

Severity and Frequency Word Search

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

Answer: Severity, Frequency, Safety Now, Period, Time, Incident, Report, Train, Industry, Ownership, Focus, Fatality, Majority, Description, Negative, Low

Severity and Frequency Word Search – Spanish

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

Respuesta: Severidad, Frecuencia, Safety Now, Periodo, Tiempo, Incidente, Informe, Entrenamiento, Industria, Propiedad, Enfoque, Fatalidad, Mayoría, Descripción, Negativo, Bajo

Smoking and Your Health Meeting Kit

Smoking and your health safety talk

No matter how you smoke it, tobacco is dangerous to your health. There are no safe substances in any tobacco products, from acetone and tar to nicotine and carbon monoxide.

CENTRAL NERVOUS SYSTEM

One of the ingredients in tobacco is a mood-altering drug called nicotine. Nicotine reaches your brain in mere seconds and makes you feel more energized for a while. But as that effect wears off,

you feel tired and crave more. Nicotine is extremely habit-forming.

Physical withdrawal from nicotine can impair your cognitive functioning and make you feel anxious, irritated, and depressed. Withdrawal can also cause headaches and sleep problems.

RESPIRATORY SYSTEM

When you inhale smoke, you're taking in substances that can damage your lungs. Along with increased infections, people who smoke are at higher risk for chronic no reversible lung conditions.

CARDIOVASCULAR SYSTEM

Smoking damages your entire cardiovascular system. Nicotine causes blood vessels to tighten, which restricts the flow of blood. Over time, the ongoing narrowing, along with damage to the blood vessels, can cause peripheral artery disease.

Smoking also raises blood pressure, weakens blood vessel walls, and increases blood clots. Together, this raises your risk of stroke.

You're also at an increased risk of worsening heart disease if you've already had heart bypass surgery, a heart attack, or a stent placed in a blood vessel.

Smoking not only impacts your cardiovascular health, but also the health of those around you who don't smoke. Exposure to second-hand smoke carries the same risk to a non-smoker as someone who does smoke. Risks include stroke, heart attack, and heart disease.

COPD, which is one of the leading causes of death in the United States, includes both chronic bronchitis and emphysema. Most people with COPD have both of these conditions, but the severity of each of them varies from person to person.

In **COPD**, damage to the small airways in the lungs makes it hard for the lungs to get oxygen to the rest of the body.

Smoking is by far the most common cause of **COPD**. The risk goes up

the more you smoke and the longer you smoke.

Some of the early signs and symptoms of **COPD** can include noises in the chest (such as wheezing, rattling, or whistling), shortness of breath when active, and coughing up mucus (phlegm). Over time, COPD can make it hard to breathe at rest as well, sometimes even when a person is getting oxygen through a mask or nasal tube.

COPD tends to get worse over time, especially if a person continues to smoke. There is no cure for **COPD**, although some medicines might help with symptoms.

CHRONIC BRONCHITIS is a common problem in people who smoke for a long time. In this disease, the airways make too much mucus, forcing the person to try to cough it out. The airways become inflamed (swollen), and the cough becomes chronic (long-lasting). The symptoms can get better at times, but the cough keeps coming back. Over time, the airways can get blocked by scar tissue and mucus, which can lead to bad lung infections (pneumonia).

There's no cure for chronic bronchitis, but quitting smoking can help keep symptoms under control and help keep the damage from getting worse.

EMPHYSEMA, the walls between the tiny air sacs in the lungs break down, which creates larger but fewer sacs. This lowers the amount of oxygen reaching the blood. Over time, these sacs can break down to the point where a person with emphysema might struggle to get enough air, even when at rest.

People with emphysema are at risk for many other problems linked to weak lung function, including pneumonia. In later stages of the disease, patients often need an oxygen mask or tube to help them breathe.

Emphysema cannot be cured, but it can be treated and slowed down if the person stops smoking.

CANCER

Smoking causes about 20% of all cancers and about 30% of all

cancer deaths in the United States.

About 80% of lung cancers, as well as about 80% of all lung cancer deaths, are due to smoking. Lung cancer is the leading cause of cancer death in both men and women.

Smoking also increases the risk for cancers of the: Mouth

- Larynx (voice box)
- Pharynx (throat)
- Esophagus
- Kidney
- Cervix
- Liver
- Bladder
- Pancreas
- Stomach
- Colon/rectum

QUITTING

Quitting smoking is the one of the single best things you can do to greatly improve your overall health. Only a few hours of not smoking your heart rate and blood pressure decrease close to a normal level. Your blood circulation will also improve. After about a year of quitting smoking your chances of heart disease decreases by half.

OVERALL HEALTH AND LIFE SPAN

- Smokers take more sick days. They also have higher health care costs.
- Insurers can charge tobacco users up to 50% more than people who don't use tobacco.
- Smoking can cut at least 10 years off your expected lifespan.
- Smoking is the leading cause of premature, preventable death.

FINAL WORD

Smoking increases the risk of coronary heart disease and stroke by two to four times. People who smoke fewer than five cigarettes a day can have early signs of cardiovascular disease.

Smoking and Your Health Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla sobre el tabaquismo y la seguridad de su salud

Independientemente de cómo se fume, el tabaco es peligroso para la salud. No hay sustancias seguras en ningún producto del tabaco, desde la acetona y el alquitrán hasta la nicotina y el monóxido de carbono.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Uno de los ingredientes del tabaco es una droga que altera el estado de ánimo llamada nicotina. La nicotina llega al cerebro en cuestión de segundos y hace que se sienta con más energía durante un tiempo. Pero cuando ese efecto desaparece, se sientes cansado y con ganas de más. La nicotina es extremadamente adictiva.

La abstinencia física de la nicotina puede afectar a tu funcionamiento cognitivo y hacerle sentir ansioso, irritado y deprimido. La abstinencia también puede provocar dolores de cabeza y problemas de sueño.

SISTEMA RESPIRATORIO

Cuando se inhala el humo, se ingieren sustancias que pueden dañar

los pulmones. Además de un aumento de las infecciones, las personas que fuman tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades pulmonares crónicas no reversibles.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Fumar daña todo su sistema cardiovascular. La nicotina hace que los vasos sanguíneos se estrechen, lo que restringe el flujo de sangre. Con el tiempo, el estrechamiento continuo, junto con el daño a los vasos sanguíneos, puede causar la enfermedad arterial periférica.

Fumar también eleva la presión arterial, debilita las paredes de los vasos sanguíneos y aumenta los coágulos de sangre. Todo ello aumenta el riesgo de sufrir un ictus.

También tiene un mayor riesgo de empeorar la enfermedad cardíaca si ya se ha sometido a una cirugía de bypass cardíaco, a un ataque cardíaco o a la colocación de un stent en un vaso sanguíneo.

El tabaquismo no sólo afecta a su salud cardiovascular, sino también a la de quienes le rodean y no fuman. La exposición al humo ajeno conlleva el mismo riesgo para un no fumador que para alguien que fuma. Los riesgos son, entre otros, derrames cerebrales, ataques al corazón y enfermedades cardíacas.

La **EPOC**, que es una de las principales causas de muerte en Estados Unidos, incluye tanto la bronquitis crónica como el enfisema. La mayoría de las personas con **EPOC** padecen estas dos enfermedades, pero la gravedad de cada una de ellas varía de una persona a otra.

En la **EPOC**, los daños en las pequeñas vías respiratorias de los pulmones dificultan la llegada de oxígeno al resto del cuerpo.

El tabaquismo es, con mucho, la causa más común de la **EPOC**. El riesgo aumenta cuanto más se fuma y cuanto más tiempo se fuma.

Algunos de los primeros signos y síntomas de la **EPOC** pueden ser ruidos en el pecho (como sibilancias, traqueteos o silbidos), dificultad para respirar cuando se está activo y tos con mucosidad (flema). Con el tiempo, la EPOC también puede dificultar la

respiración en reposo, a veces incluso cuando la persona recibe oxígeno a través de una mascarilla o un tubo nasal.

