

Smoking and Your Health Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. El tabaquismo provoca enfermedades y discapacidades y perjudica a casi todos los órganos del cuerpo.
2. Más de 16 millones de estadounidenses viven con una enfermedad causada por el tabaquismo.
3. Por cada persona que muere a causa del tabaco, al menos 30 personas viven con una enfermedad grave relacionada con el tabaquismo.
4. El tabaquismo causa cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades pulmonares, diabetes y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que incluye enfisema y bronquitis crónica.
5. Fumar también aumenta el riesgo de padecer tuberculosis, ciertas enfermedades oculares y problemas del sistema inmunitario, como la artritis reumatoide.
6. El tabaquismo es una causa conocida de disfunción eréctil en los hombres.
7. El tabaquismo provoca cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y enfermedades pulmonares (incluyendo enfisema, bronquitis y obstrucción crónica de las vías respiratorias).
8. Los fumadores suelen inhalar alrededor de 1 miligramo (mg) de nicotina en un solo cigarrillo.
9. El tabaco es la principal causa de muerte evitable en el mundo.

ESTADÍSTICAS

- Por término medio, la esperanza de vida de un fumador es 10 años menor que la de un no fumador.
- El humo del cigarrillo contiene más de 7.000 sustancias químicas, 70 de las cuales se sabe que causan cáncer.

- Casi 9 de cada 10 fumadores empiezan a fumar antes de los 18 años y casi todos lo hacen antes de los 26.
- Cada día, más de 3.200 niños y adolescentes menores de 18 años fuman su primer cigarrillo. (También hay 2.100 adultos jóvenes que se convierten en fumadores diarios cada día).
- Por cada persona que muere de una enfermedad relacionada con el tabaquismo, 20 personas más sufren una enfermedad relacionada con el tabaco.
- El tabaquismo y el consumo de tabaco causan más de 5 millones de muertes al año en todo el mundo. Las tendencias actuales muestran que esta cifra aumentará a más de 8 millones de muertes anuales en 2030.
- El tabaquismo es responsable de aproximadamente 1 de cada 5 muertes anuales en Estados Unidos.
- En todo el mundo, el consumo de tabaco causa más de 7 millones de muertes al año.² Si el patrón de consumo de tabaco en todo el mundo no cambia, en 2030 morirán más de 8 millones de personas al año por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco.
- Si el tabaquismo continúa al ritmo actual entre los jóvenes de EE.UU., se espera que 5,6 millones de los actuales estadounidenses menores de 18 años mueran prematuramente por una enfermedad relacionada con el tabaco.

Smoking and Your Health Fatality File

The doctors told Regina Denney and her son Brian Smith Jr. what was

causing his severe vomiting and abdominal pain.

Neither the teenager nor his mother believed what they said: smoking weed.

Smoking marijuana, the two knew, was recommended to cancer patients to spur the appetite. How could it lead to Brian's condition?

As the months went by and the pounds slipped off Brian's once healthy frame, it was clear that whatever was causing his stomach troubles had just the opposite effect.

Brian kept smoking. The symptoms continued on and off.

Last October, after another severe bout of vomiting, the teenager died. He was 17 years old.

Five months later, as Denney pored over a coroner's report for answers, she finally accepted that marijuana played a pivotal role in her son's death. The autopsy report, which Denney received in March, attributed her son's death to dehydration due to cannabinoid hyperemesis syndrome.

A week before he died, Brian Smith Jr., right, enjoyed time with his nephew Zayden. Brian died in 2018 from dehydration after excessive vomiting. The vomiting was a result of a rare condition called cannabinoid hyperemesis syndrome.

"We had never heard about this, had never heard about marijuana causing any vomiting. He and I were like, 'Yeah, I think it's something else,' " Denney said. "Brian did not believe that was what it was because of everything we had ever been told about marijuana. ... It didn't make any sense."

Cannabinoid hyperemesis syndrome, also known as CHS, can arise in response to long-term cannabis use. The syndrome consists of vomiting, nausea and abdominal pain, which can often be alleviated by taking hot showers.

Doctors say CHS is on the rise, but they are not certain why. Marijuana is more available than in years past, and it is more potent.

Smoking and Your Health Fatality File – Spanish

Los médicos les dijeron a Regina Denney y a su hijo Brian Smith Jr. cuál era la causa de sus fuertes vómitos y dolores abdominales.

Ni el adolescente ni su madre creyeron lo que les dijeron: fumar hierba.

Los dos sabían que fumar marihuana se recomendaba a los enfermos de cáncer para estimular el apetito. ¿Cómo podía provocar la enfermedad de Brian?

A medida que pasaban los meses y que los kilos se desprendían de la antaño saludable estructura de Brian, estaba claro que lo que le causaba problemas de estómago tenía justo el efecto contrario.

Brian siguió fumando. Los síntomas continuaron de forma intermitente.

El pasado mes de octubre, tras otro grave ataque de vómitos, el adolescente murió. Tenía 17 años.

Cinco meses después, mientras Denney examinaba el informe del forense en busca de respuestas, acabó aceptando que la marihuana había desempeñado un papel fundamental en la muerte de su hijo. El

informe de la autopsia, que Denney recibió en marzo, atribuía la muerte de su hijo a una deshidratación debida al síndrome de hiperémesis cannabinoide.

Una semana antes de morir, Brian Smith Jr, a la derecha, disfrutaba del tiempo con su sobrino Zayden. Brian murió en 2018 por deshidratación tras un exceso de vómitos. Los vómitos fueron resultado de una rara condición llamada síndrome de hiperémesis cannabinoide.

“Nunca habíamos oído hablar de esto, nunca habíamos oído que la marihuana causara ningún vómito. Él y yo dijimos: ‘Sí, creo que es otra cosa’”, dijo Denney. “Brian no creía que fuera eso por todo lo que nos habían dicho sobre la marihuana. ... No tenía ningún sentido”.

El síndrome de hiperémesis cannabinoide, también conocido como CHS, puede surgir como respuesta al consumo de cannabis a largo plazo. El síndrome consiste en vómitos, náuseas y dolor abdominal, que a menudo se puede aliviar tomando duchas calientes.

Los médicos afirman que el CHS está aumentando, pero no están seguros de por qué. La marihuana está más disponible que en años anteriores, y es más potente.

Smoking and Your Health Picture This



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

Smoking and Your Health Picture This – Spanish



Organización
Mundial de la Salud

**EL TABACO ES
UNA AMENAZA
PARA TODOS**

EFFECTOS
SANITARIOS Y
ECONÓMICOS

**EL TABACO MATA A
DE PERSONAS
CADA AÑO.**

**MÁS DE
7
MILLONES**

EL TABACO AMENAZA LA SALUD, LAS ECONOMÍAS Y EL DESARROLLO.



EL **12%** DE LAS MUERTES DE **MAYORES DE 30 AÑOS** SE DEBE AL TABACO.



EL COSTE GLOBAL ANUAL CAUSADO POR EL TABACO ASCIENDE A **1,4 BILLONES DE DÓLARES** EN GASTO SANITARIO Y EN PRODUCTIVIDAD PERDIDA POR ENFERMEDAD Y MUERTE PREMATURA.

Fuente: <https://actualidad.rt.com>

Stopping Work Meeting Kit

When there are hazards present or some other issue that interferes with being able to perform a work task safely then it is important to feel comfortable to stop the work until it is safe to continue. Many companies stress the importance of being able to stop work without punishment.

EMPLOYEE RIGHTS

If you believe working conditions are unsafe or unhealthful, bring the conditions to your employer's attention.

