

Sleep Infographic – Spanish



Fuente: <https://infografiasencastellano.com>

Selective Attention at Work Fatality File – Spanish

La falta de atención es un factor en el colapso de un puente fatal en Salado, Texas

El conductor del camión cuya plataforma supuestamente causó el colapso de un puente, una víctima mortal, tres heridos y un choque de cinco vehículos no resultó gravemente herido en el incidente. La incapacidad de una carga para despejar un puente es uno de los muchos peligros a los que se enfrentan los camioneros, aunque el Departamento de Seguridad Pública de Texas (DPS) alega que el conductor en este caso tenía muchas advertencias sobre el problema de despeje.

La conducción de camiones comerciales es en realidad una profesión muy peligrosa, y los empleadores tienen la responsabilidad de tratar de mantener a los conductores seguros. Cuando un conductor se queda dormido al volante o se muestra peligrosamente desatento, la causa puede estar relacionada a menudo con que se le insta a mantener un horario que no le permite dormir adecuadamente. Dado que los camiones de 18 ruedas empujeñecen a otros vehículos en la carretera y a menudo transportan cargas de 80.000 libras o más, todos los detalles relacionados con la seguridad deben tomarse en serio.

Las regulaciones federales restringen el número de horas que un conductor de camión puede estar en la carretera. Las directrices relacionadas con estar fuera de la carretera están destinadas a garantizar que el conductor esté debidamente descansado cuando conduce. Los empleadores deben cumplir estrictamente con estas restricciones federales, ya que un conductor de 18 ruedas fatigado es tan peligroso en nuestras carreteras como un conductor intoxicado.

La falta de atención o la distracción durante la conducción también es extremadamente peligrosa, y sin embargo los conductores comerciales y no comerciales participan rutinariamente en otras actividades que desvían su atención de la tarea de conducir. El envío de mensajes de texto es una actividad especialmente arriesgada mientras se conduce, ya que reclama toda la atención del conductor durante más momentos de los que podrían ser seguros.

Slip Hazards and Safety Meeting Kit

Slips, trips and same-level falls result from some a kind of unintended or unexpected change in the contact between the feet and the ground or walking surface. This shows that good housekeeping, quality of walking surfaces, selection of proper footwear, and appropriate pace of walking are critical for preventing accidents.

DANGERS / HAZARDS

Most slips and trips are caused by:

- Poor lighting.
- Trailing cables.
- Unsuitable floor coverings.
- Uneven or damaged floor surfaces.
- Contaminated
- Floor surfaces, for example liquid or grease.

Slips

Slips happen where there is too little friction or traction between the footwear and the walking surface. Common causes of slips are:

- wet or oily surfaces
- occasional spills
- weather hazards
- loose, unanchored rugs or mats
- flooring
- or other walking surfaces that do not have same degree of traction in all areas

Trips

Trips happen when your foot collides (strikes, hits) an object causing you to lose the balance and, eventually fall. Common causes of tripping are: obstructed view

- poor lighting
- clutter in your way
- wrinkled carpeting
- uncovered cables
- bottom
- drawers not being closed
- uneven (steps, thresholds) walking surfaces

PREVENTION GUIDELINES

Slips and trips are among the most common causes of injuries in the workplace, they are also among the most easily preventable.

1. Create Good Housekeeping Practices

To create an effective housekeeping program, there are three simple steps to get you started

- **Plan ahead**— Know what needs to be done, who's going to do it and what the particular work area should look like when you are done.
- **Assign responsibilities**— It may be necessary to assign a specific person or group of workers to clean up, although personal responsibility for cleaning up after himself/herself is preferred.
- **Implement a program**— Establish housekeeping procedures as a part of the daily routine.

1. Reduce Wet or Slippery Surfaces
2. Avoid Creating Obstacles in Aisles and Walkways
3. Create and Maintain Proper Lighting
4. Wear Proper Shoes
5. Control Individual Behavior

What Employees Can Do for Safety's Sake

- taking your time and paying attention to where you are going.
- adjusting your stride to a pace that is suitable for the walking surface and the tasks you are doing.
- walking with the feet pointed slightly outward.
- making wide turns at corners.

Slips, Trips Takeaway

There are three things that workplace managers, front-line supervisors and workers should do to eliminate, reduce and avoid totally preventable incidents:

- **Understand How Accidents Happen**
- **Identify the Trouble Area**
- **Eliminate or Minimize**

FINAL WORD

Slips and trips are leading causes of injuries in any workplace. Injuries such as a rolled ankle usually aren't very serious but can take away from productivity. Sometimes, slips or trips can lead to falls. Depending on the circumstances, these falls can prove to be fatal. Preventing slips and trips involve a small amount of effort.

Slip Hazards and Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los resbalones, los tropezones y las caídas al mismo nivel son el resultado de algún tipo de cambio involuntario o inesperado en el contacto entre los pies y el suelo o la superficie para caminar. Esto demuestra que una buena limpieza, la calidad de las superficies por las que se camina, la selección de un calzado adecuado y un ritmo de marcha apropiado son fundamentales para prevenir los accidentes.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS/RIESGOS

La mayoría de los resbalones y tropiezos son causados por

- Mala iluminación.
- Cables que se arrastran.
- Revestimientos de suelo inadecuados.
- Superficies del suelo desiguales o dañadas.
- Contaminación de
- Superficies del suelo contaminadas, por ejemplo, con líquidos o grasas.

Resbalones

Los resbalones se producen cuando hay muy poca fricción o tracción entre el calzado y la superficie por la que se camina. Las causas más comunes de los resbalones son:

- superficies húmedas o aceitosas
- derrames ocasionales
- riesgos meteorológicos
- alfombras o tapetes sueltos y sin anclar

- suelo
- u otras superficies para caminar que no tienen el mismo grado de tracción en todas las áreas

Tropiezos

Los tropiezos se producen cuando el pie choca (golpea) con un objeto que le hace perder el equilibrio y, finalmente, caer. Las causas más comunes de los tropiezos son:

- la obstrucción de la vista
- mala iluminación
- desorden en el camino
- moqueta arrugada
- cables sin cubrir
- fondo
- cajones sin cerrar
- superficies de paso irregulares (escalones, umbrales)

COMO PROTEGERSE

PAUTAS DE PREVENCIÓN

Los resbalones y los tropezones se encuentran entre las causas más comunes de lesiones en el lugar de trabajo, también están entre las más fáciles de prevenir.

1. Crear buenas prácticas de limpieza

Para crear un programa eficaz de limpieza, hay tres pasos sencillos para empezar

- **Planifique con antelación:** sepa qué hay que hacer, quién lo va a hacer y qué aspecto debe tener la zona de trabajo cuando haya terminado.
- **Asigne responsabilidades-** Puede ser necesario asignar a una persona o grupo de trabajadores específicos la limpieza, aunque es preferible la responsabilidad personal de limpiar lo que se hace.
- **Implemente un programa-** Establezca procedimientos de limpieza como parte de la rutina diaria.