La **EPOC** tiende a empeorar con el tiempo, especialmente si la persona sigue fumando. No hay cura para la b, aunque algunos medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas.

CUÁL ES EL PELIGRO

La **BRONQUITIS CRÓNICA** es un problema común en las personas que fuman durante mucho tiempo. En esta enfermedad, las vías respiratorias producen demasiada mucosidad, lo que obliga a la persona a intentar toserla. Las vías respiratorias se inflaman (se hinchan) y la tos se vuelve crónica (de larga duración). Los síntomas pueden mejorar a veces, pero la tos vuelve a aparecer. Con el tiempo, las vías respiratorias pueden obstruirse con tejido cicatrizado y mucosidad, lo que puede provocar infecciones pulmonares graves (neumonía).

No hay cura para la bronquitis crónica, pero dejar de fumar puede ayudar a mantener los síntomas bajo control y evitar que el daño empeore.

EMPHYSEMA, las paredes entre los diminutos sacos de aire de los pulmones se rompen, lo que crea sacos más grandes pero menos numerosos. Esto reduce la cantidad de oxígeno que llega a la sangre. Con el tiempo, estos sacos pueden romperse hasta el punto de que una persona con enfisema puede tener dificultades para obtener suficiente aire, incluso en reposo.

Los enfermos de enfisema corren el riesgo de sufrir muchos otros problemas relacionados con la debilidad de la función pulmonar, como la neumonía. En las últimas fases de la enfermedad, los pacientes suelen necesitar una máscara o tubo de oxígeno para poder respirar.

El enfisema no puede curarse, pero puede tratarse y ralentizarse si la persona deja de fumar.

CÁNCER

El tabaquismo causa alrededor del 20% de todos los cánceres y cerca del 30% de todas las muertes por cáncer en los Estados

Unidos.

Cerca del 80% de los cánceres de pulmón, así como cerca del 80% de todas las muertes por cáncer de pulmón, se deben al tabaquismo. El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer tanto en hombres como en mujeres.

Fumar también aumenta el riesgo de padecer cánceres de:

- Boca
- Laringe (caja de voz)
- Faringe (garganta)
- Esófago
- Riñón
- Cérvix
- Hígado
- Vejiga
- Páncreas
- Estómago
- Colon/recto

COMO PROTEGERSE

DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar su salud en general. A las pocas horas de no fumar su ritmo cardíaco y su presión arterial disminuyen hasta acercarse a un nivel normal. Su circulación sanguínea también mejorará. Después de un año de dejar de fumar, las probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca se reducen a la mitad.

SALUD GENERAL Y DURACIÓN DE LA VIDA

- Los fumadores cogen más días de baja. También tienen mayores costes de atención sanitaria.
- Las aseguradoras pueden cobrar a los consumidores de tabaco hasta un 50% más que a las personas que no lo consumen.
- Fumar puede recortar al menos 10 años de su esperanza de vida.
- Fumar es la principal causa de muerte prematura y evitable.

CONCLUSIÓN

El tabaquismo aumenta entre dos y cuatro veces el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria y un accidente cerebrovascular. Las personas que fuman menos de cinco cigarrillos al día pueden presentar signos tempranos de enfermedad cardiovascular.

Seven Basic General Industry Safety Rules Picture This



What's wrong in this picture? Safety-related incidents can affect overall productivity, quality of work, and employee morale. In many cases, workplace accidents are preventable.

In a safe working environment, the quality and quantity of work can be maintained without the staffing issues caused by unexpected

employee absences. When employees and management work together to maximize safety, it benefits everyone.

Understanding and emphasizing the importance of industrial safety can prevent severe worker injuries and deaths.

Seven Basic General Industry Safety Rules Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta imagen? Los incidentes relacionados con la seguridad pueden afectar a la productividad general, la calidad del trabajo y la moral de los empleados. En muchos casos, los accidentes laborales se pueden prevenir.

En un entorno de trabajo seguro, la calidad y la cantidad de

trabajo pueden mantenerse sin los problemas de personal causados por las ausencias inesperadas de los empleados. Cuando los empleados y la dirección trabajan juntos para maximizar la seguridad, todos se benefician.

Comprender y hacer hincapié en la importancia de la seguridad industrial puede evitar graves lesiones y muertes de trabajadores.

Slips, Trips, and Falls Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los derrames, el hielo, la nieve, la lluvia, los tapetes sueltos, las alfombras y las escaleras de mano son algunas de las causas comunes de los resbalones, los tropezones y las caídas.
2. La mala iluminación y el desorden pueden causar lesiones como esguinces, torceduras, magulladuras, golpes, fracturas, arañazos y cortes.
3. Las tres principales causas de lesiones relacionadas con el trabajo que se tratan en un servicio de urgencias son el contacto con objetos y equipos, el sobreesfuerzo y la reacción corporal, y las caídas, resbalones y tropiezos sin caída.
4. Un trabajador no tiene que caerse desde un nivel alto para sufrir lesiones mortales. Los trabajadores de la construcción son los que más riesgo tienen de sufrir caídas mortales desde la altura -más de siete veces la tasa de otros sectores-, pero las caídas pueden ocurrir en cualquier lugar, incluso en un “trabajo de escritorio.”
5. Los datos del NSC para 2016 incluyen las caídas desde altura y las caídas al mismo nivel, por industria:

- Construcción: 24.700 lesiones, 384 muertes
- Industria manufacturera: 22.040 lesiones, 49 muertes
- Comercio al por mayor: 10.250 lesiones, 21 muertes
- Comercio minorista: 29.830 lesiones, 29 muertes
- Transporte y almacenamiento: 23.490 heridos, 46 muertos
- Servicios profesionales y empresariales: 22.090 heridos, 111 muertos
- Servicios de educación y salud: 43.660 lesiones, 18 muertes
- Administración pública: 63.350 lesiones, 44 muertes

ESTADÍSTICAS

- Las caídas desde escaleras portátiles (de mano, rectas, combinadas y de extensión) son una de las principales causas de muertes y lesiones laborales.
 - El 27% de las 900.380 lesiones laborales no mortales que dieron lugar a días de ausencia del trabajo en 2018 estaban relacionadas con resbalones, tropiezos y caídas.
 - Las muertes por caídas se dividen casi por igual entre hombres y mujeres. Sin embargo, más mujeres experimentarán un accidente de resbalón y caída. Según la Oficina de Estadísticas Laborales, las caídas representaron el 5% de las muertes relacionadas con el trabajo para las mujeres, en comparación con el 11% para los hombres.
 - Caídas desde altura (aproximadamente el 40% de los casos de caídas indemnizables, aproximadamente el 10% de las muertes laborales).
 - Los resbalones, tropiezos y caídas (STF) representan la mayor parte de los accidentes de la industria general.
 - Aproximadamente el 65% de todos los días de trabajo o 95 millones de días de trabajo se pierden debido a resbalones, tropiezos y caídas.
-

Slips, Trips, and Falls Stats and Facts

FACTS

1. Spills, ice, snow, rain, loose mats, rugs, and stepladders are some of the common causes of slips, trips, and falls.
2. Poor lighting and clutter can cause injuries such as sprains, strains, bruises, bumps, fractures, scratches, and cuts.
3. The three leading causes of work-related injuries treated in an emergency department were contact with objects and equipment, overexertion and bodily reaction, and falls, slips and trips without a fall.
4. A worker doesn't have fall from a high level to suffer fatal injuries. Construction workers are most at risk for fatal falls from height – more than seven times the rate of other industries – but falls can happen anywhere, even at a “desk job.”
5. NSC data for 2016 includes falls from height and falls on the same level, by industry:
 - Construction: 24,700 injuries, 384 deaths
 - Manufacturing: 22,040 injuries, 49 deaths
 - Wholesale trade: 10,250 injuries, 21 deaths
 - Retail trade: 29,830 injuries, 29 deaths
 - Transportation and Warehousing: 23,490 injuries, 46 deaths
 - Professional and business services: 22,090 injuries, 111 deaths
 - Education and health services: 43,660 injuries, 18 deaths
 - Government: 63,350 injuries, 44 deaths

STATS

- Falls from portable ladders (step, straight, combination and extension) are one of the leading causes of occupational

fatalities and injuries.