Your right to refuse to do a task is protected if all of the following conditions are met:

- Where possible, you have asked the employer to eliminate the danger, and the employer failed to do so.
- You refused to work in "good faith." This means that you must genuinely believe that a reasonable apprehension of death or serious injury exists.
- A reasonable person would agree that there is a real danger of death or serious injury.

SITUATIONS WHERE STOPPING WORK IS NECESSARY

- When there is an unaddressed hazard.
- When the correct personnel are not a part of the task. For example- a company policy states that a spotter is needed while working on an aerial lift and the spotter needs to leave the area. You need to stop work until the spotter returns.
- When you do not have the right tool or equipment for the job. Using tools not designed for the task can lead to an incident.
- When you do not understand the work task or procedures. Stop and get clarification for the task.
- When you do not have the correct knowledge or training to do a task safely.

REASONS TO STOP WORK

- To protect yourself and your fellow coworkers
- To protect property or equipment from damage or loss
- To protect the company's bottom line and reputation

REASONS WHY EMPLOYEES ARE AFRAID TO STOP WORK

- Afraid of punishment from supervisors
- Want to avoid conflict with others
- Do not want to be seen as scared or a “snitch”
- Do not want to slow work down

It is easier said than done to stop work in the name of safety, but it needs to be communicated that it is encouraged and okay to do so. Even if the highest levels of management in a company stress the importance of being able to stop work, a single individual can make it hard for the employees on the work site to actually do so comfortably. Employees need to know different avenues of reporting safety hazards to the management in a company.

SITUATIONS REQUIRING STOP WORK ACTION

Stop Work Authority (SWA) should be initiated for conditions or behaviors that threaten danger or imminent danger to person(s), equipment or the environment. Such as:

- Alarms
- Change in conditions
- Changes to scope of work or work plan
- Emergency situation
- Equipment used improperly
- Lack of knowledge
- Near-miss incident
- Unsafe conditions

STOP WORK AUTHORITY IS A SEVERAL STEP PROCESS

1. **Stop:** When an employee or contractor perceives condition(s) or behavior(s) that pose imminent danger to person(s), equipment or environment he or she must immediately initiate a stop work intervention with the person(s) potentially at risk.

If the supervisor is readily available and the affected person(s), equipment or environment is not in imminent danger, coordinate the stop work action through the

supervisor.

2. **Notify:** Notify affected personnel and supervision of the stop work action. Make the area(s) as safe as possible by removing personnel and stabilizing the situation.
3. **Investigate:** If all parties come to an agreement the condition or behavior is safe to proceed without modifications, (e.g. the initiator was unaware of certain information or circumstances), the affected persons should show appreciation to the SWA initiator for their concern and then resume work. The SWA is complete at this point and no further steps are needed.
4. **Correct:** Modifications to the affected area(s) will be made according to the corrections outlined in the Stop Work Issuance Form. The affected area(s) will then be inspected by qualified experts to verify completeness of the modifications.
5. **Resume:** The affected area(s) will be reopened for work by personnel with restart authority. All affected employees and contractors will be notified of what corrective actions were implemented and that work will recommence.
6. **Follow-Up:** Operations Managers will provide the root cause analysis to the stop work action and identify any potential opportunities for improvement. The Safety Manager will publish the incident details regarding the stop work action to all Operations Managers and employees outlining the issue, corrective action and lessons learned. Management will promptly review all stop work reports in order to identify any additional investigation or required follow-up.

FINAL WORD

When These are just a few of the situations where stopping work is necessary. Individuals need to feel comfortable stopping work to address whatever the problem is to be able to complete the work safely and efficiently. Many times the fixes that will make a job safer are quick and easy. You have the power to make a difference and stop work when it is needed. Despite how uncomfortable some of these situations can be, if an incident occurs it is much more

painful for everyone involved.

Stopping Work Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando hay peligros presentes o algún otro problema que interfiere con la capacidad de realizar una tarea de trabajo de forma segura, entonces es importante sentirse cómodo para detener el trabajo hasta que sea seguro continuar. Muchas empresas hacen hincapié en la importancia de poder detener el trabajo sin ser sancionado.

CUÁL ES EL PELIGRO

DERECHOS DE LOS EMPLEADOS

Si cree que las condiciones de trabajo son inseguras o insalubres, comuníquelo a su empleador.

Su derecho a negarse a realizar una tarea está protegido si se cumplen todas las condiciones siguientes:

- En la medida de lo posible, ha pedido al empleador que elimine el peligro y éste no lo ha hecho.
- Se ha negado a trabajar de “buena fe”. Esto significa que debe creer realmente que existe un temor razonable de muerte o lesiones graves.
- Una persona razonable estaría de acuerdo en que existe un peligro real de muerte o lesiones graves.

COMO PROTEGERSE

SITUACIONES EN LAS QUE ES NECESARIO DETENER EL TRABAJO

- Cuando existe un peligro no resuelto.
- Cuando el personal correcto no forma parte de la tarea. Por ejemplo, una política de la empresa establece que se necesita un observador mientras se trabaja en un elevador aéreo y el observador debe abandonar la zona. Es necesario detener el trabajo hasta que el observador regrese.
- Cuando no se tiene la herramienta o el equipo adecuado para el trabajo. El uso de herramientas no diseñadas para la tarea puede provocar un incidente.
- Cuando no entienda la tarea o los procedimientos de trabajo. Deténgase y pida que le aclaren la tarea.
- Cuando no tenga los conocimientos o la formación adecuadas para realizar una tarea de forma segura.

RAZONES PARA DETENER EL TRABAJO

- Para protegerse a sí mismo y a sus compañeros de trabajo
- Para proteger la propiedad o el equipo de daños o pérdidas
- Para proteger los resultados y la reputación de la empresa

RAZONES POR LAS QUE LOS EMPLEADOS TIENEN MIEDO DE DEJAR DE TRABAJAR

- Miedo al castigo de los supervisores
- Quieren evitar conflictos con los demás
- No quieren ser vistos como asustados
- No quieren retrasar el trabajo

Es más fácil decir que hacer que parar el trabajo en nombre de la seguridad, pero hay que comunicar que se anima y está bien hacerlo. Aunque los niveles más altos de la dirección de una empresa hagan hincapié en la importancia de poder parar el trabajo, una sola persona puede dificultar que los empleados del lugar de trabajo lo hagan con comodidad. Los empleados deben conocer las diferentes vías para informar de los riesgos de seguridad a la dirección de la empresa.

SITUACIONES QUE REQUIEREN UNA ACCIÓN DE DETENCIÓN DEL TRABAJO

La autoridad para detener el trabajo (SWA) debe iniciarse para condiciones o comportamientos que amenacen con peligro o peligro inminente para las personas, el equipo o el medio ambiente. Por ejemplo:

- Alarmas
- Cambios en las condiciones
- Cambios en el alcance del trabajo o en el plan de trabajo
- Situación de emergencia
- Uso inadecuado del equipo
- Falta de conocimientos
- Incidente que estuvo a punto de ocurrir
- Condiciones inseguras

LA AUTORIDAD PARA DETENER EL TRABAJO ES UN PROCESO DE VARIOS PASOS

1. **Parada:** Cuando un empleado o contratista percibe una condición o un comportamiento que supone un peligro inminente para las personas, el equipo o el entorno, debe iniciar inmediatamente una intervención para detener el trabajo con las personas que puedan estar en peligro. Si el supervisor está fácilmente disponible y la(s) persona(s) afectada(s), el equipo o el entorno no están en peligro inminente, coordine la acción de detención del trabajo a través del supervisor.
2. **Notificar:** Notificar al personal afectado y a la supervisión la acción de parar el trabajo. Haga que la(s) zona(s) sea(n) lo más segura(s) posible, retirando al personal y estabilizando la situación.
3. **Investigar:** Si todas las partes llegan a un acuerdo de que la condición o el comportamiento es seguro para proceder sin modificaciones, (por ejemplo, el iniciador no estaba al tanto de cierta información o circunstancias), las personas afectadas deben mostrar su agradecimiento al iniciador de la SWA por su preocupación y luego reanudar el trabajo. El SWA se ha completado en este punto y no se necesitan más pasos.
4. **Corregir:** Las modificaciones de la(s) zona(s) afectada(s) se

realizarán de acuerdo con las correcciones indicadas en el formulario de emisión de parada de trabajo. A continuación, la(s) zona(s) afectada(s) será(n) inspeccionada(s) por expertos cualificados para verificar la integridad de las modificaciones.