1. Reducir las superficies húmedas o resbaladizas
2. Evite la creación de obstáculos en los pasillos y vías de circulación
3. Cree y mantenga una iluminación adecuada
4. Utilice un calzado adecuado
5. Controlar el comportamiento individual

Lo que los empleados pueden hacer por la seguridad

- tomarse su tiempo y prestar atención a dónde va.
- ajustando la zancada a un ritmo adecuado para la superficie por la que se camina y las tareas que se realizan.
- caminar con los pies apuntando ligeramente hacia fuera.
- realizando giros amplios en las curvas.

Resbalones y tropiezos

Hay tres cosas que los responsables del lugar de trabajo, los supervisores de primera línea y los trabajadores deben hacer para eliminar, reducir y evitar “incidentes” totalmente prevenibles:

- **Entender cómo se producen los accidentes**
- **Identificar el área problemática**
- **Eliminar o minimizar**

CONCLUSIÓN

Los resbalones y tropiezos son las principales causas de lesiones en cualquier lugar de trabajo. Lesiones como un tobillo torcido no suelen ser muy graves, pero pueden restar productividad. A veces, los resbalones o tropiezos pueden provocar caídas. Dependiendo de las circunstancias, estas caídas pueden resultar mortales. Prevenir los resbalones y tropiezos supone un pequeño esfuerzo.

Selective Attention at Work Picture This



Source: <https://pipsy.ch>

Selective Attention at Work

Picture This – Spanish



Fuente: <https://psicopedia.org>

Seven Basic General Industry Safety Rules Meeting Kit

SEVEN BASIC GENERAL INDUSTRY SAFETY RULES

1. **Keep work areas clean.** Proper housekeeping alone can go a long way in preventing injuries. Injuries such as slips,

trips, falls, lacerations, sprains, strains, etc. can be reduced from keeping work areas organized and clean.

2. **Use the proper tool for the job.** Avoid the first impulse to use whatever tool (or object) is around you to get a work task done. Using the wrong tool for the job can result in an injury or damage to the tool which can lead to an injury in the future.
3. **Always wear the proper PPE for the work task.** The lack of PPE, or the use of improper PPE, leads to many injuries in the workplace. PPE is the last line of defense when protecting yourself from the hazards of your work. If you come into contact with a hazard when not wearing the correct PPE the injury will be more severe than if you were wearing it.
4. **Never work on live equipment.** Working on energized equipment is an unsafe act that can result in serious injuries or fatalities. Always follow proper lock out tag out procedures prior to performing any maintenance or repair work on equipment.
5. **Make sure chemicals are properly labeled and stored.** OSHA issues many citations regarding the hazard communication every year. Improper labeling and storage can lead to injuries or property loss due to fires, corrosion, etc.
6. **Communicate hazards to other personnel.** Never assume that a coworker understands the hazards of a task especially if they are new or new to the task. When work plans or conditions change take the necessary time to inform others of the impacts the changes have on safety.
7. **Stop work when needed to address hazards.** Always stop work to take the time to get hazards addressed to make it safe to continue the task. Whether you need to involve other personnel such as a supervisor or you need to take time to get the right tool for the job, always take the time to do so.

Workplace safety matters to every industry

According to the Bureau of Labor Statistics , the top three causes of workplace injuries accounting for at least one day away from

work in 2015 (the most recent statistics available) were:

- Slips, trips and falls
- Overexertion in lifting (such as a strain or sprain caused by lifting something too heavy)
- Contact with an object or equipment (being hit by something)

While some injuries might be unlikely in an office or other relatively low-risk environment, certainly a slip-and-fall or lifting injury is possible anywhere.

Reducing hazards as much as possible and training employees about the risks can go a long way toward prevention.

BASICS OF SAFETY

Research in the field of accident reconstruction, have concluded that there are specific reasons why accidents occur. They found that worker safety is dependent on worker behavior and human factors. They developed ten safety rules that are worth repeating.

STAY ALERT – and stay alive. The more awake a worker is, the less likely he or she is to get hurt. If you are unsure how to operate equipment or perform a task, ask your supervisor. Don't guess and muddle through. Make sure you know in advance the correct, safe way to do it.

WEAR THE RIGHT CLOTHES – work clothes should fit properly. Anything that can catch in machinery or trip you up is hazardous. Wear protective clothing and equipment as required.

USE THE RIGHT TOOLS – if you need a hammer, get a hammer. It may be handier to use a pair of pliers, wrench or screw driver, but you are more likely to get injured.

LEARN HOW TO LIFT – Lifting takes more than muscle; it is an art. Don't try to show how strong you are; you may end up in a hospital. Get help to handle anything that is too heavy or cumbersome for you.

DON'T BE A PRANKSTER – practical jokes and horseplay can be

dangerous, especially around heavy machinery. If you feel the urge to play, resist it until after work.

BE TIDY – Good housekeeping reduces hazards in the workplace or your home. Always put away tools when they are not in use. Keep the floors clean, pick up scraps and wipe up spills. A slip or trip can be fatal.

REPORTING IS IMPORTANT – Never fail to report accidents, defective equipment and or unsafe conditions.

GET FIRST AID IMMEDIATELY – if you're hurt – even if it seems minor. Neglect of an injury may lead to serious infection, weeks of lost time, and possibly permanent injury.

BACK YOUR SAFETY PROGRAM – If you have an idea you believe will reduce accidents, tell your supervisor about it. Set an example by obeying safety rules. Cooperate with your safety committee.

NEVER TAKE A CHANCE – Next to sheer carelessness, short cuts are probably the biggest killer of all. To save a minute or two, you may lose a lifetime. Whatever you are doing, if you are not doing it safely, you are not doing it right!

FINAL WORD

Safety never takes a holiday not even for a split second!!! One moment of distraction or inattention can cause life long consequences that impact the lives of worker particularly in the rough and tumble construction operations.

Seven Basic General Industry

Safety Rules Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SIETE REGLAS BÁSICAS DE SEGURIDAD DE LA INDUSTRIA EN GENERAL

1. **Mantenga limpias las áreas de trabajo.** Una limpieza adecuada puede contribuir en gran medida a prevenir las lesiones. Las lesiones como resbalones, tropiezos, caídas, laceraciones, esguinces, torceduras, etc. pueden reducirse manteniendo las áreas de trabajo organizadas y limpias.
2. **Utilice la herramienta adecuada para el trabajo.** Evite el primer impulso de utilizar cualquier herramienta (u objeto) que esté a su alrededor para realizar una tarea. Utilizar la herramienta incorrecta para el trabajo puede provocar una lesión o dañar la herramienta, lo que puede llevar a una lesión en el futuro.
3. **Lleve siempre el EPP adecuado para la tarea de trabajo.** La falta de EPP, o el uso de un EPP inadecuado, provoca muchas lesiones en el lugar de trabajo. El EPP es la última línea de defensa a la hora de protegerse de los peligros de su trabajo. Si entra en contacto con un peligro cuando no lleva el EPP correcto, la lesión será más grave que si lo llevara puesto.
4. **Nunca trabaje en equipos con tensión.** Trabajar en equipos energizados es un acto inseguro que puede resultar en lesiones graves o mortales. Siga siempre los procedimientos adecuados de bloqueo y etiquetado antes de realizar cualquier trabajo de mantenimiento o reparación en el equipo.
5. **Asegúrese de que los productos químicos están correctamente etiquetados y almacenados.** OSHA emite cada año muchas citaciones relacionadas con la comunicación de riesgos. Un etiquetado y almacenamiento inadecuados pueden provocar lesiones o pérdidas materiales debido a incendios,

corrosión, etc.