- 27% of the 900,380 nonfatal work injuries resulting in days away from work in 2018 were related to slips, trips, and falls.
 - Fall fatalities are nearly equally divided between men and women. However, more women will experience a slip-and-fall accident. According to the Bureau of Labor Statistics, falls accounted for 5% of the job-related fatalities for women compared to 11% for men.
 - Falls from elevation (approximately 40% of compensable fall cases, approximately 10% of occupational fatalities).
 - Slips, trips, and falls (STFs) account for the majority of general industry accidents.
 - About 65 percent of all work days or 95 million work days are lost due to slips, trips, and falls.
-

Slips, Trips, and Falls Fatality File

ST. PAUL: Painter dies in fall at library

A decorative painter lay fatally injured and alone overnight in the downtown St. Paul Public Library this weekend before his worried wife found him, according to the man's employer. After apparently falling from a ladder or scaffolding, Raymond Tatar was found unconscious but breathing Sunday morning inside the library, which is closed while undergoing a two-year \$15.9 million renovation. He died Sunday night at Regions Hospital. Janice Tatar, concerned when she couldn't contact her 46-year-old husband, had driven about 320 miles from the couple's northwestern Illinois home to find out what became of him. "We don't know most

of the details, but we know it happened sometime Saturday and he wasn't found until Sunday morning," said Jacqueline Beeken, CEO of New Millennium Inc., of Suttons Bay, Mich., the company that employed Tatar. The firm was restoring the historic library's ceilings. It is the third time in recent weeks that a Twin Cities worker has died in a construction-related fall, and the Minnesota Occupational Health and Safety Division is investigating each death. Tatar wasn't scheduled to work Saturday and his bosses in Michigan believed he was taking the weekend off. But Beeken said she later learned the painter had told members of the construction management team in St. Paul that he was working Saturday afternoon. Tatar was last seen by some other workers about 2:30 p.m. Saturday inside the library, which has been closed since 2000 and is scheduled to reopen this fall. "He must have had something he felt he needed to finish," Beeken said. Paul Oberhaus, whose Bloomington-based Cost Planning Management International is managing the project, declined to comment. He also declined to say whether regular rounds are made at the construction site. Tatar's wife was the first to become concerned. From the family's home in Savanna, Ill., she placed several calls to her husband Saturday, and when she didn't hear from him she got on the road. "She drove up from Savanna, to see what the problem was, I guess. And she went to the job site and found his truck there," Beeken said. She asked a maintenance worker to look around, but the man saw no one. So Tatar's wife asked if she could look around. Together, they went in and searched again. This time, they found Tatar at the bottom of some stairs, Beeken said. Initial police reports stated he might have fallen four flights, but details were not available Monday from the St. Paul Fire Department, which responded to the accident. Considering the severity of Tatar's head injuries, Beeken said it's not clear whether he could have survived if he had been found and received immediate medical attention. Janice Tatar could not be reached for comment. Raymond Tatar was the supervisor of a small crew and was meticulous about safety, Beeken said. But on Saturday, he was working alone and wasn't wearing the safety belt required when working on ladders and scaffolding — both in violation of company policy. "He was our safety officer, he was our job site supervisor, and he stressed safety

continuously. So why he was on a ladder, why he was alone, we just don't know and never probably will," Beeken said. "He was just an excellent, excellent employee and we are going to miss him," she said of Tatar, who had worked for New Millennium Inc. since May 2001, but had been a painter since 1975.

Slips, Trips, and Falls Fatality File – Spanish

ST. PAUL: Un pintor muere en una caída en la biblioteca

Un pintor de decoración permaneció herido y solo durante la noche en la biblioteca pública del centro de St. Paul antes de que su preocupada esposa lo encontrara, según el empleador del hombre. Tras caer aparentemente de una escalera o un andamio, Raymond Tatar fue encontrado inconsciente pero respirando el domingo por la mañana en el interior de la biblioteca, que está cerrada mientras se lleva a cabo una renovación de dos años por valor de 15,9 millones de dólares. Murió el domingo por la noche en el Hospital Regions. Janice Tatar, preocupada al no poder contactar con su marido de 46 años, había conducido unos 320 kilómetros desde la casa de la pareja en el noroeste de Illinois para saber qué había sido de él. "No conocemos la mayoría de los detalles, pero sabemos que ocurrió en algún momento del sábado y que no lo encontraron hasta el domingo por la mañana", dijo Jacqueline Beeken, directora general de New Millennium Inc. de Suttons Bay, Michigan, la empresa que empleaba a Tatar. La empresa estaba restaurando los techos de la histórica biblioteca. Es la tercera vez en las últimas semanas que un trabajador de las Ciudades Gemelas muere en una caída relacionada con la construcción, y la División de Salud y Seguridad Laboral de Minnesota está

investigando cada muerte. Tatar no tenía previsto trabajar el sábado y sus jefes en Michigan creyeron que se tomaba el fin de semana libre. Pero Beeken dijo que más tarde se enteró de que el pintor había dicho a los miembros del equipo de gestión de la construcción en San Pablo que iba a trabajar el sábado por la tarde. Tatar fue visto por última vez por otros trabajadores sobre las 14:30 horas del sábado en el interior de la biblioteca, que lleva cerrada desde el año 2000 y cuya reapertura está prevista para este otoño. “Debía de tener algo que necesitaba terminar”, dijo Beeken. Paul Oberhaus, cuya empresa Cost Planning Management International, con sede en Bloomington, gestiona el proyecto, no quiso hacer comentarios. También se negó a decir si se hacen rondas regulares en la obra. La mujer de Tatar fue la primera en preocuparse. Desde la casa de la familia en Savanna (Illinois), hizo varias llamadas a su marido el sábado y, al no tener noticias suyas, se puso en marcha. “Condujo desde Savanna para ver cuál era el problema, supongo. Y fue al lugar de trabajo y encontró su camión allí”, dijo Beeken. Pidió a un trabajador de mantenimiento que echara un vistazo, pero el hombre no vio a nadie. Así que la mujer de Tatar le preguntó si podía echar un vistazo. Juntos, entraron y volvieron a buscar. Esta vez, encontraron a Tatar al pie de unas escaleras, dijo Beeken. Los primeros informes de la policía indicaban que podría haber caído cuatro pisos, pero el lunes no se dispuso de detalles del Departamento de Bomberos de St. Paul, que acudió al accidente. Teniendo en cuenta la gravedad de las lesiones en la cabeza de Tatar, Beeken dijo que no está claro si podría haber sobrevivido si hubiera sido encontrado y recibido atención médica inmediata. No fue posible contactar con Janice Tatar para que hiciera comentarios. Raymond Tatar era el supervisor de una pequeña cuadrilla y era meticuloso con la seguridad, dijo Beeken. Pero el sábado estaba trabajando solo y no llevaba el cinturón de seguridad necesario para trabajar en escaleras y andamios, lo que supone una violación de la política de la empresa. “Era nuestro responsable de seguridad, era nuestro supervisor de obra y hacía hincapié en la seguridad continuamente. Así que por qué estaba en una escalera, por qué estaba solo, simplemente no lo sabemos y probablemente nunca lo sabremos”, dijo Beeken. “Era un excelente empleado y lo vamos a echar de menos”,

dijo sobre Tatar, que trabajaba para New Millennium Inc. desde mayo de 2001, pero que era pintor desde 1975.