5. **Reanudación:** La(s) zona(s) afectada(s) será(n) reabierto(s) al trabajo por el personal con autoridad para reanudar el trabajo. Todos los empleados y contratistas afectados serán notificados de las acciones correctivas implementadas y de que el trabajo se reanudará.
6. **Seguimiento:** Los Directores de Operaciones proporcionarán el análisis de la causa raíz a la acción de parada del trabajo e identificarán cualquier oportunidad potencial de mejora. El Director de Seguridad publicará los detalles del incidente en relación con la acción de suspensión del trabajo a todos los Directores de Operaciones y a los empleados, describiendo el problema, la acción correctiva y las lecciones aprendidas. La dirección revisará rápidamente todos los informes de parada de trabajo para identificar cualquier investigación adicional o seguimiento necesario.

CONCLUSIÓN

Estas son sólo algunas de las situaciones en las que es necesario parar el trabajo. Las personas deben sentirse cómodas deteniendo el trabajo para abordar cualquier problema y poder completar el trabajo de forma segura y eficiente. Muchas veces las soluciones que harán que un trabajo sea más seguro son rápidas y fáciles. Usted tiene el poder de marcar la diferencia y detener el trabajo cuando sea necesario. A pesar de lo incómodas que pueden ser algunas de estas situaciones, si se produce un incidente es mucho más doloroso para todos los implicados.

Shift Work Dangers Meeting Kit

The term “rotational shiftwork” covers a wide variety of work schedules and implies that shifts rotate or change according to a set schedule. These shifts can be either continuous, running 24 hours per day, 7 days per week, or semi-continuous, running 2 or 3 shifts per day with or without weekends. Workers take turns working on all shifts that are part of a particular system.

Shiftwork is a reality for about 25 percent of the North American working population. Interest in the effects of shiftwork on people has developed because many experts have blamed rotating shifts for the “human error” connected with nuclear power plant incidents, air crashes, and other catastrophic accidents.

DISRUPTION OF CIRCADIAN RHYTHM – THE MAIN HAZARD

The main hazard of shift work is that it disrupts a person’s circadian rhythm. Psychology Today describes circadian rhythm as follows: “Often referred to the “body clock”, the circadian rhythm is a cycle that tells our bodies when to sleep, rise, eat—regulating many physiological processes.” This rhythm is important because it regulates many of our physiological processes and when it is disrupted there can be many negative health effects. A study completed at Rockefeller University found that mice that had their circadian rhythm disrupted experienced weight gain, impulsivity, slower thinking, and other physiological and behavioral changes. So much research has been linked negative health effects to shift work that the International Agency on the Research of Cancer listed shift work as “probably carcinogen to humans” in 2007.

Hazards Created by Shift Work on the Job

Not only are there hazards to your health due to shift work, but there are also hazards in the workplace for individuals on these shifts. Some of the hazards created by shift work are:

- Inability to focus- less focus can lead to mistakes and thus injuries occurring on the job.
- Fatigue is a major issue in the workplace for workers who work regular hours. Those working shift work are put at even higher risks for fatigue related incidents.
- In some industries, there can be an increase likelihood of workplace violence at night (i.e. robberies).
- Increased stress levels due to not seeing family or health issues can lead to decreased job performance.

THE RISK OF SHIFT WORK

If you don't plan an organised approach to managing shift work, it can have a negative effect both financially and morally on staff. The consequences can include:

- increased sickness absence
- increased worker fatigue
- reduced productivity
- risk of fatigue-related accidents
- increased costs from absenteeism, accidents, process shutdown
- increased staff turnover
- the potential for compensation claims.

IOSH) found that individuals actions (performance and alertness) are lower at night than during the day, and lower on 12 hour shifts than eight-hour ones due to the acute effects on mood and performance from workload and job demands.

RISKS TO WORKERS

Although all workers can be affected by working shift patterns, some may be more vulnerable than others, these include:

- young and older workers
- new and expectant mothers
- workers with pre-existing health conditions
- workers taking time-dependent medication such as insulin.

Night shift workers may be prone to disturbed and irregular sleep, which can lead to 'sleep debt' and fatigue. Sleep is often lighter, shorter and more easily disturbed because of daytime noise and a natural reluctance to sleep during daylight. This interferes with hormone balance and upsets the body clock.

Shift workers are at increased risk of a variety of physical and mental health problems, as well as social issues. **The physical aspects can include:**

- heart disease
- gastrointestinal diseases
- effects on the metabolism may lead to obesity
- reproductive difficulties.

Workers' mental health can also be affected by:

- mood swings
- depression
- slowed reactions
- loss of social relationships.

SAFETY CONCERNS ASSOCIATED WITH WORKING SHIFTS

The Institute for Work and Health (IWH) reports that there is strong evidence that night, evening, rotating and irregular shifts are associated with an increased risk of occupational injury. This risk is associated with worker fatigue, and less supervision and co-worker support during non-daytime shifts.

One study reported that night shift had the most incidents, followed by afternoon shifts (least incidents in the morning shift). The risk of an incident was 20% more during the first to second hour of a night shift, as well as a small rise between 3 and 4 am. More incidents are reported on the 4th successive night shift than the first night shift.

FINAL WORD

We all have to make a living and provide for our families, but if you have to do shift work it is important to understand the hazards. There are steps you can take to combat some of the negative effects of shift work. One step is to try to keep on the same shift and maintain the same sleep/awake cycle. Another step is to eat right and drink plenty of water to aid your body in its physiological processes.

Shift Work Dangers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El término “trabajo por turnos rotativos” abarca una amplia variedad de horarios de trabajo e implica que los turnos rotan o cambian según un horario establecido. Estos turnos pueden ser continuos, funcionando 24 horas al día, 7 días a la semana, o semicontinuos, funcionando 2 o 3 turnos al día con o sin fines de semana. Los trabajadores se turnan para trabajar en todos los turnos que forman parte de un sistema determinado.

El trabajo por turnos es una realidad para alrededor del 25% de la población laboral norteamericana. El interés por los efectos del trabajo por turnos en las personas se ha desarrollado porque muchos expertos han culpado a los turnos rotativos del “error humano” relacionado con los incidentes de las centrales nucleares, los accidentes aéreos y otros accidentes catastróficos.