6. **Comunique los peligros al resto del personal.** Nunca dé por sentado que un compañero de trabajo entiende los peligros de una tarea, especialmente si es nuevo o no tiene experiencia en la misma. Cuando los planes de trabajo o las condiciones cambien, tómese el tiempo necesario para informar a los demás de los impactos que los cambios tienen en la seguridad.
7. **Detenga el trabajo cuando sea necesario para abordar los peligros.** Detenga siempre el trabajo para tomarse el tiempo necesario para abordar los peligros y hacer que la tarea sea segura. Tanto si necesita involucrar a otro personal, como a un supervisor, como si necesita tomarse tiempo para conseguir la herramienta adecuada para el trabajo, tómese siempre el tiempo necesario para hacerlo.

CUÁL ES EL PELIGRO

La seguridad en el trabajo es importante para todas las industrias

Según la Oficina de Estadísticas Laborales, las tres principales causas de lesiones en el lugar de trabajo que representaron al menos un día de ausencia del trabajo en 2015 (las estadísticas más recientes disponibles) fueron:

- Resbalones, tropiezos y caídas
- Esfuerzo excesivo al levantar objetos (como una distensión o un esguince causados por levantar algo demasiado pesado)
- Contacto con un objeto o equipo (ser golpeado por algo)

Aunque algunas lesiones pueden ser poco probables en una oficina o en otro entorno de riesgo relativamente bajo, lo cierto es que una lesión por resbalón o por levantar algo es posible en cualquier lugar.

Reducir los peligros en la medida de lo posible y formar a los empleados sobre los riesgos puede contribuir en gran medida a la prevención.

COMO PROTEGERSE

FUNDAMENTOS DE LA SEGURIDAD

Las investigaciones en el campo de la reconstrucción de accidentes han concluido que hay razones específicas por las que se producen los accidentes. Descubrieron que la seguridad de los trabajadores depende de su comportamiento y de los factores humanos. Desarrollaron diez reglas de seguridad que vale la pena repetir.

ESTAR ALERTA – y permanecer vivo. Cuanto más despierto esté un trabajador, menos probabilidades tendrá de lesionarse. Si no está seguro de cómo manejar el equipo o realizar una tarea, pregunte a su supervisor. No adivine ni se complique. Asegúrese de conocer de antemano la forma correcta y segura de hacerlo.

VÍSTASE CON LA ROPA ADECUADA: la ropa de trabajo debe ajustarse correctamente. Todo lo que pueda engancharse en la maquinaria o hacerle tropezar es peligroso. Utilice la ropa y el equipo de protección necesarios.

UTILICE LAS HERRAMIENTAS CORRECTAS – si necesita un martillo, consiga un martillo. Puede ser más práctico utilizar unos alicates, una llave inglesa o un destornillador, pero es más probable que se lesione.

APRENDE A LEVANTAR – Levantar requiere algo más que músculo; es un arte. No intente demostrar lo fuerte que es; puede acabar en un hospital. Pida ayuda para manejar cualquier cosa que sea demasiado pesada o incómoda para usted.

NO SEA BROMISTA: las bromas pesadas y las payasadas pueden ser peligrosas, sobre todo cuando hay maquinaria pesada. Si siente el impulso de jugar, resista hasta después del trabajo.

SEA ORDENADO – Una buena limpieza reduce los riesgos en el lugar de trabajo o en su casa. Guarde siempre las herramientas cuando no las utilice. Mantenga el suelo limpio, recoja los restos y limpie los derrames. Un resbalón o un tropezón pueden ser fatales.

INFORMAR ES IMPORTANTE – Nunca deje de informar sobre accidentes,

equipos defectuosos o condiciones inseguras.

OBTENGA PRIMEROS AUXILIOS INMEDIATAMENTE – si está herido – incluso si parece menor. El descuido de una lesión puede conducir a una infección grave, a semanas de pérdida de tiempo y posiblemente a una lesión permanente.

APOYE SU PROGRAMA DE SEGURIDAD – Si tiene una idea que cree que reducirá los accidentes, comuníquese a su supervisor. Dé ejemplo obedeciendo las normas de seguridad. Coopere con su comité de seguridad.

NO SE ARRIESGUE NUNCA – Junto con la falta de cuidado, los atajos son probablemente el mayor asesino de todos. Por ahorrar un minuto o dos, puede perder toda una vida. Haga lo que haga, si no lo hace con seguridad, no lo está haciendo bien.

CONCLUSIÓN

La seguridad nunca se toma vacaciones, ni siquiera durante una fracción de segundo. Un momento de distracción o falta de atención puede tener consecuencias de por vida que afectan a la vida de los trabajadores, sobre todo en las duras operaciones de construcción.

Slip Hazards and Safety Stats and Facts

FACTS

1. Slips and falls do not constitute a primary cause of fatal occupational injuries, but represent the primary cause of lost days from work.

2. Here are two things to know about footwear in the workplace: People working in predominantly wet conditions should wear footwear with a pattern that is deep enough to penetrate surface water and make direct contact with a floor. However, people working in predominantly dry conditions should use footwear having flat-bottom construction to ensure maximum contact area with the floor.
3. Ten common slipping hazards include spills of liquid or solid materials; wet cleaning methods; rain or snow inside doorways; changes in floor surfaces, such as joins between carpeting and wood flooring; a change from a wet to a dry surface; dusty or sandy surfaces; the incline of a ramp; loose/bumpy flooring; low light; and unsuitable footwear.
4. Shoes with urethane or rubber soles have greater slip resistance than shoes with vinyl or leather soles.
5. Five housekeeping practices that can help reduce slipping hazards in the workplace include removal of debris, snow and ice; prompt cleanup of spills; regular cleaning of floors; providing mats in areas prone to getting wet—such as building entrances; and cleaning the casters on wheeled carts. (Ontario Ministry of Labour)
6. It takes about seven minutes for a wet-mopped spill to dry, meaning that the area is going to be extremely slippery during that time. A better solution is to use a dry paper towel to soak up and dry a spill.

STATS

Slip and Fall Statistics 2017

- 697 workers died in fall-related accidents in 2016
- 48,060 were injured severely enough during a fall to require days off work
- In 2016, 9.2 million people required emergency room treatment from fall-related injuries
- Falls are the number one cause of death for adults 65 and older
- More than 33,000 people died from falls in 2015.
- The National Safety Council's Odds of Dying list ranks falls

as the 6th most likely cause of death, with the odds of dying as 1 in 127.