Slips, Trips, and Falls Picture This



Source: <https://ehssafetynewsamerica.com>

Slips, Trips, and Falls Picture This – Spanish

Mire por dónde camina



- ✓ **Mantenga los pisos secos y limpios**
- ✓ **Use calzado anti-deslizante**
- ✓ **Tenga cuidado en las áreas con mala iluminación y repórtelas**

**Skin Cancer Due to Sun Exposure
Picture This**

SKIN CANCER PREVENTION



DO NOT BURN/TAN

Nulla luctus neque et turpis commodo tincidunt. Maecenas sem dui, venenatis in egestas eu, posuere eu libero.



SEEK SHADE

Praesent nec ex ante. Pellentesque auctor interdum diam sed mollis. Curabitur elementum libero non molestie hendrerit.



GET VITAMIN D SAFELY

Donec at euismod purus, sit amet porta magna. Nullam at consectetur ex, dapibus condimentum quam.



ENJOY
OUTDOOR LIFE



CAUTION REFLECTIVE

Sed sit amet elit nec ex laoreet semper quis ac urna. Cras tincidunt ipsum leo, eu consectetur sapien rutrum id.



APPLY SUNSCREEN

Mauris quis lectus ut ex porta accumsan in a ipsum. Maecenas ut libero ultrices felis bibendum euismod massa.



PROTECTIVE CLOTHING

Donec auctor et nibh in blandit. Sed ac velit tellus. Morbi ut nisi ex. Cras quis felis nunc. Fusce ullamcorper massa.

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

Skin Cancer Due to Sun Exposure Picture This – Spanish



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

Sleep Meeting Kit

THE TOLL OF INSUFFICIENT SLEEP ON WORKERS

It's not only night shift workers who find it hard to stay awake on the job. As North Americans work extended hours, routinely take

work home, and juggle two or more jobs on top of long commutes, sleep has become a casualty of the race for time. But lack of sleep undermines performance and can create a vicious cycle of working more hours to compensate for diminished productivity and having less time to sleep.

This high-pressure lifestyle is taking its toll on health and well-being. As anyone who has had a sleepless night knows, sleep deprivation affects mood, increasing anxiety, depression, irritability, and impatience. According to the National Sleep Foundation's annual Sleep in America survey, 65 percent of Americans experience sleep problems. This means that the workplace is often a less than productive or congenial environment.

HOW TO SLEEP AT WORK

1. Be clear on what is and isn't allowed.

If you're new, consult your handbook, other resource materials or someone in HR about the rules for sleeping at work. If it isn't allowed, you can try to win your boss over by touting the benefits of power naps.

2. Use the designated nap areas.

If your company allows napping, then they've probably reserved areas specifically for that. They'll also probably have storage space for any personal sleep accessories you choose to bring, from your own pillow to maybe even a change of clothes.

3. Establish sneaky nap areas.

If it's a "nap at your own risk" situation, be sure to find some pretty regularly quiet zones in which to do your snoozing. Search out empty conference rooms, offices or even an out of the way break room with a couch.

4. For car owners: a bed on wheels.

Your ride can also be a vehicle for successful napping. Turn it into a power nap zone worth bragging about to your friends. Fill

up your gas tank in the morning, so you can take that much-needed snooze with the AC on high.

5. For city dwellers: rent-a-beds.

If you've never heard of a nap room, Google it immediately. Spas, clubs and other facilities are all making these zones more available, especially in urban areas.

MANAGE DAYTIME SLEEPINESS AT WORK.

1. A shot of caffeine: Caffeine is a stimulant, meaning it increases activity in the brain and nervous system. It can improve your thinking ability and mental performance, and help you fight off sleepiness. Head over to the break room for a coffee, or take a short walk to a local cafe.
2. Take a power nap: If you have your own office, shut the door and lay your head on the desk. Or sit in your car and recline the seat. A 15 or 30-minute nap might give you enough energy to power through the day. Don't forget to set your alarm clock or you may oversleep!
3. Get up from your desk: Sitting in one spot for too long can worsen daytime sleepiness. Periodically rising from your workstation and walking around gets your blood flowing. It can also help you stay to awake and concentrate on your work.
4. Listen to upbeat music: If you're sleepy at work, having to do your job in silence can be a drag. You may feel as though you'll fall asleep at any moment. To wake up your brain, listen to upbeat music. If you can't turn on a radio, get permission to listen to music through earbuds – the more upbeat music, the better.
5. Eat a light lunch: Eat a light lunch to keep your energy up. You want to feel satisfied but not stuffed. As you pack your lunch, choose healthier sources of energy. This includes boiled eggs, chicken, berries, nuts, vegetables, and whole grains.
6. Keep your workspace bright If you're fortunate to work in a space with windows, open the shades and let in some natural

light. Sunlight in your office can increase alertness and energy.

7. Splash cold water on your face: If you're struggling to stay awake at work, go to the bathroom and splash cold water on your face. This quick and simple hack can reenergize you and provide a much-needed pick-me-up.
8. Turn on a fan: When you're feeling sleepy, point the fan in your direction and turn it on full blast. Just like the natural breeze outside, the cool air of the fan can increase your alertness.
9. Stay busy: Without much to do, you may start to feel even more tired. Ask your boss for some light responsibilities, if possible. You might be able to assist with overflow work.

Tips to be Well Rested

- Get at least seven hours of sleep. Studies vary on exactly how much each person needs, but the consensus is between six and eight hours.
- Shut your TV off and place your phone face down. Blue light and other light sources can disrupt your sleep.
- Avoid naps during the day. Naps can throw off your internal clock for rest at night. If napping is a must during the day keep it under 20 minutes.
- Keep your room between 68 and 72 degrees Fahrenheit. This is the range that is best for sleeping conditions for most people.
- Go to bed and wake up at the same time every night. This keeps your internal clock on track and your body gets into a routine.

FINAL WORD

Research has shown up to 40% of Americans are sleep deprived. This causes many issues in the workplace and at home while completing tasks. For example, driver sleepiness is a factor in about 100,000 car accidents each year, resulting in about 1,500 deaths. Studies have also shown that sleep deprivation can significantly reduce workers' reaction time, motor control, decision-making ability and

situational awareness. This creates an unsafe condition where a worker, or a whole jobsite, is exposed to a potential incident that could cause injury.

Sleep Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

EL PRECIO DEL SUEÑO INSUFICIENTE EN LOS TRABAJADORES

No sólo los trabajadores del turno de noche tienen dificultades para mantenerse despiertos en el trabajo. A medida que los estadounidenses trabajan más horas, se llevan habitualmente el trabajo a casa y hacen malabarismos con dos o más trabajos además de los largos desplazamientos, el sueño se ha convertido en una víctima de la carrera por el tiempo. Sin embargo, la falta de sueño mina el rendimiento y puede crear un círculo vicioso de trabajar más horas para compensar la disminución de la productividad y tener menos tiempo para dormir.

CUÁL ES EL PELIGRO

Este estilo de vida de alta presión está pasando factura a la salud y el bienestar de los estadounidenses. Como sabe cualquiera que haya pasado una noche en vela, la falta de sueño afecta al estado de ánimo, aumentando la ansiedad, la depresión, la irritabilidad y la impaciencia. Según la encuesta anual Sleep in America de la Fundación Nacional del Sueño, el 65% de los estadounidenses tiene problemas de sueño. Esto significa que el lugar de trabajo suele ser un entorno poco productivo o agradable.

COMO PROTEGERSE

CÓMO DORMIR EN EL TRABAJO

1. Tenga claro qué está permitido y qué no.

Si es nuevo, consulte su manual, otros materiales de recursos o a alguien de RRHH sobre las normas para dormir en el trabajo. Si no estás permitido, puede intentar convencer a su jefe de los beneficios de las siestas energéticas.