CUÁL ES EL PELIGRO

ALTERACIÓN DEL RITMO CIRCADIANO: EL PRINCIPAL PELIGRO

El principal peligro del trabajo por turnos es que altera el ritmo circadiano de la persona. Psychology Today describe el ritmo circadiano de la siguiente manera: “Conocido a menudo como el “reloj del cuerpo”, el ritmo circadiano es un ciclo que indica a nuestro cuerpo cuándo debe dormir, levantarse y comer, regulando muchos procesos fisiológicos”. Este ritmo es importante porque regula muchos de nuestros procesos fisiológicos y cuando se interrumpe puede haber muchos efectos negativos para la salud. Un estudio realizado en la Universidad Rockefeller descubrió que los ratones a los que se les alteraba el ritmo circadiano experimentaban aumento de peso, impulsividad, lentitud de pensamiento y otros cambios fisiológicos y de comportamiento. Son tantas las investigaciones que relacionan los efectos negativos para la salud del trabajo por turnos que la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer clasificó el trabajo por turnos como “probablemente cancerígeno para los humanos” en 2007.

Peligros creados por el trabajo por turnos en el trabajo

El trabajo por turnos no sólo entraña riesgos para la salud, sino que también hay peligros en el lugar de trabajo para las personas que trabajan en esos turnos. Algunos de los peligros creados por el trabajo por turnos son:

- Incapacidad para concentrarse: una menor concentración puede llevar a cometer errores y, por tanto, a sufrir lesiones en el trabajo.
- La fatiga es un problema importante en el lugar de trabajo para los trabajadores que tienen un horario regular. Los que trabajan por turnos corren un riesgo aún mayor de sufrir incidentes relacionados con la fatiga.
- En algunos sectores, puede haber una mayor probabilidad de violencia en el lugar de trabajo durante la noche (por ejemplo, robos).
- El aumento de los niveles de estrés por no ver a la familia

o por problemas de salud puede provocar una disminución del rendimiento laboral.

EL RIESGO DEL TRABAJO POR TURNOS

Si no se planifica un enfoque organizado de la gestión del trabajo por turnos, puede tener un efecto negativo tanto económico como moral en el personal. Las consecuencias pueden ser

- aumento de las ausencias por enfermedad
- aumento de la fatiga de los trabajadores
- reducción de la productividad
- riesgo de accidentes relacionados con la fatiga
- aumento de los costes derivados del absentismo, los accidentes y la paralización de procesos
- aumento de la rotación de personal
- el potencial de reclamaciones de indemnización.

IOSH) descubrió que las acciones de los individuos (rendimiento y estado de alerta) son menores por la noche que durante el día, y menores en los turnos de 12 horas que en los de ocho horas, debido a los efectos agudos sobre el estado de ánimo y el rendimiento de la carga de trabajo y las exigencias laborales.

RIESGOS PARA LOS TRABAJADORES

Aunque todos los trabajadores pueden verse afectados por las pautas de los turnos de trabajo, algunos pueden ser más vulnerables que otros:

- los trabajadores jóvenes y mayores
- las madres primerizas y las embarazadas
- trabajadores con problemas de salud preexistentes
- trabajadores que toman medicación dependiente del tiempo, como la insulina.

Los trabajadores de los turnos de noche pueden ser propensos a tener un sueño alterado e irregular, lo que puede conducir a una “deuda de sueño” y a la fatiga. El sueño suele ser más ligero, más corto y más fácil de perturbar debido al ruido diurno y a la reticencia natural a dormir durante el día. Esto interfiere en el

equilibrio hormonal y altera el reloj corporal.

Los trabajadores por turnos corren un mayor riesgo de sufrir diversos problemas de salud física y mental, así como problemas sociales. **Los aspectos físicos pueden incluir:**

- enfermedades cardíacas
- enfermedades gastrointestinales
- los efectos sobre el metabolismo pueden conducir a la obesidad
- dificultades reproductivas.

La salud mental de los trabajadores también puede verse afectada por:

cambios de humor

depresión

reacciones lentas

pérdida de relaciones sociales.

PROBLEMAS DE SEGURIDAD ASOCIADOS A LOS TURNOS DE TRABAJO

El Instituto para el Trabajo y la Salud (IWH) informa de que hay pruebas sólidas de que los turnos nocturnos, vespertinos, rotativos e irregulares están asociados a un mayor riesgo de lesiones laborales. Este riesgo está asociado a la fatiga del trabajador y a una menor supervisión y apoyo de los compañeros durante los turnos no diurnos.

Un estudio informó de que en el turno de noche se producían el mayor número de incidentes, seguido del turno de tarde (el menor número de incidentes se producía en el turno de mañana). El riesgo de sufrir un incidente era un 20% más durante la primera y segunda hora de un turno de noche, así como un pequeño aumento entre las 3 y las 4 de la madrugada. Se registran más incidentes en el cuarto turno de noche sucesivo que en el primero.

COMO PROTEGERSE

ESTRATEGIAS DE MEJORA

La mejor solución a los problemas del trabajo por turnos sería

eliminarlo, pero esto no suele ser una posibilidad práctica. Es probable que el trabajo por turnos siga siendo una realidad para un gran porcentaje de trabajadores canadienses.

Hay dos niveles básicos en los que se pueden introducir mejoras:

- El nivel organizativo – principalmente a través del diseño de los horarios de los turnos, la educación y la mejora de las instalaciones.
- El nivel individual – ayudando a los trabajadores a dormir mejor, una dieta más sana y la reducción del estrés.

CONCLUSIÓN

Todos tenemos que ganarnos la vida y mantener a nuestras familias, pero si tiene que trabajar por turnos es importante que conozca los peligros. Hay medidas que puede tomar para combatir algunos de los efectos negativos del trabajo por turnos. Una de ellas es intentar mantener el mismo turno y el mismo ciclo de sueño y vigilia. Otra medida es comer bien y beber mucha agua para ayudar al cuerpo en sus procesos fisiológicos.

Stopping Work Fallen Phrases



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

Answer:

If you believe working conditions are unsafe or unhealthful, bring the conditions to your employer’s attention. Workers need to feel comfortable stopping work to address whatever the problem is to be able to complete the work safely and efficiently.

Stopping Work Fallen Phrases – Spanish



C
I B E L Q I I
N D R E E N C F R E A
B L E I S S L A O Y S A B A A
D O R U R M E I T L L R N Ó O J J A A S
S I N E R R A U A Q L L D S L M S I A U C S S N D
P O N C B R E S M E N E R L O M E C O E R D O E N E A S N
A D E E E E N E S P S P S O R S A R R A G I E E J T R A E
I O F T T M C O N P O E A O B E E T A N D U R N O C R E Y

Respuesta:

Si cree que las condiciones de trabajo son inseguras o insalubres, llame la atención de su empleador sobre estas condiciones. Los trabajadores deben sentirse cómodos al interrumpir el trabajo para abordar el problema que sea y poder completar el trabajo de forma segura y eficiente.

Stopping Work Word Search

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

Words:

stopping, work, Safety Now, issue, safe, protect, avoid,
personnel, task, training, action, notify, investigate, correct,
resume, follow-up, incident, alarms

Stopping Work Word Search – Spanish

P E R S O N A L A J T A Z F
M M L I T R A B A J O H W I
P D E T E N E R T A R E A N
D C S E N O T I F I C A R V
P O E V S P F T N C Q M R E
R R G I A R X P J N I I X S
O R U T F O E X L J H Q D T
B E I A E T S S O S D K N I
L G M R T E U S E G U R O G
E I I O Y G Q Q U B X W T A
M R E S N E O J M N F C O R
A L N S O R E A N U D A R U
I Q T M W M A C C I Ó N A O
Y U O S F O R M A C I Ó N F

Palabras:

Detener, trabajo, Safety Now, problema, seguro, proteger, evitar, personal, tarea, formación, acción, notificar, investigar, corregir, reanudar, seguimiento, incidente, alarmas

Stopping Work Picture This



What is wrong in this picture?