- Falls are the most common cause of traumatic brain injuries.
 - Falls are the leading cause of non-fatal medically treated injuries in the U.S.
 - Each year, over 8 million emergency room visits are due to slips, trips, and falls.
 - Falls are the leading cause of injury-related death for adults age 65 and older.
-

Slip Hazards and Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los resbalones y las caídas no constituyen una de las principales causas de lesiones laborales mortales, pero representan la principal causa de pérdida de días de trabajo.
2. Hay dos cosas que hay que saber sobre el calzado en el lugar de trabajo: Las personas que trabajan en condiciones predominantemente húmedas deben llevar un calzado con un dibujo lo suficientemente profundo como para penetrar en el agua de la superficie y entrar en contacto directo con el suelo. Sin embargo, las personas que trabajan en condiciones predominantemente secas deben utilizar un calzado con una construcción de fondo plano para garantizar la máxima superficie de contacto con el suelo.
3. Diez peligros comunes de resbalones son los derrames de materiales líquidos o sólidos; los métodos de limpieza húmedos; la lluvia o la nieve en el interior de las puertas; los cambios en las superficies del suelo, como las uniones

entre la moqueta y el suelo de madera; el cambio de una superficie húmeda a una seca; las superficies polvorrientas o arenosas; la inclinación de una rampa; el suelo suelto/con baches; la poca luz; y el calzado inadecuado.

4. El calzado con suela de uretano o caucho tiene mayor resistencia al deslizamiento que el calzado con suela de vinilo o cuero.
5. Cinco prácticas de limpieza que pueden ayudar a reducir los riesgos de resbalones en el lugar de trabajo son la retirada de escombros, la nieve y el hielo; la limpieza rápida de los derrames; la limpieza periódica de los suelos; la colocación de alfombras en zonas propensas a mojarse, como las entradas del edificio; y la limpieza de las ruedas de los carros. (Ministerio de Trabajo de Ontario)
6. Un derrame mojado tarda unos siete minutos en secarse, lo que significa que la zona va a estar muy resbaladiza durante ese tiempo. Una mejor solución es utilizar una toalla de papel seca para absorber y secar un derrame.

ESTADÍSTICAS

Estadísticas sobre resbalones y caídas en 2017

- 697 trabajadores murieron en accidentes relacionados con caídas en 2016
- 48.060 sufrieron lesiones lo suficientemente graves durante una caída como para requerir días de baja laboral
- En 2016, 9,2 millones de personas requirieron tratamiento en urgencias por lesiones relacionadas con caídas
- Las caídas son la primera causa de muerte en adultos de 65 años o más
- Más de 33.000 personas murieron por caídas en 2015.
- La lista de probabilidades de morir del Consejo Nacional de Seguridad sitúa a las caídas como la sexta causa de muerte, con una probabilidad de morir de 1 entre 127.
- Las caídas son la causa más común de lesiones cerebrales traumáticas.
- Las caídas son la principal causa de lesiones no mortales tratadas médicamente en los Estados Unidos.

- Cada año, más de 8 millones de visitas a urgencias se deben a resbalones, tropiezos y caídas.
 - Las caídas son la principal causa de muerte relacionada con lesiones en adultos de 65 años o más.
-

Slip Hazards and Safety Fatality File

Canaan iron worker falls to death on job site

CANAAN – Family members remember a 41-year-old Canaan man who fell to his death at a Massachusetts construction site as a devoted family man and a hard worker. Clinton L. Lord died Wednesday after falling more than 25 feet from the steel skeleton of a middle school being built in Dorchester, according to a report from the Thursday edition of The Boston Globe. The Occupational Safety and Health Administration is investigating the death. Lord was working for Zichelle Steel Erectors of Leominster, Mass., a subcontractor for Peabody Construction of Braintree, the site manager. Zichelle was fined \$13,000 and cited for 11 violations at a Taunton job site last year. One of the citations came after an inspector reportedly saw an employee walking on a steel beam 36 feet above the ground without a safety harness. Other violations include workers failing to wear hard hats and problems with electrical wiring at the site. A family member said Friday that Lord was an iron worker whose profession took him all over the nation and even out of the country. Despite often working far away, Lord was home almost every weekend, according to his brother-in-law, Chad Corson, of Topsham. “He worked real hard for his family. Even at home, he was always outside working on something. He loved being home with his family,” said Corson. Lord had two grown children

and two teen-age daughters. Originally from Alabama, Lord liked living in Canaan at his home on the Battle Ridge Road and had many friends in the area. "He befriended everybody he met," said Corson. He said his brother was a "weekend farmer" who raised pigs and other animals and enjoyed hunting. The funeral is scheduled Wednesday at 2 p.m. at the Skowhegan Federated Church on Island Avenue.

Slip Hazards and Safety Fatality File – Spanish

Un trabajador del hierro de Canaan muere en la obra

CANAAN – Los miembros de la familia recuerdan a un hombre de 41 años de Canaan que cayó al vacío en una obra de construcción de Massachusetts como un devoto hombre de familia y un gran trabajador. Clinton L. Lord murió el miércoles después de caer más de 25 pies desde el esqueleto de acero de una escuela secundaria que se estaba construyendo en Dorchester, según un informe de la edición del jueves de The Boston Globe. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional está investigando la muerte. Lord trabajaba para Zichelle Steel Erectors, de Leominster (Massachusetts), subcontratista de Peabody Construction, de Braintree, el director de la obra. Zichelle fue multada con 13.000 dólares y citada por 11 infracciones en una obra de Taunton el año pasado. Una de las citaciones se produjo después de que un inspector supuestamente viera a un empleado caminando sobre una viga de acero a 36 pies del suelo sin un arnés de seguridad. Otras infracciones incluyen que los trabajadores no llevaban cascos y problemas con el cableado eléctrico en la obra. Un miembro de la familia dijo el viernes que Lord era un trabajador del hierro cuya

profesión le llevaba por toda la nación e incluso fuera del país. A pesar de trabajar a menudo lejos, Lord estaba en casa casi todos los fines de semana, según su cuñado, Chad Corson, de Topsham. “Trabajaba mucho por su familia. Incluso en casa, siempre estaba fuera trabajando en algo. Le encantaba estar en casa con su familia”, dijo Corson. Lord tenía dos hijos mayores y dos hijas adolescentes. Originario de Alabama, a Lord le gustaba vivir en Canaan en su casa de Battle Ridge Road y tenía muchos amigos en la zona. “Se hacía amigo de todos los que conocía”, dijo Corson. Dijo que su hermano era un “agricultor de fin de semana” que criaba cerdos y otros animales y disfrutaba de la caza. El funeral está programado para el miércoles a las 2 p.m. en la Iglesia Federada de Skowhegan en la Avenida Island.

Slip Hazards and Safety Picture This

Workplace Safety: Slips, Trips, and Falls

1 MILLION Americans suffer a slip, trip, or fall injury **every year.**



These injuries cost
EMPLOYERS
\$40,000
per accident

which makes up almost

20%
of all job related injuries.

This accounts for

—15%—
of all accidental
DEATHS 

(that's about 20,000 people annually)

1-in-6 
of all lost-time work injuries result from
slips, trips, and falls



Infographic produced by Triumvirate Environmental, a leading provider of enterprise waste management and environmental services to Healthcare, Education, Life Sciences, and Industrial markets.