2. Utilice las zonas de siesta designadas.

Si su empresa permite dormir la siesta, probablemente hayan reservado zonas específicas para ello. También es probable que tengan espacio para guardar los accesorios personales para dormir que decida llevar, desde su propia almohada hasta incluso una muda de ropa.

3. Establece zonas de siesta a escondidas.

Si se trata de una situación de “siesta bajo su propio riesgo”, asegúrese de encontrar algunas zonas bastante tranquilas para echar la siesta. Busque salas de conferencias vacías, despachos o incluso una sala de descanso apartada con un sofá.

4. Para los propietarios de vehículos: una cama con ruedas.

Su coche también puede ser un vehículo para dormir la siesta con éxito. Conviértelo en una zona de siesta que le permita presumir ante sus amigos. Llene el depósito de gasolina por la mañana para poder echar esa siesta tan necesaria con el aire acondicionado a tope.

5. Para los habitantes de la ciudad: las camas de alquiler.

Si nunca has oído hablar de las salas de siesta, búsquelas inmediatamente en Google. Los balnearios, clubes y otras instalaciones están haciendo que estas zonas estén más disponibles, especialmente en las zonas urbanas.

GESTIONAR LA SOMNOLENCIA DIURNA EN EL TRABAJO.

1. Una dosis de cafeína: La cafeína es un estimulante, lo que significa que aumenta la actividad del cerebro y del sistema nervioso. Puede mejorar su capacidad de pensar y su rendimiento mental, y ayudarle a combatir la somnolencia. Diríjase a la sala de descanso para tomar un café, o da un pequeño paseo hasta una cafetería local.
2. Duerme una siesta: Si tiene su propia oficina, cierre la puerta y apoye la cabeza en el escritorio. O siéntese en su vehículo y recline el asiento. Una siesta de 15 o 30 minutos puede darte la energía suficiente para afrontar el día. No se olvide de poner el despertador o puede quedarse dormido.
3. Levántese de su escritorio: Estar sentado en un mismo sitio durante demasiado tiempo puede empeorar la somnolencia diurna. Levantarse periódicamente de su puesto de trabajo y caminar por él hace que su sangre fluya. También puede ayudarle a mantenerse despierto y concentrado en su trabajo.
4. Escuche música alegre: Si tiene sueño en el trabajo, tener que hacer su trabajo en silencio puede ser un lastre. Puede sentir que se va a quedar dormido en cualquier momento. Para despertar su cerebro, escuche música alegre. Si no puede encender la radio, pida permiso para escuchar música a través de auriculares: cuanto más alegre sea la música, mejor.
5. Coma algo ligero: Coma algo ligero para mantener su energía. Quiere sentirse satisfecho, pero no atiborrado. Cuando prepare el almuerzo, elija fuentes de energía más saludables. Esto incluye huevos cocidos, pollo, bayas, frutos secos, verduras y cereales integrales.
6. Mantenga su espacio de trabajo iluminado: Si tiene la suerte de trabajar en un espacio con ventanas, abra las persianas y deje entrar algo de luz natural. La luz del sol en su oficina puede aumentar el estado de alerta y la energía.
7. Échese agua fría en la cara: Si le cuesta mantenerse despierto en el trabajo, vaya al baño y échese agua fría en la cara. Este rápido y sencillo truco puede re-energizarle y proporcionarle un estímulo muy necesario.
8. Encienda un ventilador: Cuando tenga sueño, apunte el ventilador en su dirección y enciéndalo a toda potencia. Al

igual que la brisa natural del exterior, el aire fresco del ventilador puede aumentar su estado de alerta.

9. Manténgase ocupado: Sin mucho que hacer, puede empezar a sentirse aún más cansado. Pida a su jefe que le asigne algunas responsabilidades ligeras, si es posible. Tal vez pueda ayudar con el trabajo que le sobre.

Consejos para estar bien descansado

- Duerma al menos siete horas. Los estudios varían en cuanto a la cantidad exacta que necesita cada persona, pero el consenso está entre seis y ocho horas.
- Apague la televisión y ponga el teléfono boca abajo. La luz azul y otras fuentes de luz pueden interrumpir el sueño.
- Evite las siestas durante el día. Las siestas pueden alterar su reloj interno para el descanso nocturno. Si la siesta es una necesidad durante el día, manténgala por debajo de 20 minutos.
- Mantenga su habitación entre 68 y 72 grados Fahrenheit. Este es el rango que es mejor para las condiciones de sueño para la mayoría de las personas.
- Acuéstese y levántese a la misma hora todas las noches. De este modo, su reloj interno se mantendrá en funcionamiento y su cuerpo entrará en una rutina.

CONCLUSIÓN

Las investigaciones han demostrado que hasta el 40% de los estadounidenses carecen de sueño. Esto provoca muchos problemas en el lugar de trabajo y en casa a la hora de realizar tareas. Por ejemplo, la somnolencia de los conductores es un factor que influye en unos 100.000 accidentes de tráfico cada año, con el resultado de unas 1.500 muertes. Los estudios también han demostrado que la falta de sueño puede reducir significativamente el tiempo de reacción, el control motor, la capacidad de toma de decisiones y la conciencia situacional de los trabajadores. Esto crea una condición insegura en la que un trabajador, o todo el lugar de trabajo, está expuesto a un posible incidente que podría causar lesiones.

Selective Attention at Work Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

EL CEREBRO ES UN FILTRO PARA LA MULTITAREA

La atención selectiva es una respuesta involuntaria del cerebro que funciona como un filtro; en lugar de ser incapaz de realizar varias tareas a la vez, la atención selectiva identifica qué elementos de la multitarea son más importantes y desvía su atención a esas cosas. Este sistema de filtración es extremadamente fluido y entra y sale de sus tareas sin problemas. Su atención puede desviarse hacia el sonido del cortacésped en marcha, por ejemplo, anticipando el tintineo y el traqueteo de una ramita o una piedra que se engancha en las cuchillas, antes de pasar al lastimero “miau” del gato del vecindario que se acerca demasiado al cortacésped. Su atención está constantemente haciendo varias cosas a la vez y recibiendo información, y el mecanismo de atención selectiva de su cerebro filtra qué sonidos, vistas o tareas son los más importantes en cada momento.

CÓMO FUNCIONA LA ATENCIÓN SELECTIVA

La atención selectiva es (al menos) un proceso de dos pasos, en el que el cerebro toma toda la información que ve y oye y la envía a un sistema de filtrado, que luego identifica qué estímulos son los más importantes. El cerebro humano está lleno de trillones de sinapsis y miles de millones de neuronas, cada una de las cuales puede realizar múltiples tareas. La atención selectiva es un ejemplo de estas sinapsis y neuronas que realizan múltiples funciones y filtran la información que recibe el cerebro.

Algunas partes del cerebro son responsables de reconocer la vista,

los patrones y las experiencias cercanas, mientras que otras son responsables de las señales auditivas y otras son responsables de las cosas “grandes” y pueden absorber más ruido de fondo. Cada una de estas partes del cerebro trabaja en tándem para identificar qué aspectos de la información que recibe el cerebro son importantes, y cuáles son aceptables para sofocar.

LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN SELECTIVA

La atención selectiva es importante porque permite que el cerebro humano funcione con mayor eficacia. Al igual que un ordenador se vuelve más lento cuando tiene abiertas numerosas ventanas, pestañas y programas, el cerebro humano se sobrecargaría rápida y fácilmente sin la llegada de la atención selectiva. La atención selectiva funciona como un filtro para que el cerebro funcione de forma óptima mientras realiza sus tareas.