There is a man using a ladder in a very wrong way and very unsafe, first the ladder is on a slope, second he is standing on top, and third he has nothing to hold on to, this person in the picture is very likely to suffer a fall incident which will be very painful, some bones may end up broken or even death. There are times where you have to work more and hard and times where you must stop working and this is a situation where you should stop working immediately to avoid a painful injury and to evaluate what you are doing wrong and apply safety work practices.

Falls are the Leading Cause of Death in Construction in the United

States In 2010, there were 264 fall fatalities (255 falls to lower level) out of 774 total fatalities in construction. These deaths are preventable. Falls from ladders, scaffolds and roofs can be prevented and lives can be saved through three simple steps: Plan, Provide and Train.

Sometimes, highly skilled people work with extremely hazardous materials or in hazardous workplaces very safely with proper planning, training and special tools. But more often, people are so deeply engrossed in their work, or hurried by “life’s demands,” that they don’t see the bigger “unsafe” picture that may be quite obvious to someone who isn’t directly involved in the work. And those are the times where people need to stop working to prevent an incident and save a life.

Stopping Work Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta imagen?

Hay un hombre usando una escalera de una manera muy equivocada y muy insegura, primero la escalera está en una pendiente, segundo está parado en la parte superior, y tercero no tiene nada para sostenerse, esta persona en la imagen es muy probable que sufra un incidente de caída que será muy doloroso, algunos huesos pueden terminar rotos o incluso la muerte. Hay momentos en los que hay que trabajar más y duro y momentos en los que hay que dejar de trabajar y esta es una situación en la que hay que dejar de trabajar inmediatamente para evitar una lesión dolorosa y para evaluar lo que se está haciendo mal y aplicar las prácticas de

seguridad en el trabajo.

Las caídas son la principal causa de muerte en la construcción en Estados Unidos. En 2010, hubo 264 muertes por caídas (255 caídas al nivel inferior) de un total de 774 muertes en la construcción. Estas muertes son evitables. Las caídas desde escaleras, andamios y techos pueden prevenirse y se pueden salvar vidas mediante tres sencillos pasos: Planificar, proporcionar y formar.

A veces, personas altamente calificadas trabajan con materiales extremadamente peligrosos o en lugares de trabajo peligrosos de forma muy segura con una planificación adecuada, formación y herramientas especiales. Pero con más frecuencia, las personas están tan absortas en su trabajo, o apuradas por las “exigencias de la vida”, que no ven el panorama más amplio de “inseguridad” que puede ser bastante obvio para alguien que no esté directamente involucrado en el trabajo. Y esos son los momentos en los que hay que dejar de trabajar para evitar un incidente y salvar una vida.

Stretching Pros and Cons Meeting Kit

STRETCHING SAFETY TALK – PROS AND CONS

Strains, sprains, and tears are the most common types of workplace injuries every year.

Many people receive sprain and strain injuries while exercising, working on a project, or taking part in a hobby.

THE BENEFITS OF STRETCHING AT WORK

Reduces Fatigue. Stretching at work can reduce fatigue by increasing blood supply and nutrients to your muscles.

Can Prevent Muscle Strain Injuries. Stretching is waking up your muscles to let them know that they will be performing a job. Stretching warms up the muscles by working them gently – just like an athlete. Athletes always stretch out before practices and games to warm up their muscles. Why do they do that? So they perform better.

Improves Posture. Stretching can improve posture by allowing muscle tissues to realign, thus reducing effort to achieve and maintain good posture. Often these muscles have adapted poorly to effects of gravity and poor postural habits.

Increases Muscle Coordination and Balance. Stretching also helps opposing muscle groups work in a more coordinated fashion.

STRETCHING OUT YOUR ARMS

Triceps stretches

- Raise your arm and bend it so that your hand reaches toward the opposite side.
- Use your other hand and pull the elbow toward your head.
- Hold for 10 to 30 seconds.
- Repeat on the other side.

Overhead reach, or latissimus stretch

1. Extend each arm overhead.
2. Reach to the opposite side.
3. Hold for 10 to 30 seconds.
4. Repeat on the other side.

Upper body and arm stretch

1. Clasp hands together above the head with palms facing outward.
2. Push your arms up, stretching upward.

3. Hold the pose for 10 to 30 seconds.

Shoulder, or pectoralis stretch

1. Clasp hands behind your back.
2. Push the chest outward, and raise the chin.
3. Hold the pose for 10 to 30 seconds.

TORSO STRETCH, OR TRUNK ROTATION

1. Keep your feet firmly on the ground, facing forward.
2. Twist your upper body in the direction of the arm that's resting on the back of your chair.
3. Hold pose for 10 to 30 seconds.
4. Repeat on other side.

STRETCHING OUT YOUR LEGS AND KNEES

Hip and knee flexion stretch

1. Hug one knee at a time, pulling it toward your chest.
2. Hold the pose for 10 to 30 seconds.
3. Alternate.

Hamstrings stretch

1. Remaining seated, extend one leg outward.
2. Reach toward your toes.
3. Hold for 10 to 30 seconds.
4. Repeat on the other side.

HEAD AND SHOULDER STRETCHES

Shoulder shrug

1. Raise both shoulders at once up toward the ears.
2. Drop them and repeat 10 times each direction.

Neck stretches

1. Relax and lean your head forward.
2. Slowly roll toward one side and hold for 10 seconds.
3. Repeat on other side.
4. Relax again and lift your chin back to starting position.

5. Do this three times for each direction.

FINAL WORD

If you do choose to stretch, do so safely. It is not advised to stretch a cold muscle. Warm up with aerobic activity before jumping into stretching exercises. You should not feel pain when you are stretching. If you feel pain it probably means you are pushing your body too far.

Stretching Pros and Cons Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA SOBRE SEGURIDAD DE LOS ESTIRAMIENTOS – PROS Y CONTRAS

Las distensiones, los esguinces y los desgarros son los tipos de lesiones laborales más comunes cada año.

CUÁL ES EL PELIGRO

Muchas personas se lesionan con esguinces y distensiones mientras hacen ejercicio, trabajan en un proyecto o participan en un pasatiempo.

COMO PROTEGERSE

LOS BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS EN EL TRABAJO

Reduzca la fatiga. Los estiramientos en el trabajo pueden reducir la fatiga al aumentar el suministro de sangre y nutrientes a los

músculos.

Puede prevenir las lesiones por distensión muscular. Estirar es despertar a sus músculos para que sepan que van a realizar un trabajo. El estiramiento calienta los músculos al trabajarlos suavemente, al igual que un atleta. Los atletas siempre se estiran antes de los entrenamientos y los partidos para calentar los músculos. ¿Por qué lo hacen? Para rendir mejor.

Mejore la postura. Los estiramientos pueden mejorar la postura al permitir que los tejidos musculares se realineen, reduciendo así el esfuerzo para lograr y mantener una buena postura. A menudo estos músculos se han adaptado mal a los efectos de la gravedad y a los malos hábitos posturales.

Aumenta la coordinación muscular y el equilibrio. Los estiramientos también ayudan a que los grupos musculares opuestos trabajen de forma más coordinada.

ESTIRAR LOS BRAZOS

Estiramientos de tríceps

- Levante el brazo y dóblelo de forma que la mano se dirija hacia el lado contrario.
- Utilice la otra mano y tire del codo hacia la cabeza.
- Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos.
- Repita la operación en el otro lado.

Estiramiento de la cabeza, o estiramiento del latissimus

1. Extienda cada brazo por encima de la cabeza.
2. Extienda el brazo hacia el lado opuesto.
3. Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos.
4. Repita la operación en el otro lado.