Source: <https://pt.slideshare.net>

Slip Hazards and Safety Picture

This – Spanish



Fuente: <https://www.ceroaccidentes.pe>

Seven Basic General Industry Safety Rules Stats and Facts

FACTS

The following were the top 10 most frequently cited standards by Federal OSHA in fiscal year 2019:

1. Fall protection, construction
2. Hazard communication standard, general industry

3. Scaffolding, general requirements, construction
4. Control of hazardous energy (lockout/tagout), general industry
5. Respiratory protection, general industry
6. Ladders, construction
7. Powered industrial trucks, general industry
8. Fall Protection–Training Requirements
9. Machinery and Machine Guarding, general requirements
10. Eye and Face Protection

STATS

General Workplace Injury Statistics

- Worker injuries and illnesses are down-from 10.9 incidents per 100 workers in 1972 to 2.8 per 100 in 2017 (OSHA).
 - Nearly one-third of nonfatal occupational injuries and illnesses resulted in days away from work (BLS).
 - An American is accidentally injured every second by a preventable event (NSC).
 - 33% of people suffer from excessive pressure in their job (GWI).
 - 15% of all workers' compensation costs are spent on workers who were injured while at a construction site (WCB).
 - OSHA believes that about half of serious injuries that occur at workplaces are still going unreported (LDG Law).
 - 50% in a 2016 national safety poll say safety meetings are held less often than they should be.
 - 39% in a 2016 national safety poll think management does the minimum required by law to keep employees safe (NSC).
 - 36% in a 2016 national safety poll say safety takes a backseat to completing job tasks efficiently.
 - 30% in a 2016 national safety poll say they are too afraid to report safety issues (NSC).
-

Seven Basic General Industry Safety Rules Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Las siguientes fueron las 10 normas más citadas por la OSHA federal en el año fiscal 2019:

1. Protección contra caídas, construcción
2. Norma de comunicación de riesgos, industria general
3. Andamios, requisitos generales, construcción
4. Control de la energía peligrosa (bloqueo/etiquetado), industria general
5. Protección respiratoria, industria en general
6. Escaleras, construcción
7. Carretillas industriales motorizadas, industria general
8. Requisitos de formación en materia de protección contra caídas
9. Protección de maquinaria y máquinas, requisitos generales
10. Protección de los ojos y la cara

ESTADÍSTICAS

Estadísticas generales sobre lesiones en el lugar de trabajo

- Las lesiones y enfermedades laborales han descendido: de 10,9 incidentes por cada 100 trabajadores en 1972 a 2,8 por cada 100 en 2017 (OSHA).
- Casi un tercio de las lesiones y enfermedades laborales no mortales provocaron días de baja laboral (BLS).
- Un estadounidense se lesiona accidentalmente cada segundo por un evento prevenible (NSC).
- El 33% de las personas sufren una presión excesiva en su trabajo (GWI).

- El 15% de todos los costes de indemnización de los trabajadores se destinan a trabajadores que se lesionaron mientras estaban en una obra (WCB).
 - La OSHA cree que cerca de la mitad de las lesiones graves que se producen en los lugares de trabajo siguen sin denunciarse (LDG Law).
 - El 50% de una encuesta nacional de seguridad de 2016 afirma que las reuniones de seguridad se celebran con menos frecuencia de la que deberían.
 - El 39% de una encuesta nacional de seguridad de 2016 cree que la dirección hace lo mínimo que exige la ley para mantener a los empleados seguros (NSC).
 - El 36% de una encuesta nacional de seguridad de 2016 afirma que la seguridad queda relegada a un segundo plano respecto a la realización de las tareas laborales de forma eficiente.
 - El 30% de los participantes en una encuesta nacional sobre seguridad de 2016 afirma que tiene demasiado miedo de informar sobre problemas de seguridad (NSC).
-

Slips, Trips, and Falls Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA DE SEGURIDAD SOBRE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Se puede resbalar, tropezar y caer en todo tipo de lugares de trabajo, desde oficinas hasta obras de construcción. Las caídas son la principal causa de lesiones en los lugares de trabajo norteamericanos.

Los resbalones, tropiezos y caídas constituyen la mayor parte de los accidentes de la industria general. Según la OSHA, causan el

15% de todas las muertes accidentales.

CUÁL ES EL PELIGRO

LOS PELIGROS

La mayoría de las caídas en el lugar de trabajo que causan lesiones o muertes son caídas desde el mismo nivel, no desde las alturas. Y recuerde el panorama general. No reducir y eliminar los resbalones y tropiezos erosiona el resultado final de la empresa y afecta a la calidad de vida de los trabajadores.

INCIDENTES COMUNES DE RESBALONES, TROPIEZOS Y CAÍDAS

Las caídas desde altura suelen ser mortales o provocar lesiones graves y pueden incluir caídas desde escaleras, caídas de equipos móviles, caídas desde tejados u otras estructuras elevadas, etc. Los incidentes por resbalones en superficies resbaladizas, como la nieve y el hielo, son comunes en las zonas geográficas más frías de los EE.UU. Los suelos mojados por la humedad o los productos químicos son también una causa común de incidentes por resbalones en el trabajo. Los tropiezos pueden ser causados por una multitud de razones, incluyendo una mala limpieza, cambios de elevación, calzado inadecuado, etc.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Ropa adecuada; use botas o zapatos con suela antideslizante y sin aceite ni grasa. Cuando trabaje en superficies resbaladizas o con hielo, use suelas antideslizantes. Tenga en cuenta que los puños de los pantalones demasiado largos y sueltos son un peligro de tropiezo.

Despeje los caminos: Si ve algo en un pasillo, como basura o cables de extensión, muévelo o repórtelo. Vigile también que no haya alfombras, felpudos o correderas sueltas o rotas. No guarde cosas en las escaleras o cerca de ellas. Esté atento a peligros inesperados, como aberturas en el suelo sin vigilancia. Informe de

ellos inmediatamente para que puedan ser cubiertos y protegidos correctamente.

Respete los resbalones: Obedezca las señales como “Precaución: Suelo mojado”. Limpie inmediatamente los derrames. Cuando se llega al interior después de la lluvia o la nieve, el calzado mojado resbala más fácilmente. Los suelos recién encerados y con mucho brillo también son un peligro. En superficies resbaladizas o rugosas, dé pequeños pasos y camine despacio.

Camine con seguridad: Mantenga la cabeza alta. No corra por un pasillo. No participe nunca en juegos bruscos. Utilice los pasamanos de las escaleras. Cuando lleve una carga, asegúrese de que puede ver por encima o alrededor de ella. En superficies resbaladizas, mantenga las manos a los lados para mantener el equilibrio y dé pasos cortos con precaución. No corra.

Inteligencia en la oficina: No se incline hacia atrás en una silla. Las sillas deben tener cinco patas para evitar el vuelco. Mantenga cerrados los cajones de los escritorios, armarios y archivadores.

Súbase con prudencia: No se suba a plataformas improvisadas, como una silla encima de un escritorio. En su lugar, utilice correctamente un taburete, una escalera o un andamio.

Trabajo en altura: Asegúrese de utilizar el equipo de protección contra caídas requerido y todos los procedimientos seguros cuando trabaje en alturas. Muchas caídas desde las alturas se producen en realidad por tropiezos o resbalones.

Camufle la luz: Una iluminación deficiente puede ocultar los peligros, así que sustituya las instalaciones o las bombillas que no funcionen. En las zonas en las que no se han instalado luminarias, asegúrese de que se han eliminado los obstáculos. Encienda las luces antes de entrar en una zona.

