.

Según la Fundación Nacional del Sueño, un trabajador por turnos no es sólo alguien que trabaja por las noches, sino cualquiera que trabaje fuera de un horario fijo de 9 a 5.

Entre los millones de trabajadores por turnos que hay en Estados Unidos se encuentran policías, bomberos, enfermeras, médicos, pilotos, camareras, camioneros y muchos más profesionales. Incluso un entrenador personal que trabaja en el gimnasio con clientes por la mañana temprano y por la noche es un trabajador por turnos.

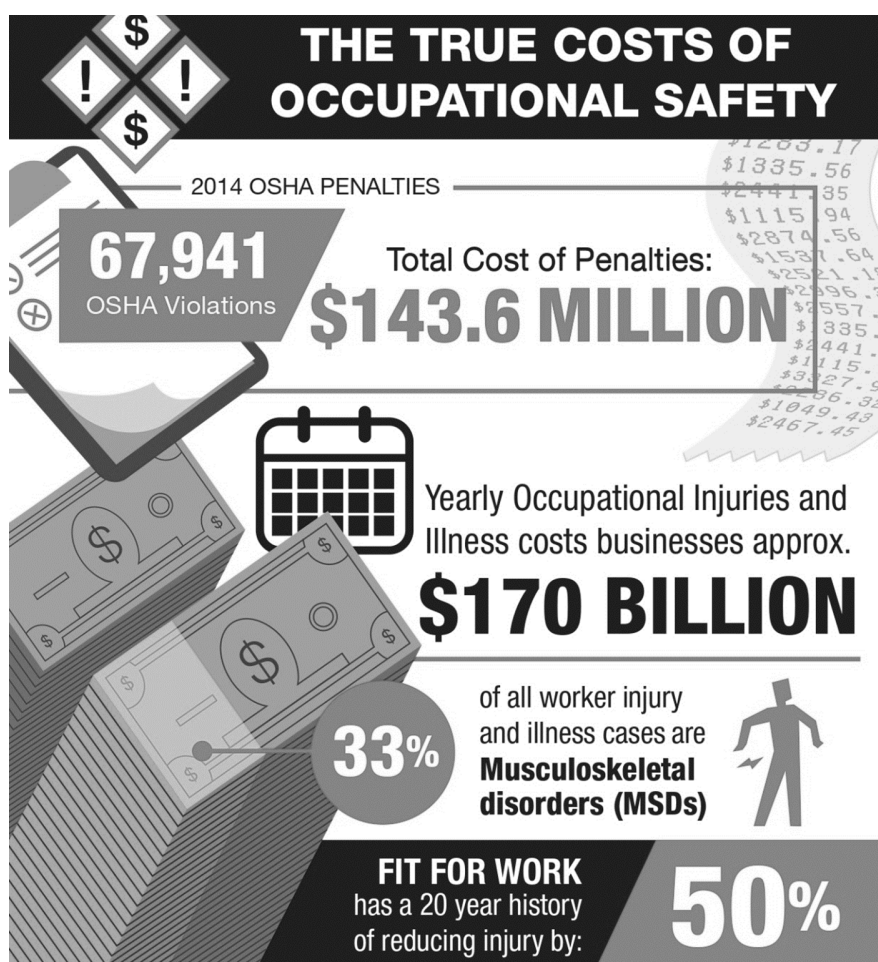
A medida que el trabajo por turnos se ha ido extendiendo en Estados Unidos, los riesgos para la salud se han convertido en el centro de atención tanto de los investigadores como de las empresas que emplean a trabajadores por turnos.

El mensaje general de los expertos es que la mejor manera de que

los trabajadores por turnos se mantengan sanos es dormir lo suficiente y de buena calidad y minimizar la alteración de los ritmos circadianos del cuerpo.

---

# Severity and Frequency Picture This



# Severity and Frequency Picture This – Spanish

## LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS de origen laboral

### ¿Por qué se originan?

**CARGA FÍSICA DE LA TAREA:** posturas forzadas, manejo de cargas, repetitividad.

**CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO:** condiciones del entorno, espacio de trabajo, diseño de herramientas, máquinas y vehículos, condiciones ambientales, etc.

**FACTORES DEL TRABAJADOR:** patologías previas, capacidad física, edad y sexo, hábitos de vida.

**ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:** sobrecarga, trabajo repetitivo, ritmo elevado, descanso insuficiente.

### ¿Qué daños se producen?

- EPICONDILITIS
- LUMBALGIAS
- HERNIAS
- TENDINITIS
- TENOSINOVITIS
- TÚNEL CARPIANO
- BURSITIS

### Síntomas característicos

- DOLOR
- INFLAMACIÓN
- RESTRICCIÓN DEL MOVIMIENTO
- ENTUMECIMIENTO Y HORMIGUEO
- DISMINUCIÓN DE LA FUERZA, TACTO Y DESTREZA

### ¿Cómo se pueden evitar?

**Equipos de trabajo ergonómicos**  
Diseño adecuado de máquinas y herramientas  
Evitar herramientas vibrantes

**Evitar manipulación de cargas**  
Ayudas mecánicas  
Reducción de cargas  
Trabajo en equipo

**Otras acciones**  
Información al trabajador  
Detección precoz (reconocimientos médicos)  
Hábitos de vida saludables

**Evitar posturas estáticas y forzadas**  
Variación de tareas  
Rotación de puestos  
Hábitos posturales adecuados  
Medios auxiliares para facilitar alcances

**Medidas organizativas**  
Establecer pausas cortas y frecuentes  
Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento

SOURCE: <https://www.lineaprevencion.com>

# Smoking and Your Health Stats and Facts

# FACTS

1. Smoking leads to disease and disability and harms nearly every organ of the body.
2. More than 16 million Americans are living with a disease caused by smoking.
3. For every person who dies because of smoking, at least 30 people live with a serious smoking-related illness.
4. Smoking causes cancer, heart disease, stroke, lung diseases, diabetes, and chronic obstructive pulmonary disease (COPD), which includes emphysema and chronic bronchitis.
5. Smoking also increases risk for tuberculosis, certain eye diseases, and problems of the immune system, including rheumatoid arthritis.
6. Smoking is a known cause of erectile dysfunction in males.
7. Smoking causes cancer, heart disease, stroke, diabetes and lung diseases (including emphysema, bronchitis and chronic airway obstruction).
8. Smokers typically inhale about 1 milligram (mg) of nicotine in a single cigarette.
9. Tobacco is the leading cause of preventable death in the world.

# STATS

- On average, the life expectancy of a smoker is 10 years less than a non-smoker.
- Cigarette smoke contains more than 7,000 chemicals, 70 of which are known to cause cancer.
- Nearly 9 out of 10 smokers start before the age of 18 and almost all start smoking by age 26.
- Every day, more than 3,200 children and teens under 18 years old smoke their first cigarette. (There are also 2,100 young adults who turn into daily smokers each day.)
- For every person who dies from a smoking-related disease, 20 more people suffer from a smoking-related illness.
- Smoking and tobacco use causes more than 5 million deaths per year worldwide. Current trends show that this will

increase to more than 8 million deaths annually by 2030.

- Smoking is responsible for about 1 in 5 deaths annually in the United States.
- Worldwide, tobacco use causes more than 7 million deaths per year.<sup>2</sup> If the pattern of smoking all over the globe doesn't change, more than 8 million people a year will die from diseases related to tobacco use by 2030.
- If smoking continues at the current rate among U.S. youth, 5.6 million of today's Americans younger than 18 years of age are expected to die prematurely from a smoking-related illness.