CUÁL ES EL PELIGRO

LA CONCIENCIA DE LOS EMPLEADOS SOBRE EL ENTORNO REDUCE LOS INCIDENTES DE SEGURIDAD

La idea de que los empleados pueden lesionarse simplemente porque no estaban prestando suficiente atención a la maquinaria y los objetos de su entorno de trabajo es inaceptable. Este tipo de accidentes son casi siempre evitables.

La falta de conciencia del entorno coloca a los empleados en situaciones de exposición de alto riesgo que pueden conducir a incidentes de seguridad, tales como:

- Distraerse con ruidos fuertes o con compañeros de trabajo
- Apartar la vista de la carretera mientras se conduce
- Realizar varias tareas a la vez
- Apresurarse a completar una tarea
- Trabajar con fatiga o con mucho cansancio
- Trabajar en un lugar de trabajo nuevo

Es fundamental que los empleados se acostumbren a hacerse estas tres preguntas antes de empezar cualquier tarea:

- ¿Hay algo en mi área de trabajo que suponga una amenaza para mi seguridad y, si es así, en qué medida?
- ¿Es la amenaza lo suficientemente grande como para que deba dejar de trabajar inmediatamente?
- ¿Hay algo que pueda hacer para reducir la exposición al riesgo de modo que pueda seguir trabajando con seguridad?

COMO PROTEGERSE

MÁS RECOMENDACIONES

Examine su área de trabajo antes de realizar cualquier tarea:

- Asegúrese de que dispone de espacio suficiente para realizar su trabajo.
- Identifique las fuentes de energía que requieren procedimientos de bloqueo/etiquetado.
- Busque peligros en su área de trabajo como: objetos aéreos que cuelgan a poca altura, bordes o superficies afiladas, agua estancada, cables expuestos, equipos sin protección, condiciones generales del entorno de trabajo.
- Asegúrese de que todos los dispositivos de seguridad de su equipo están en buen estado de funcionamiento antes de utilizarlo.
- Discuta el estado del trabajo y los peligros potenciales con los compañeros de su área y/o con la persona a la que sustituye en el cambio de turno antes de comenzar cualquier trabajo.

Piense antes de actuar:

- Antes de comenzar cualquier tarea, asegúrese de que conoce el procedimiento correcto para completar el trabajo, de que dispone del EPP correcto y de que comprende los peligros presentes al realizar la tarea.
- Sea consciente de la posición de su cuerpo y sus manos en relación con la maquinaria, el equipo y otros objetos. Ajuste, minimice o ralentice sus movimientos según lo requiera su entorno de trabajo para evitar el contacto con los objetos. Camine siempre detrás de los equipos en

movimiento cuando sea posible, no obstruya nunca su visión sobrecargando los equipos en movimiento y extreme las precauciones en las esquinas y puertas.

- Cuando transporte materiales, camine por la ruta que va a tomar antes de mover cualquier cosa. Busque obstáculos como superficies irregulares, peligros de tropiezo, objetos con los que tenga que maniobrar y tráfico peatonal.
- No cree peligros adicionales: evite pasar cables de extensión por zonas de mucho tráfico peatonal, no bloquee las salidas ni los caminos que se utilizan habitualmente y limpie una vez que termine una tarea o su turno (herramientas, escombros, sustituya las protecciones de las máquinas, las cubiertas eléctricas, etc.).
- Tenga en cuenta cuántos compañeros de trabajo estarán en su zona de trabajo cuando realice una tarea.
- Coloque barreras y señalización para advertir a los demás de que eviten los peligros en su zona de trabajo.
- No se vuelva complaciente. Los empleados que se sienten demasiado cómodos con su entorno de trabajo pueden empezar a pasar por alto los peligros potenciales.

CONCLUSIÓN

La mayoría de las personas se dan cuenta de que pasan por alto ciertos detalles de vez en cuando, sin embargo, muchos individuos no se dan cuenta de lo mucho que se pierden realmente cada día. La prueba de atención selectiva es una buena forma de transmitir lo fácil que es pasar por alto detalles críticos cuando nuestra atención está en otra parte. Cuando vaya a realizar sus tareas laborales hoy, evalúe a qué detalles críticos o peligros puede no estar prestando atención.

Selective Attention at Work Meeting Kit

THE BRAIN IS A FILTER FOR MULTI – TASKING

Selective attention is an involuntary response in your brain that functions as a filter; rather than being incapable of multitasking, selective attention identifies which multitasking elements are most important and diverts its attention to those things. This filtration system is extremely fluid, and moves in and out of its tasks seamlessly. Your focus might be diverted to the sound of the lawn mower going, for instance, anticipating the clink and clatter of a twig or rock getting caught in the blades, before it moves to the plaintive “meow” of the neighborhood cat getting too close to the mower. Your attention is constantly multitasking and taking in information, and your brain’s selective attention mechanism filters which sound, sights, or tasks are the most important at any given time.

HOW DOES SELECTIVE ATTENTION WORK

Selective attention is (at least) a two-step process, whereby your brain takes in all of the information it sees and hears and sends it to a filtering system, which then identifies which stimuli are most important. The human brain is filled with trillions of synapses and billions of neurons, each of them able to perform multiple tasks. Selective attention is an example of these synapses and neurons performing multiple functions and filtering the information the brain receives.

Certain parts of the brain are responsible for recognizing sight, patterns, and up-close experiences, while others are responsible for auditory signals, and still, others are responsible for “big picture” things and can take in more background noise. Each of

these parts of the brain works in tandem to identify which aspects of the input your brain is receiving are important, and which are acceptable to stifle.

THE IMPORTANCE OF SELECTIVE ATTENTION

Selective attention is important because it allows the human brain to function more effectively. Just as a computer gets slower when numerous windows, tabs, and programs are open, the human brain would quickly and easily become overloaded without the advent of selective attention. Selective attention functions as a filter to keep the brain working optimally as it goes about its tasks.

EMPLOYEE AWARENESS OF SURROUNDINGS REDUCES SAFETY INCIDENTS

The notion that employees can be injured simply because they were not paying close enough attention to the machinery and objects in their work environment is unacceptable. These types of accidents are almost always preventable.

Lacking awareness of one's surroundings places employees in high-risk exposure situations that can lead to safety incidents, such as:

- Being distracted by loud noises or coworkers
- Taking one's eyes off the road while driving
- Multitasking
- Rushing to complete a task
- Working while fatigued or extremely tired
- Working at a new job site

It is critical that employees get in the habit of asking themselves these three questions before starting any task:

- Is there anything in my work area that poses a threat to my safety, and if so, to what extent?
- Is the threat great enough that I should stop working immediately?

- Is there anything I can do to reduce the risk exposure so that I can continue to work safely?

MORE RECOMMENDATIONS

Survey Your Work Area Before Performing Any Tasks:

- Ensure that you have enough space to do your work.
- Identify energy sources that require lockout/tagout procedures.
- Look for hazards in your work area such as: low-hanging overhead objects, sharp edges or surfaces, standing water, exposed wiring, unguarded equipment, general work environment conditions.
- Make sure that all safety devices on your equipment are in good working order before use.
- Discuss work status and potential hazards with coworkers in your area and/or the person you are replacing at shift change prior to starting any work.

Think Before You Act:

- Before starting any task, be sure that you know the correct procedure to complete the job, have the correct PPE, and understand the present hazards of performing the task.
- Be aware of your body position and hands in relation to machinery, equipment, and other objects. Adjust, minimize, or slow your movements as required by your work environment to avoid contact with objects. Always walk behind moving equipment when possible, never obstruct your vision by overloading moving equipment, and use extra caution around corners and doorways.
- When transporting materials, walk the route you will be taking prior to moving anything. Look for obstacles such as uneven surfaces, trip hazards, objects you will need to maneuver around, and foot traffic.
- Don't create additional hazards – avoid running extension cords through high foot traffic areas, don't block exits or regularly used pathways and clean up once you complete a

task or your shift (tools, debris, replace machine guards, electrical covers, etc.).