PRACTIQUE EL CUIDADO DE LAS ESCALERAS

Siempre existe la posibilidad de que se produzcan tropiezos y caídas en escaleras demasiado empinadas o no lo suficientemente

empinadas. Suba y baje siempre las escaleras lentamente, paso a paso. Y si tiene que llevar una carga por las escaleras, asegúrese de que la carga no le bloquea la visión, y trate de mantener una mano libre para sujetarse a la barandilla.

RÉGIMEN PERSONAL

Descanse y duerma lo suficiente. Haga ejercicio regularmente. Lleve una dieta nutritiva y equilibrada que incluya vitamina C. Los trabajadores más despiertos y en mejor forma física y mental están mejor equipados para afrontar con éxito retos de seguridad como resbalones, tropiezos y caídas.

BUENOS CONSEJOS DE LIMPIEZA:

- Limpie la grasa, el agua y otras sustancias resbaladizas tan pronto como las descubra. Cubra las manchas de hielo y grasa con arena, tierra u otro material absorbente.
- Si se realizan trabajos de reparación o mantenimiento, mantenga el equipo y la zona circundante libres de restos y escombros.
- Asegure el material perdido o ligero para evitar que se vuele con el viento y, como en cualquier otro aspecto de la operación de la plataforma, no deje que el material se caiga desde cualquier nivel.
- Inspeccione su área de trabajo y la maquinaria o herramientas antes de empezar a trabajar.

CONSEJOS PARA MANTENERSE SEGURO

- Si ve algo con lo que pueda resbalar o tropezar, dígaselo a su supervisor inmediatamente.
- Limpie los derrames y cualquier cosa resbaladiza. Consulte a su supervisor sobre el uso de productos de limpieza. No utilice productos de limpieza que puedan hacer el suelo resbaladizo.
- Despeje los pasillos, las escaleras y los vestíbulos de todo aquello que pueda suponer un peligro de tropiezo, como cables, cajas vacías y desorden.
- Asegúrese de que las alfombras del suelo estén planas en

lugar de arrugadas o amontonadas.

- Utilice barandillas cuando suba y baje escalones.
- Antes de utilizar cualquier escalera o escalera de mano, asegúrese de que se abre completamente.
- Compruebe que las extensiones de la escalera están totalmente bloqueadas y que las patas de la escalera están estables sobre una superficie plana y no resbaladiza.
- Limpie cualquier material resbaladizo en los peldaños, peldaños o pies de una escalera antes de utilizarla.
- No sobrepase el límite de carga indicado en la escalera.

CONCLUSIÓN

Los resbalones, tropezones y caídas son una de las principales causas de lesiones y muertes en el lugar de trabajo. También causan mucho dolor y sufrimiento. Tómese en serio los riesgos de resbalones, tropiezos y caídas, y no deje que le hagan tropezar.

Slips, Trips, and Falls Meeting Kit

SLIPS, TRIPS, AND FALLS SAFETY TALK

You can slip, trip and fall in all kinds of workplaces, from offices to construction sites. Falls are the leading cause of injuries in North American workplaces.

Slips, trips, and falls constitute the majority of general industry accidents. According to OSHA, they cause 15 percent of all accidental deaths.

THE HAZARDS

Most workplace falls which cause injury or death are falls from the same level, not from heights. And remember the big picture. Failure to reduce and eliminate slips, trips erodes the bottom line of business and impacts quality of life of workers.

COMMON SLIP, TRIP, AND FALL INCIDENTS

Falls from elevation are often deadly or result in serious injury and may include falls from ladders, falls off of mobile equipment, falls from roofs or other elevated structures, etc. Slip incidents on slippery surfaces such as snow and ice are common in colder geographical areas in the U.S. Wet floors due to moisture or chemicals is also a common cause of slip incidents at work. Trips can be caused by a multitude of reasons including poor housekeeping, changes in elevation, improper footwear, etc.

PROTECTIVE MEASURES

Appropriate Clothing; Wear boots or shoes that have skid – resistant soles and are free from oil and grease. When working on slippery surfaces or in icy weather, wear non-slip soles. Be aware that overly long, loose pant cuffs are a tripping hazard.

Clear Paths: If you see something in an aisle such as litter or extension cords, move or report them. Also watch for loose or torn carpeting, mats or runners. Don't store things on or near stairways. Watch out for unexpected hazards such as unguarded floor openings. Report them immediately so they can be correctly covered and guarded.

Respect Slickness: Obey signs such as "Caution: Wet Floor." Clean up spills immediately. When you come indoors from rain or snow, your wet footwear slides more easily. Newly waxed and high gloss floors are also hazards. On slippery or rough surfaces, take small steps and walk slowly.

Walk Safely: Keep your head up. Don't run down a hallway. Never engage in horseplay. Use stairways' handrails. When carrying a

load, make sure you can see over or around it. On slick surfaces keep your hands at your side for balance and take caution, short steps. Don't run.

Office Smarts: Don't tip back in a chair. Chairs should have five legs to prevent tipping. Keep drawers of desks, cupboards and filing cabinets closed.

Elevate Wisely: Don't stand on makeshift platforms such as a chair on top of a desk. Instead, correctly use a stepstool, ladder or scaffold.

Working at Heights: Be sure to use the required fall protection equipment and all safe procedures when working at heights. Many falls from heights are actually caused by tripping or slipping.

Shed Light: Poor lighting can camouflage hazards, so replace fixtures or bulbs that don't work. In areas where no fixtures are installed, make sure obstacles have been removed. Turn on lights before entering an area.

PRACTICE STAIR CARE

There's always a potential for trips and falls on stairways that are too steep or not steep enough. Always walk up and down stairs slowly, one step at the time. And if you must carry a load on stairs, make sure the load doesn't block your vision, and try to keep one hand free to hold the railing.

PERSONAL REGIMEN

Get enough rest and sleep. Exercise regularly. Eat nutritious well-balanced diet and include vitamin C. More alert, physically and mentally fit workers are better equipped to handle safety challenges like slips, trips and falls in a successful way.

GOOD HOUSEKEEPING AND CLEAN UP TIPS:

- Wipe up grease, water and other slick substances as soon as

they are discovered. Cover icy and greasy spots with sand, dirt or other absorbent material.

- If repair or maintenance work is being done, keep equipment and the surrounding area free of scraps and debris.
- Secure loose or light material to prevent it from blowing away in the wind and, as with any other aspect of rig operation, don't let material fall from any level.
- Inspect your work area and machinery or tools before you start work.

TIPS TO STAY SAFE

- If you see something you might slip or trip on, tell your supervisor right away.
- Clean up spills and anything slippery. Check with your supervisor about how to use cleaning products. Don't use cleaners that could make the floor slippery.
- Clear walkways, stairs, and lobbies of anything that might be a tripping hazard, such as cords, wires, empty boxes, and clutter.
- Make sure that floor mats lay flat rather than wrinkled or bunched.
- Use handrails when you walk up and down steps.
- Before using any ladder or stepladder, make sure it opens fully.
- Check that ladder extensions are fully locked and that the ladder legs are stable on a flat, non-slippery surface.
- Clean off any slippery material on the rungs, steps, or feet of a ladder before you use it.
- Don't go over the load limit noted on the ladder.

FINAL WORD

Slips, Trips, and Falls are a leading causes of workplace injury and death. They also cause a great deal of pain and suffering. Take slip, trip and fall hazards seriously, and don't let them trip you up.