Estiramiento de la parte superior del cuerpo y de los brazos

1. Junte las manos por encima de la cabeza con las palmas hacia fuera.
2. Empuje los brazos hacia arriba, estirando hacia arriba.
3. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.

Estiramiento de los hombros o pectorales

1. Junte las manos detrás de la espalda.
2. Empuje el pecho hacia fuera y levante la barbilla.
3. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.

ESTIRAMIENTO DEL TORSO, O ROTACIÓN DEL TRONCO

1. Mantenga los pies firmes en el suelo, mirando hacia delante.
2. Gire la parte superior del cuerpo en dirección al brazo que está apoyado en el respaldo de la silla.
3. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.
4. Repita en el otro lado.

ESTIRAR LAS PIERNAS Y LAS RODILLAS

Estiramiento de flexión de cadera y rodilla

1. Abraza una rodilla a la vez, tirando de ella hacia el pecho.
2. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.
3. Alternar.

Estiramiento de los isquiotibiales

1. Permaneciendo sentado, extienda una pierna hacia afuera.
2. Alcance los dedos de los pies.
3. Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos.
4. Repita en el otro lado.

ESTIRAMIENTOS DE CABEZA Y HOMBROS

Encogimiento de hombros

1. Levantar los dos hombros a la vez hacia las orejas.
2. Déjelos caer y repita 10 veces en cada dirección.

Estiramientos de cuello

1. Relájese e incline la cabeza hacia delante.
2. Gire lentamente hacia un lado y mantenga durante 10 segundos.
3. Repita en el otro lado.
4. Relájese de nuevo y levante la barbilla hasta la posición

inicial.

5. Haga esto tres veces para cada dirección.

CONCLUSIÓN

Si decide estirar, hágalo con seguridad. No es aconsejable estirar un músculo frío. Caliente con una actividad aeróbica antes de empezar los ejercicios de estiramiento. No debe sentir dolor cuando se estira. Si siente dolor, probablemente significa que está forzando demasiado su cuerpo.

Stretching Pros and Cons Stats and Facts

FACTS

1. Dynamic stretching is better when warming up.
2. To increase range of motion, try PNF stretching.
3. Stretching does not prevent muscle soreness.
4. Stretching improves your flexibility.
5. Stretching can decrease your risk of injury.
6. Stretching increases blood flow to your muscles.
7. Stretching throughout the day is a good idea.
8. You should never bounce when you stretch.
9. Stretch on both sides to keep everything balanced.

STATS

- Stretching is beneficial to the overall health of the body and plays a role in reducing musculoskeletal disorders among employees. MSD's account for more than 600,000 injuries and

illnesses and 34 percent of all workdays lost.

- Hundreds of thousands of workers sit at a computer or desk all day long. But experts say it doesn't matter where the sitting takes place – at the office, at school, or in the car; in front of a computer or in front of a television screen – it's the overall number of hours spent sitting that matters most.
 - Inactivity or being sedentary increases the pressure on spinal discs by about 40 percent more than standing, according to a 2009 report in Medical News Today.
 - A study published in The Journal of Strength and Conditioning Research found that static stretching before a workout reduced participants' strength in the squat by 8.36 percent, and reduced lower-body stability by 22.68 percent. A research review of 104 studies found that static stretching reduces overall strength in the stretched muscles by almost 5.5 percent.
-

Stretching Pros and Cons Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los estiramientos dinámicos son mejores cuando se calienta.
2. Para aumentar la amplitud de movimiento, prueba los estiramientos PNF.
3. Los estiramientos no evitan las agujetas.
4. Los estiramientos mejoran su flexibilidad.
5. Los estiramientos pueden disminuir el riesgo de lesiones.
6. Los estiramientos aumentan el flujo sanguíneo a sus músculos.
7. Estirar a lo largo del día es una buena idea.

8. Nunca hay que rebotar cuando se estira.
9. Estire por ambos lados para mantener el equilibrio.

ESTADÍSTICAS

- Los estiramientos son beneficiosos para la salud general del cuerpo y contribuyen a reducir los trastornos musculoesqueléticos entre los empleados. Los TME son la causa de más de 600.000 lesiones y enfermedades y del 34% de las bajas laborales.
- Cientos de miles de trabajadores están sentados frente a un ordenador o un escritorio todo el día. Pero los expertos afirman que no importa dónde se esté sentado -en la oficina, en la escuela o en el vehículo; delante de un ordenador o de una pantalla de televisión-, lo más importante es el número total de horas que se pasa sentado.
- La inactividad o el sedentarismo aumentan la presión sobre los discos de la columna vertebral en un 40% más que estar de pie, según un informe de 2009 publicado en Medical News Today.
- Un estudio publicado en The Journal of Strength and Conditioning Research descubrió que los estiramientos estáticos antes de un entrenamiento reducían la fuerza de los participantes en la sentadilla en un 8,36%, y la estabilidad de la parte inferior del cuerpo en un 22,68%. Una revisión de 104 estudios descubrió que los estiramientos estáticos reducen la fuerza general de los músculos estirados en casi un 5,5%.

Stretching Pros and Cons Fatality File

Strain and Manual Handling Injury Case

Tina Bowen, a kitchen worker at Pengar School in Llanelli, was left in agony after repeatedly lifting sacks of potatoes onto a trolley.

The potato peeling machine in Tina's school kitchen had been broken for a long period of time and, as a result, she used a machine at a different school, so she would manually lift the heavy sacks of potatoes onto a trolley and push them across a car park. Tina would then have to load the clean potatoes back onto the trolley in order to take them back to Pengar School to be cooked.

During one trip, Tina felt severe pain in her left shoulder. She was then off work for six months, during which time she lost vital earnings and struggled with the simplest of day-to-day tasks.

We supported Tina in her successful claim for compensation.

Tina said: "I can barely describe how unbearable the pain in my shoulder was during those six months.

"My movement was so restricted that I could hardly even dress myself. I wish that the management had fixed the potato peeler earlier or provided me with a safe alternative; this could all have been avoided."

Stretching Pros and Cons Fatality File – Spanish

Caso de lesión por esfuerzo y manipulación manual

Tina Bowen, trabajadora de la cocina de la escuela Pengar de Llanelli, sufrió una agonía tras levantar repetidamente sacos de patatas en un carro.

La máquina de pelar patatas de la cocina de la escuela de Tina llevaba mucho tiempo estropeada y, por ello, utilizaba una máquina de otra escuela, por lo que levantaba manualmente los pesados sacos de patatas en un carrito y los empujaba por un aparcamiento. A continuación, Tina tenía que volver a cargar las patatas limpias en el carro para llevarlas de nuevo a la escuela Pengar y cocinarlas.

Durante un viaje, Tina sintió un fuerte dolor en el hombro izquierdo. Estuvo de baja durante seis meses, durante los cuales perdió unos ingresos vitales y tuvo que hacer las tareas más sencillas del día a día.

Ayudamos a Tina a reclamar una indemnización.

Tina dijo: “Apenas puedo describir lo insoportable que fue el dolor en mi hombro durante esos seis meses.

“Mis movimientos estaban tan limitados que apenas podía vestirme. Ojalá la dirección hubiera arreglado antes el pelapatatas o me hubiera proporcionado una alternativa segura; todo esto podría haberse evitado.”

Severity and Frequency Meeting Kit

When evaluating hazards of a new job or task many professionals

evaluate severity versus frequency (or likelihood of occurring). Using this method enables an individual to compare a less severe but more frequent outcome to a severe but less frequently occurring outcome to decide where to place the most time, energy, and resources in mitigating hazards to prevent incidents.