- Consider how many coworkers will be in your work area when you perform a task.
- Put up barriers and signage to warn others to avoid dangers in your work area.
- Don't become complacent. Employees who are too comfortable with their work surroundings may begin to overlook potential hazards.

FINAL WORD

Most people realize they miss certain details from time to time, however, many individuals may not realize how much they are actually missing every single day. The selective attention test is a good way to convey how easy it is to miss critical details when our attention is elsewhere. When you go to do your work tasks today, evaluate what critical details or hazards you may not be paying attention to.

Sleep Stats and Facts

FACTS

1. Lack Of Sleep Could Be The Reason Your Manager Is So Moody
2. Sleep-Deprivation Can Hurt The Economy
3. A Cat Nap At Work Can Make You More Productive
4. Corporate Nap Pods Are Here
5. Shift Work Sleep Disorder (SWSD) Is Real
6. Insomnia Decreases Work Productivity
7. Being Overworked Can Increase Health Risks
8. A Japanese Company Is Incentivizing Employees To Sleep

STATS

- 68% of Americans struggle to sleep at least once a week.
 - 36.5% of U.S. workers receive less than the recommended seven hours of sleep.
 - 41% of people use over-the-counter sleep aids several times a week.
 - Americans who reported having very good or excellent health had 23 more minutes of sleep than those who rated their health as good, fair, or poor.
 - Only 1 in 10 Americans consider sleep to be their top priority over fitness, work, hobbies, and social life.
 - Only 1 in 10 Americans prioritize sleep over their work, fitness, hobbies, and social life.
 - Women are more likely to struggle once per week with sleeping (26%) than men (16%). Better Sleep
 - Healthy sleep duration is more common among non-Hispanic whites (67%), Hispanics (66%), and Asians (63%), and is less common among non-Hispanic blacks (54%) and multiracial non-Hispanics (54%). CDC
 - The average person takes 7 minutes to fall asleep. Psych Central
 - An extra 60 to 90 minutes of sleep per night can make you happier and healthier.
 - People who get 5 to 6 hours of sleep are 4.2 times more likely to get sick over people who sleep 7 hours or more.
 - People with consistent sleep schedules are 1.5 times more likely to feel well-rested during the day.
 - People who follow a consistent sleep schedule are 1.5 times more well-rested during the day.
-

Sleep Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La falta de sueño podría ser la razón por la que su gerente está tan malhumorado
2. La falta de sueño puede perjudicar a la economía
3. Una siesta de gato en el trabajo puede hacerte más productivo
4. Ya están aquí las cápsulas de siesta corporativas
5. El trastorno del sueño por turnos (SWSD) es real
6. El insomnio disminuye la productividad laboral
7. El exceso de trabajo puede aumentar los riesgos para la salud
8. Una empresa japonesa está incentivando a sus empleados para que duerman

ESTADÍSTICAS

- El 68% de los estadounidenses tiene dificultades para dormir al menos una vez a la semana.
- El 36,5% de los trabajadores estadounidenses duermen menos de las siete horas recomendadas.
- El 41% de las personas utilizan ayudas para dormir sin receta médica varias veces a la semana.
- Los estadounidenses que declararon tener una salud muy buena o excelente durmieron 23 minutos más que los que calificaron su salud como buena, regular o mala.
- Sólo 1 de cada 10 estadounidenses considera que el sueño es su máxima prioridad por encima de la forma física, el trabajo, las aficiones y la vida social.
- Sólo 1 de cada 10 estadounidenses prioriza el sueño por encima de su trabajo, su forma física, sus aficiones y su vida social.
- Las mujeres son más propensas a tener problemas para dormir una vez a la semana (26%) que los hombres (16%). Dormir

mejor

- La duración del sueño saludable es más común entre los blancos no hispanos (67%), los hispanos (66%) y los asiáticos (63%), y es menos común entre los negros no hispanos (54%) y los multirraciales no hispanos (54%). CDC
 - La persona media tarda 7 minutos en dormirse. Psych Central
 - Un extra de 60 a 90 minutos de sueño por noche puede hacerte más feliz y más sano.
 - Las personas que duermen entre 5 y 6 horas tienen 4,2 veces más probabilidades de enfermarse que las que duermen 7 horas o más.
 - Las personas con horarios de sueño constantes tienen 1,5 veces más probabilidades de sentirse bien descansadas durante el día.
 - Las personas que siguen un horario de sueño constante están 1,5 veces más descansadas durante el día.
-

Sleep Fatality File

Lack of Sleep Eyed in Fatal Air Crash

Many questions still remain about the late August crash of a passenger jet on takeoff from Lexington, KY, but some of the early answers aren't encouraging.

Forty-nine of the 50 people on board Comair Flight 5191 died when the pilot mistakenly attempted to take off in darkness from an unlighted runway that was too short. The CRJ-100 jet crashed into a fence and trees past the end of the runway.

The pilots should have used a much longer, lighted second runway. But that wasn't the only problem. Early investigation revealed that there should have been two air traffic controllers on duty – one to monitor air traffic on radar and a second to perform other

tower functions.

Only one air traffic controller was on duty at the time of the crash and that person was performing both functions – on two hours' sleep. Another unusual event occurred before the jet even began taxiing. The flight crew somehow boarded the wrong aircraft and turned on the power before they were informed they were on the wrong plane.

After clearing the aircraft for takeoff on the proper 7,000-foot (2,133 meter) runway, the controller turned his attention to paperwork and had his back to the jet. He did not know that the Comair plane had turned onto a runway that was only 3,500 feet (1,067 meters) long – insufficient for the jet to get airborne safely. It crashed into a fence and trees and burst into flames. Only the plane's co-pilot survived. He was critically injured.

Although it will be some time before all the elements behind this tragic incident are known, it already carries some valuable lessons for supervisors. First, it's essential for people in safety-sensitive positions to not be suffering from severe sleep deprivation and second, when two people are required to safely perform an operation, trying to do so with just one person can be a fatal mistake.

Sleep Fatality File – Spanish

La falta de sueño, factor determinante en el accidente aéreo

Todavía quedan muchos interrogantes sobre el accidente de un avión de pasajeros a finales de agosto al despegar de Lexington, KY, pero algunas de las primeras respuestas no son alentadoras.

Cuarenta y nueve de las 50 personas que iban a bordo del vuelo 5191 de Comair murieron cuando el piloto intentó por error despegar en la oscuridad de una pista no iluminada que era demasiado corta. El avión CRJ-100 se estrelló contra una valla y unos árboles más allá del final de la pista.

Los pilotos deberían haber utilizado una segunda pista mucho más larga e iluminada. Pero ese no fue el único problema. Las primeras investigaciones revelaron que debería haber habido dos controladores aéreos de guardia: uno para supervisar el tráfico aéreo en el radar y un segundo para realizar otras funciones de la torre.

Sólo había un controlador de tráfico aéreo en el momento del accidente y esa persona estaba realizando ambas funciones, con dos horas de sueño. Otro acontecimiento inusual se produjo antes de que el avión empezara a rodar. La tripulación se equivocó de avión y encendió el motor antes de ser informada de que estaba en el avión equivocado.

Después de autorizar el despegue del avión en la pista adecuada de 2.133 metros, el controlador se dedicó a hacer el papeleo y estaba de espaldas al avión. No sabía que el avión de Comair había girado hacia una pista que sólo tenía 1.067 metros de longitud, lo que era insuficiente para que el avión despegara con seguridad. El avión se estrelló contra una valla y unos árboles y estalló en llamas. Sólo sobrevivió el copiloto del avión. Resultó herido de gravedad.

Aunque pasará algún tiempo antes de que se conozcan todos los elementos de este trágico incidente, éste ya conlleva algunas lecciones valiosas para los supervisores. En primer lugar, es esencial que las personas que ocupan puestos sensibles a la seguridad no sufran una grave privación de sueño y, en segundo lugar, cuando se necesitan dos personas para realizar una operación de forma segura, intentar hacerlo con una sola persona puede ser un error fatal.