Seven Basic General Industry Safety Rules Fatality File

Coroner: Man dies in industrial accident

GARDEN GROVE — A 49-year-old man died after an industrial accident, the Orange County coroner reported Saturday.

Tuan Phan of Garden Grove died at 3:12 p.m. Friday at the West Anaheim Medical Center in Anaheim, about 30 minutes after the machine operator was crushed by a circular knitting machine, according to the injury description on the coroner's website.

The incident happened at American Apparel, 12691 Pala Drive # B, in an industrial area in Garden Grove, according to Metro Net fire dispatch. Fire personnel responded to a 2:39 p.m. call of a person stuck in a machine.

Garden Grove police could not offer any other details Saturday.

Representatives of American Apparel could not be reached for comment.

According to a previous Orange County Register report, the Los Angeles-based global clothing maker signed a 10-year lease on 70,000 square feet of space at the industrial property in Garden Grove for an undisclosed price.

The deal was the largest lease transaction in the city in 2008, according to the broker's public relations firm.

Seven Basic General Industry Safety Rules Fatality File – Spanish

Forense: Hombre muere en accidente industrial

GARDEN GROVE – Un hombre de 49 años murió tras un accidente industrial, informó el sábado el forense del condado de Orange.

Tuan Phan, de Garden Grove, murió a las 3:12 p.m. del viernes en el West Anaheim Medical Center de Anaheim, unos 30 minutos después de que el operario fuera aplastado por una máquina circular, según la descripción de la lesión en el sitio web del forense.

El incidente ocurrió en American Apparel, 12691 Pala Drive # B, en una zona industrial en Garden Grove, según el despacho de bomberos de Metro Net. El personal de bomberos respondió a una llamada de 2:39 p.m. de una persona atascada en una máquina.

La policía de Garden Grove no pudo ofrecer otros detalles el sábado.

Los representantes de American Apparel no pudieron ser contactados para hacer comentarios.

Según un informe anterior del Orange County Register, el fabricante mundial de ropa con sede en Los Ángeles firmó un contrato de arrendamiento de 10 años sobre 70.000 pies cuadrados de espacio en la propiedad industrial en Garden Grove por un precio no revelado.

El acuerdo fue la mayor transacción de arrendamiento en la ciudad

en 2008, según la empresa de relaciones públicas del corredor.

Skin Cancer Due to Sun Exposure Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

AFECCIONES DE LA PIEL CAUSADAS POR LA EXPOSICIÓN AL SOL

El sol tiene muchos efectos en nuestra piel. Un poco de exposición puede ayudarnos a obtener vitamina D, lo cual es bueno; sin embargo, la mayoría de los efectos de la exposición al sol no son buenos. Algunas condiciones de la piel causadas por la exposición al sol incluyen arrugas, pecas, piel descolorida, tumores benignos y cáncer de piel.

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE PIEL?

El cáncer de piel es la forma más común de cáncer en los Estados Unidos, y el número de casos sigue aumentando. Es el crecimiento incontrolado de células cutáneas anormales. Mientras que las células sanas crecen y se dividen de forma ordenada, las células cancerosas crecen y se dividen de forma rápida y desordenada. Este rápido crecimiento da lugar a tumores benignos (no cancerosos) o malignos (cancerosos).

CUÁL ES EL PELIGRO

DAÑOS/PELIGROS DE LA LUZ SOLAR

Cantidad de exposición a la luz solar

Los efectos nocivos de la radiación ultravioleta se acumulan a lo largo de los años. En general, el riesgo de desarrollar cáncer de

piel aumenta con la cantidad de tiempo que se pasa bajo el sol y la intensidad de la radiación. La intensidad de la radiación varía según la estación del año, la hora del día, la ubicación geográfica (latitud), la elevación sobre el nivel del mar, la reflexión de las superficies (por ejemplo, arena blanca u hormigón, agua, nieve), el ozono estratosférico, las nubes y la contaminación del aire.

Estudios recientes se han centrado en los efectos de la exposición solar intermitente (a corto plazo, ocasional) en comparación con la exposición crónica (a largo plazo). Parece que el tipo de exposición puede influir en el tipo de cáncer que se desarrolla. Por ejemplo, la exposición solar intermitente puede ser un factor importante para la aparición del carcinoma de células basales de la piel. La exposición solar en la infancia también puede desempeñar un papel importante en el desarrollo de estos cánceres más adelante en la vida adulta. El patrón del melanoma cutáneo es similar al del carcinoma basocelular.

Entender el índice UV

Es posible que vea las clasificaciones del índice UV en los informes meteorológicos. Los números representan el riesgo de exposición al sol sin protección para una persona media. Puede pensar que los números de índice más bajos significan que no tiene que tomar medidas, pero el riesgo de exposición al sol de la piel sin protección siempre existe. También puede pensar que los días nublados significan que puede pasar tiempo ilimitado al sol, pero esto no es cierto.

0-2: Bajo

En la fase baja, los expertos aconsejan llevar gafas de sol si el sol es intenso. Utilice crema solar y ropa protectora si se quema con facilidad.

3-5: Moderado

En la fase moderada, debe cubrirse y utilizar protección solar. Evite la luz solar directa al mediodía, cuando el sol es más potente. Permanezca en la sombra.

6-7: Alta

En la fase alta, debe utilizar todas las protecciones contra los daños del sol (ropa protectora, llevar sombrero y gafas de sol, utilizar protección solar). Limite el tiempo de exposición al sol de 10 a 16 horas.

8-10: Muy alta

En la fase muy alta, debe extremar las precauciones, utilizando ropa, sombreros, protección solar y gafas de sol. Evite el sol entre las 10 y las 16 horas. Su piel puede quemarse rápidamente en esta etapa y se lesionará.

11 o superior (11+): Extremo

En la fase extrema, debe utilizar todos los métodos de prevención. Bastan unos minutos de exposición para que se produzca una quemadura. No salga al sol de 10 a 16 horas. Utilice ropa protectora, sombrero, gafas de sol y protector solar. En esta etapa y en todas las demás, recuerde que la nieve, la arena y el agua aumentan la exposición a los rayos UV al reflejar los rayos del sol.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS PARA EVITAR EL CÁNCER DE PIEL

- Lo mejor es evitar por completo la exposición excesiva al sol y a las camas de bronceado.
- Utiliza una pantalla solar para proteger tu piel de los rayos UV. El FPS 30 le protegerá de los rayos UVB y el óxido de zinc le protegerá de los rayos UVA. Asegúrate de volver a aplicarlo con frecuencia cuando nades o sudas.
- La mayor parte de la exposición al sol en nuestra vida se produce durante la infancia. Aunque puede ser demasiado tarde para preocuparse de si tenía la protección adecuada cuando era niño, no es demasiado tarde para proteger a sus hijos o a otros miembros jóvenes de la familia de una exposición excesiva al sol.