SEVERITY

Severity is defined as “the fact or condition of being severe”. Severe is then defined as “of something bad or undesirable; intense”. We are all familiar with terms such as severe storm or severe consequences, but severe can mean different things to different people. When evaluating outcomes of an incident occurring it is useful to use a scale from 1 to 10 or 1 to 100 and assign examples to the numbers to help define severity. For example, a person who is evaluating the negative outcomes created by a hazard of a new work task may feel that an incident that results in a recordable injury is a 7 on a 1 to 10 scale. A 10 on the scale may be a fatality or losing an entire building to a fire. This creates more of a solid definition of what is considered severe to the individual, group, or company evaluating the hazards and negative outcomes of a new work task.

FREQUENCY

Frequency is defined as “the rate at which something occurs or is repeated over a particular period of time or in a given sample”. The term frequent, just like severe, can also mean many different things to different people. The same method of assigning numbers to severity can be done for frequency to better define it. After defining frequency, you can look at both severity and frequency of negative outcomes resulting from the different hazards of a new work task or a possible negative event.

SEVERITY AND FREQUENCY EVALUATION

It is not enough to just focus on the hazards or events that have the most severe outcomes. If the frequency of the event causing

the severe outcome is extremely low, then it may not be what needs the most attention. A hazard or event that occurs very frequently and causes a low severity incident may need more attention to protect employees.

FREQUENCY AND SEVERITY RATE INTERTWINED

Most statistical analyses of accidents are based on either frequency or severity or both. The standard frequency rate represents the number of disabling injuries for given man hours of exposure. The standard severity rate is the total time charged because of lost time injury for a given number of man hours of exposure.

Thus, the frequency rate indicates how many injuries are occurring in relation to number of man hours worked and the severity rate indicates how severe those injuries are in terms of wage lost in relation to hours of exposure.

Frequency and severity rate vary from one industry to another rate, whereas mining and lumbering are at the other opposite extremes. These differences reflect not only the inherent dangers in the industry but also many other factors including the efficiency of the safety program.

EMPLOYER RESPONSIBILITY FOR WORKERS

A new concept was inherent in laws that the employer should accept primary responsibility for injuries incurred at work even though they could not be attributed to any one person or cause. Industry became legally liable for injuries to its workers and became obligated to provide benefits during the time lost from work, medical and surgical care, and death benefits to dependents.

BEST PRACTICES TO REDUCE INJURIES IN

THE WORKPLACE FOR WORKERS

Safety culture

Establish a strong safety culture. Begin every meeting with a safety update.

Ensure from the moment of hire each employee understands that safety is his or her responsibility. Strengthen and consistently enforce policies and procedures to promote a safer workplace.

Train Workers

Provide continuous training and try to establish a return-on-investment (ROI) for all training initiatives.

Report

Strengthen internal accident reporting system. Ensure employees understand that injuries must be reported immediately, even if they do not feel the need to seek medical treatment at that time.

Physicians/ urgent care clinics

Develop a network of local physicians or urgent care clinics to treat your injured employees.

Job description

Make sure you have current, written descriptions for each job. Send a copy of this job description to the physician at the time of injury and each time the employee visits a new physician. Update physical requirements so that doctors understand what employees really do in their work process. Otherwise, doctors rely solely on the employee's description of the physical requirements of the position, which may tend to overstate physical requirements.

Employee buy – in

Employee ownership of the safety process is critical to a safe working environment. Form a safety committee composed of line

employees and a few front-line supervisors, with your risk management department on board. Front-line employees are often best versed in determining how to prevent future accidents. They can make common-sense suggestions on how to prevent future losses.

FINAL WORD

Defining and looking at both severity and frequency helps to avoid only focusing on the less frequent “big” hazards that result in severe consequences such as a fatality. Attention also needs to be given to issues such as trip hazards that are much more frequent with a lesser outcome of severity. Often it is smaller more common hazards that lead to most workplace injuries, not the hazards that cause the most severe outcomes.

Severity and Frequency Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

A la hora de evaluar los peligros de un nuevo trabajo o tarea, muchos profesionales valoran la gravedad frente a la frecuencia (o la probabilidad de que se produzca). El uso de este método permite a una persona comparar un resultado menos grave pero más frecuente con un resultado grave pero menos frecuente para decidir dónde invertir más tiempo, energía y recursos en la mitigación de los peligros para evitar incidentes.

GRAVEDAD

La gravedad se define como “el hecho o la condición de ser grave”. Severo se define entonces como “de algo malo o indeseable;

intenso". Todos estamos familiarizados con términos como tormenta severa o consecuencias severas, pero severo puede significar diferentes cosas para diferentes personas. Cuando se evalúan los resultados de un incidente, es útil utilizar una escala del 1 al 10 o del 1 al 100 y asignar ejemplos a los números para ayudar a definir la gravedad. Por ejemplo, una persona que esté evaluando los resultados negativos creados por un peligro de una nueva tarea laboral puede considerar que un incidente que da lugar a una lesión registrable es un 7 en una escala del 1 al 10. Un 10 en la escala puede ser una víctima mortal o la pérdida de todo un edificio en un incendio. Esto crea una definición más sólida de lo que se considera grave para el individuo, el grupo o la empresa que evalúa los peligros y los resultados negativos de una nueva tarea laboral.

FRECUENCIA

La frecuencia se define como "la tasa en la que algo ocurre o se repite durante un período de tiempo particular o en una muestra determinada". El término frecuente, al igual que severo, también puede significar muchas cosas diferentes para distintas personas. El mismo método de asignar números a la gravedad puede hacerse con la frecuencia para definirla mejor. Una vez definida la frecuencia, se puede examinar tanto la gravedad como la frecuencia de los resultados negativos derivados de los distintos peligros de una nueva tarea laboral o de un posible acontecimiento negativo.

EVALUACIÓN DE LA GRAVEDAD Y LA FRECUENCIA

No basta con centrarse en los peligros o sucesos que tienen los resultados más graves. Si la frecuencia del suceso que causa el resultado grave es extremadamente baja, puede que no sea lo que más atención necesita. Un peligro o suceso que se produce con mucha frecuencia y provoca un incidente de baja gravedad puede necesitar más atención para proteger a los empleados.

CUÁL ES EL PELIGRO

LA FRECUENCIA Y EL ÍNDICE DE GRAVEDAD SE ENTRELAZAN

La mayoría de los análisis estadísticos de los accidentes se basan en la frecuencia, la gravedad o ambas. El índice de frecuencia estándar representa el número de lesiones incapacitantes para unas horas de exposición determinadas. El índice de gravedad estándar es el tiempo total cargado debido a las lesiones con pérdida de tiempo para un número determinado de horas hombre de exposición.

Así pues, el índice de frecuencia indica el número de lesiones que se producen en relación con el número de horas de trabajo y el índice de gravedad indica la gravedad de esas lesiones en términos de pérdida de salario en relación con las horas de exposición.

El índice de frecuencia y el de gravedad varían de un sector a otro, mientras que la minería y la industria maderera se encuentran en los extremos opuestos. Estas diferencias reflejan no sólo los peligros inherentes a la industria, sino también muchos otros factores, como la eficacia del programa de seguridad.

COMO PROTEGERSE

RESPONSABILIDAD DEL EMPLEADOR POR LOS TRABAJADORES

Las leyes incorporan el nuevo concepto de que el empleador debe aceptar la responsabilidad principal por las lesiones sufridas en el trabajo, aunque no puedan atribuirse a ninguna persona o causa. La industria pasó a ser legalmente responsable de las lesiones de sus trabajadores y se vio obligada a proporcionar prestaciones durante el tiempo de baja laboral, atención médica y quirúrgica, y prestaciones por fallecimiento a los dependientes.