Selective Attention at Work

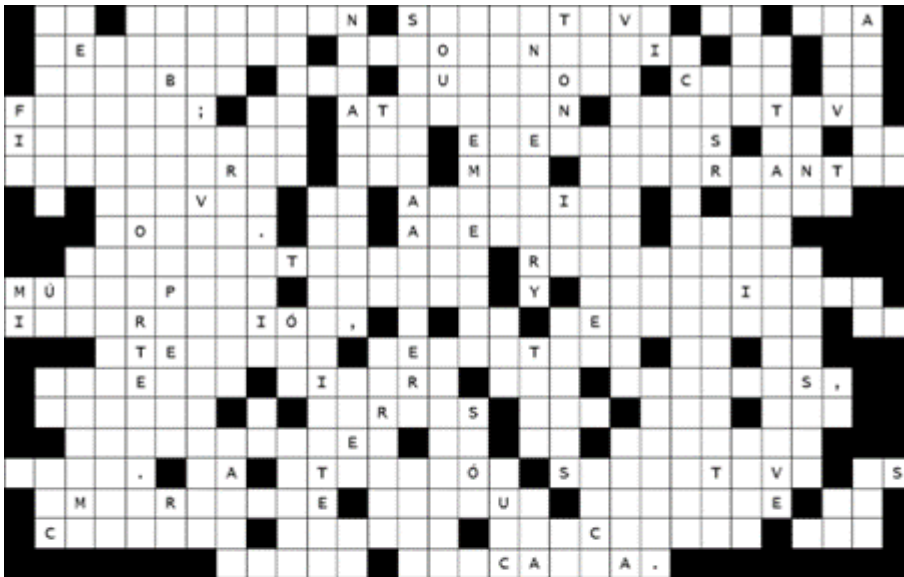
Fallen Phrases



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

Selective attention is an involuntary response in your brain that functions as a filter; selective attention identifies which multitasking elements are most important and diverts its attention to those things. Your attention is constantly multitasking and taking in information, and your brain's selective attention mechanism filters which sound, sights, or tasks are the most important at any given time. Selective attention is important because it allows the human brain to function more effectively.

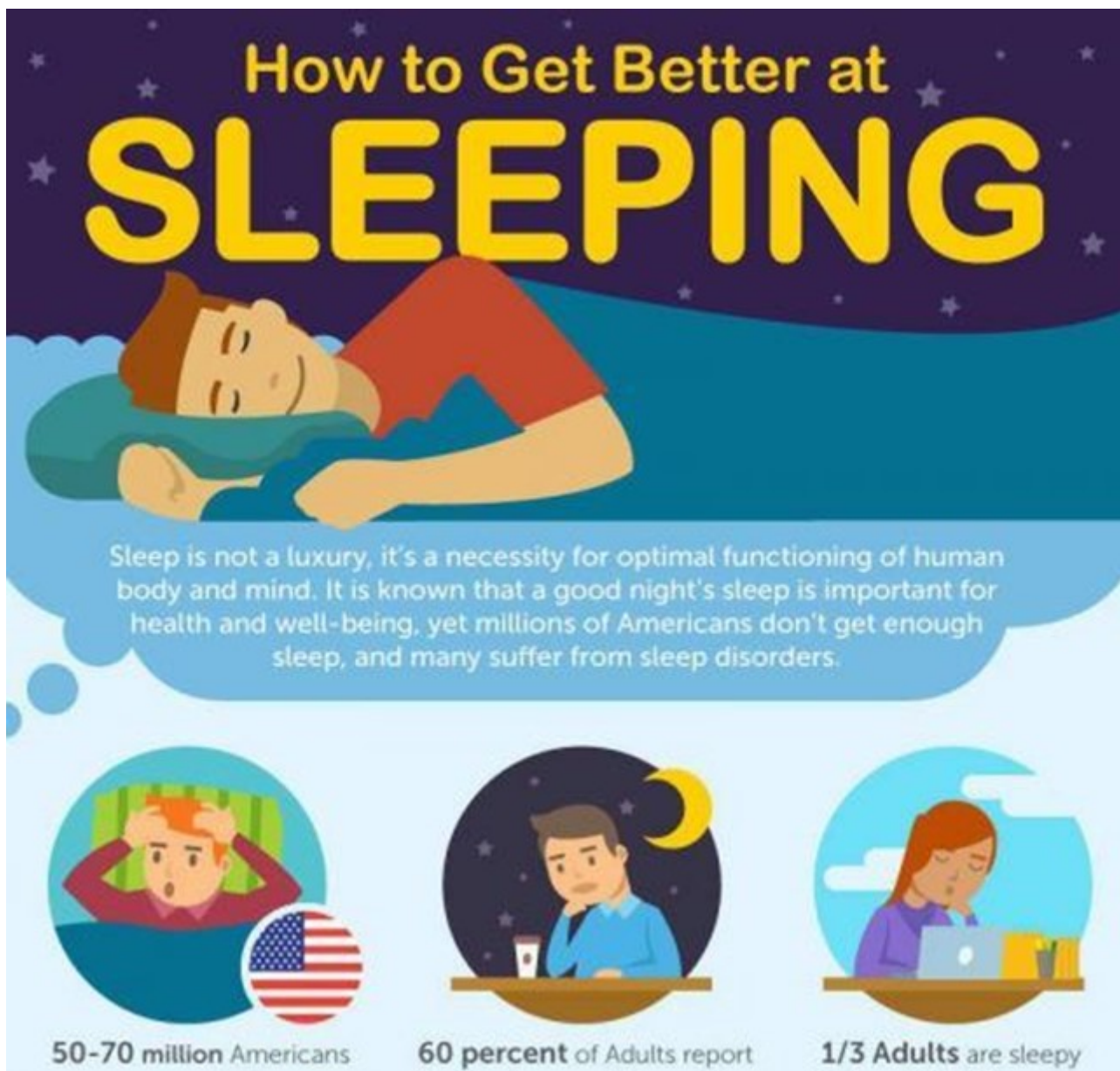
Selective Attention at Work Fallen Phrases – Spanish



A
 S A L A
 N S C I C
 T A O E N M M T
 L M T A E I I I A N T N N N A A A T
 U L R A U R O N H U U E A I Á I A T L I S T A
 D E T P O A O A A T R S E T E U I C A E O I O E S O
 R I O R I L A L Y N U U N O E I U T Ó A A O B I M O E
 Y I S E T R A A A Ó Q A C F N F C O V M O N I N S A A
 N F D T B N I S A E E R E N S L C I P R L O S M D U S U
 V L C I S R M C N T M S V T E C U N E L E N E C Á C O L
 I C R E S R T O A T S P N R N N U I R E P M E D O N S N
 A A P E M E N A T U M N E L C L S E E S R Z E N E E S L
 L D R N S F S T Ó S L T O I E Q S N I C I D A S M I N N
 I E O P B T E C A S A O F A L C E É I N E O S D O U U D S
 D C E O I T L S N F O E N Y A Q E C M Ó N C E E R D Á A E A
 M C E T O O T C E Q N I E E E L N Ó M A S O N I T E O D O E

La atención selectiva es una respuesta involuntaria de su cerebro que funciona como un filtro; la atención selectiva identifica qué elementos de la multitarea son más importantes y desvía su atención a esas cosas. Su atención está constantemente realizando múltiples tareas y recibiendo información, y el mecanismo de atención selectiva de su cerebro filtra qué sonidos, vistas o tareas son los más importantes en un momento dado. La atención selectiva es importante porque permite al cerebro humano funcionar con mayor eficacia.

Sleep Infographic



Source: <https://elearninginfographics.com/>