MEJORES PRÁCTICAS PARA REDUCIR LAS LESIONES DE LOS TRABAJADORES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Cultura de seguridad

Establezca una sólida cultura de seguridad. Comience cada reunión con una actualización de la seguridad.

Asegúrese de que, desde el momento de la contratación, cada empleado entienda que la seguridad es su responsabilidad. Refuerce y haga cumplir sistemáticamente las políticas y procedimientos

para promover un lugar de trabajo más seguro.

Formar a los trabajadores

Proporcione formación continua e intente establecer un retorno de la inversión (ROI) para todas las iniciativas de formación.

Informar

Refuerce el sistema interno de notificación de accidentes. Asegúrese de que los empleados entienden que las lesiones deben notificarse inmediatamente, aunque no sientan la necesidad de buscar tratamiento médico en ese momento.

Médicos/clínicas de atención urgente

Desarrolle una red de médicos locales o clínicas de atención urgente para tratar a sus empleados lesionados.

Descripción del puesto de trabajo

Asegúrese de tener descripciones escritas y actualizadas de cada puesto de trabajo. Envíe una copia de esta descripción del trabajo al médico en el momento de la lesión y cada vez que el empleado visite a un nuevo médico. Actualice los requisitos físicos para que los médicos comprendan lo que realmente hacen los empleados en su proceso de trabajo. De lo contrario, los médicos se basan únicamente en la descripción que hace el empleado de los requisitos físicos del puesto, que puede tender a exagerar los requisitos físicos.

La implicación de los empleados

La implicación de los empleados en el proceso de seguridad es fundamental para conseguir un entorno de trabajo seguro. Forme un comité de seguridad compuesto por empleados de línea y algunos supervisores de primera línea, con su departamento de gestión de riesgos a bordo. Los empleados de primera línea suelen ser los más versados en determinar cómo prevenir futuros accidentes. Pueden hacer sugerencias de sentido común sobre cómo evitar futuras pérdidas.

CONCLUSIÓN

Definir y examinar tanto la gravedad como la frecuencia ayuda a evitar centrarse únicamente en los “grandes” peligros menos frecuentes que tienen consecuencias graves, como una víctima mortal. También hay que prestar atención a cuestiones como los peligros de tropiezo, que son mucho más frecuentes con un resultado de menor gravedad. A menudo son los peligros más pequeños y comunes los que provocan la mayoría de las lesiones en el lugar de trabajo, y no los peligros que causan las consecuencias más graves.

Severity and Frequency Stats and Facts

FACTS

1. Musculoskeletal disorders are categorized into six groups: rheumatoid arthritis, osteoarthritis, lower back pain, neck pain, gout and “other.” This last category included all other musculoskeletal disorders, such as systemic lupus erythematosus, axial spondyloarthropathies and other inflammatory arthritis diseases.
2. Musculoskeletal disorders (MSDs), sometimes called “ergonomic injuries”, occur when the body uses muscles, tendons, and ligaments to perform tasks, often in awkward positions or in frequent activities which over time can create pain and injury. Overexertion and repetitive motion are the primary causes of these injuries.
3. The United States Bureau of Labor Statistics’ publication “The Economics Daily” examined different kinds of work-related musculoskeletal disorders. The data shows that work-

related musculoskeletal disorders that require days away from work often involve back injuries alone.

STATS

- In 2018, there were 900,380 DAFW cases in the U.S. private sector with 272,780 (or 30 percent) being MSD cases. The incidence rate of MSD cases was 27.2 per 10,000 full time workers in 2018. The median days away from work for MSD cases was 12 in 2018.
 - The global point prevalence rate of musculoskeletal disorders in 2017 was higher in women than men and increased with age up to the oldest age group. Globally, the proportion of prevalent cases in 2017 was greatest for low back pain, at 36.8%; followed by “other” at 21.5%; osteoarthritis at 19.3%; neck pain at 18.4%; gout at 2.6%; and rheumatoid arthritis at 1.3%.
 - In 2016, musculoskeletal disorders involving the back made up 38.5 percent of all work-related musculoskeletal disorders, or 134,550 back cases out of 349,050 total cases.
 - Some occupations seem to generate more musculoskeletal disorders than others. Nursing assistants experienced 10,330 back-related musculoskeletal disorder cases in 2016, while laborers and hand material movers experienced 10,660. Those two occupations alone made-up 15.6 percent of all back-related cases in 2016. Other occupations where work-related musculoskeletal disorders are prevalent are janitors and cleaners, stock clerks and order fillers, maintenance and repair workers, and tractor-trailer truck drivers. Heavy tractor-trailer truck drivers had a greater proportion of injuries that affected the shoulder (19.2 percent) and leg (16.3 percent).
-

Severity and Frequency Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los trastornos musculoesqueléticos se clasifican en seis grupos: artritis reumatoide, artrosis, lumbalgia, cervicalgia, gota y “otros”. Esta última categoría incluía todos los demás trastornos musculoesqueléticos, como el lupus eritematoso sistémico, el espondilo artropatías axiales y otras enfermedades artríticas inflamatorias.
2. Los trastornos musculoesqueléticos (TME), a veces denominados “lesiones ergonómicas”, se producen cuando el cuerpo utiliza los músculos, tendones y ligamentos para realizar tareas, a menudo en posiciones incómodas o en actividades frecuentes que, con el tiempo, pueden generar dolor y lesiones. El sobreesfuerzo y los movimientos repetitivos son las principales causas de estas lesiones.
3. La publicación “The Economics Daily” de la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos examinó diferentes tipos de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo. Los datos muestran que los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo que requieren días de baja laboral suelen ser únicamente lesiones de espalda.

ESTADÍSTICAS

- En el 2018, hubo 900.380 casos de DAFW en el sector privado de Estados Unidos, siendo 272.780 (o el 30%) casos de MSD. La tasa de incidencia de los casos de TME fue de 27,2 por cada 10.000 trabajadores a tiempo completo en 2018. La mediana de días de baja laboral por casos de TME fue de 12 en 2018.
- La tasa de prevalencia puntual global de los trastornos musculoesqueléticos en 2017 fue mayor en las mujeres que en

los hombres y aumentó con la edad hasta el grupo de mayor edad. A nivel mundial, la proporción de casos prevalentes en 2017 fue mayor para el dolor lumbar, con un 36,8%; seguido de "otros", con un 21,5%; la osteoartritis, con un 19,3%; el dolor de cuello, con un 18,4%; la gota, con un 2,6%; y la artritis reumatoide, con un 1,3%.

- En 2016, los trastornos musculoesqueléticos que afectan a la espalda representaron el 38,5% de todos los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo, es decir, 134.550 casos de espalda de un total de 349.050 casos.
- Algunas ocupaciones parecen generar más trastornos musculoesqueléticos que otras. Los auxiliares de enfermería experimentaron 10.330 casos de trastornos musculoesqueléticos relacionados con la espalda en 2016, mientras que los obreros y los manipuladores de materiales manuales experimentaron 10.660. Esas dos ocupaciones por sí solas constituyeron el 15,6% de todos los casos relacionados con la espalda en 2016. Otras ocupaciones en las que prevalecen los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son los conserjes y limpiadores, los empleados de almacén y los encargados de hacer pedidos, los trabajadores de mantenimiento y reparación, y los conductores de camiones con remolque. Los conductores de camiones pesados con remolque tenían una mayor proporción de lesiones que afectaban al hombro (19,2%) y a la pierna (16,3%).