Cómo mantener una piel sana

- Deje de fumar: Las personas que fuman tienden a tener más arrugas que los no fumadores de la misma edad, complexión e historial de exposición al sol. La razón de esta diferencia no está clara. Puede deberse a que fumar interfiere en el flujo sanguíneo normal de la piel.
- Aplique un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más 30 minutos antes de la exposición al sol y, a continuación, cada 2 ó 3 horas. Vuelva a aplicarlo antes si se moja o transpira mucho.
- Seleccione productos cosméticos y lentes de contacto que ofrezcan protección UV.
- Utilice gafas de sol con protección total contra los rayos UV.
- Evite en lo posible la exposición directa al sol durante las horas de mayor radiación UV, entre las 10 y las 16 horas.
- Realice autoexámenes de la piel con regularidad para familiarizarse con los crecimientos existentes y notar cualquier cambio o nuevo crecimiento.
- Alivie la sequedad de la piel utilizando un humidificador en casa, bañándose con jabón con menos frecuencia (en su lugar, utilice un jabón corporal hidratante) y utilizando una loción hidratante.
- Conviértase en un buen modelo y fomente en su hijo los hábitos de prevención del cáncer de piel. El ochenta por ciento de la exposición al sol durante la vida de una persona se adquiere antes de los 18 años.

CONCLUSIÓN

La luz del sol tiene una doble maldición. Por un lado, nos permite sobrevivir y florecer como planeta. También tiene el poder de destruir a los humanos. La forma en que gestionemos esto es la mayor prueba para nuestra supervivencia.

Skin Cancer Due to Sun Exposure Meeting Kit

SKIN CONDITIONS CAUSED BY SUN EXPOSURE

There are many effects the sun has on our skin. A little bit of exposure can help us get vitamin D which is a good thing; most effects from sun exposure are not good however. Some skin conditions caused by sun exposure include wrinkles, freckles, discolored skin, benign tumors, and skin cancer.

WHAT IS SKIN CANCER?

Skin cancer is the most common form of cancer in the US, and the number of cases continues to rise. It is the uncontrolled growth of abnormal skin cells. While healthy cells grow and divide in an orderly way, cancer cells grow and divide in a rapid, haphazard manner. This rapid growth results in tumors that are either benign (noncancerous) or malignant (cancerous).

HARMS/DANGERS OF SUNLIGHT

Amount of Exposure to Sunlight

The damaging effects of ultraviolet radiation accumulate over the years. In general, the risk of developing skin cancer increases with the amount of time spent under the sun and the intensity of radiation. The intensity of radiation varies according to the season of the year, time of day, geographic location (latitude), elevation above sea level, reflection from surfaces (e.g., white sand or concrete, water, snow), stratospheric ozone, clouds, and air pollution.

Recent studies have focused on the effects of intermittent (short-term, occasional) sun exposure in comparison to chronic (long-term) exposure. It appears that the type of exposure may influence the type of cancer that develops. For example, intermittent solar exposure may be an important factor leading to the onset of basal cell carcinoma of the skin. Childhood sun exposure may also play an important part in the development of these cancers later in adult life. The pattern for cutaneous melanoma is similar to that for basal cell carcinoma.

Understanding UV index

You might see ratings from the UV index on weather reports. The numbers represent the risk of unprotected sun exposure to the average person. You may think that the lower index numbers mean you do not have to take action, but the risk of sun exposure to unprotected skin always exists. You might also think that cloudy days mean you can spend unlimited time in the sun, but this is not true.

0-2: Low

At the low stage, experts advise you to wear sunglasses if the sun is bright. Use sunscreen and protective clothing if you burn easily.

3-5: Moderate

At the moderate stage, you should cover up and use sunscreen. Avoid direct sunlight at midday, when the sun is most powerful. Stay in the shade.

6-7: High

At the high stage, you should use all protections against sun damage (protective clothing, wearing a hat and sunglasses, using sunscreen). Limit time in the sun from 10 am to 4 pm.

8-10: Very high

At the very high stage, you should be extra careful, using clothing, hats, sunscreen and sunglasses. Avoid the sun between 10

am and 4 pm. Your skin can burn quickly at this stage and will be injured.

11 or higher (11+): Extreme

At the extreme stage, you should use all methods of prevention. It will only take minutes of exposure to result in a burn. Do not go out in the sun from 10 am to 4 pm. Wear protective clothing, a hat, sunglasses and sunscreen. At this stage and all others, remember that snow, sand, and water all increase UV exposure by reflecting the sun's rays.

BEST PRACTICES TO AVOID SKIN CANCER

- The best thing to do is to avoid excessive exposure to the sun and tanning beds altogether.
- Wear sun screen to protect your skin from UV rays. SPF 30 will protect you from UVB rays and zinc oxide will protect you from UVA rays. Make sure to reapply it frequently when swimming or sweating.
- The majority of our exposure to the sun in our lifetime occurs during childhood. While it may be too late to worry about whether you had adequate protection when you were a kid, it is not too late to protect your kids or other young family members from being over exposed to the sun.

Maintaining Healthy Skin

- Stop smoking: People who smoke tend to have more wrinkles than nonsmokers of the same age, complexion, and history of sun exposure. The reason for this difference is unclear. It may be because smoking interferes with normal blood flow in the skin.
- Apply sunscreen with a sun protection factor (SPF) of 30 or greater 30 minutes before sun exposure and then every 2 to 3 hours thereafter. Reapply sooner if you get wet or perspire significantly.
- Select cosmetic products and contact lenses that offer UV protection.
- Wear sunglasses with total UV protection.

- Avoid direct sun exposure as much as possible during peak UV radiation hours between 10 am and 4 pm.
- Perform skin self-exams regularly to become familiar with existing growths and to notice any changes or new growths.
- Relieve dry skin using a humidifier at home, bathing with soap less often (instead, use a moisturizing body wash), and using a moisturizing lotion.
- Become a good role model and foster skin cancer prevention habits in your child. Eighty percent of a person's lifetime sun exposure is acquired before age 18.

FINAL WORD

The sun light has a double curse. One hand, enables us as a planet to survive and flourish. It also has the power to destroy humans. How we manage this is a greatest test to our survival.

Skin Cancer Due to Sun Exposure Stats and Facts

FACTS

1. Exposure to natural and artificial ultraviolet light is a risk factor for all types of skin cancer, including melanoma, the deadliest form.
2. The majority of melanoma cases are attributable to UV exposure.
3. Increasing intermittent sun exposure in childhood and during one's lifetime is associated with an increased risk of squamous cell carcinoma, basal cell carcinoma and melanoma.
4. Research suggests that regular sunscreen use with an SPF of 15 or higher reduces melanoma risk.

5. Sunburns during childhood or adolescence can increase the odds of developing melanoma later in life.
6. Exposure to tanning beds increases the risk of all skin cancers, including melanoma, especially in women 45 and younger.
7. Risk factors for all types of skin cancer include skin that burns easily; blond or red hair; a history of excessive sun exposure, including sunburns; tanning bed use; a weakened immune system; and a history of skin cancer.
8. People with more than 50 moles, atypical moles or large moles are at an increased risk of developing melanoma, as are those who are sun-sensitive individuals (e.g., those who sunburn easily, or have natural blond or red hair) and those with a personal or family history of melanoma.
9. Men and women with a history of nonmelanoma skin cancer are at a higher risk of developing melanoma than people without a nonmelanoma skin cancer history.
10. Women with a history of nonmelanoma skin cancer are at a higher risk of developing breast and lung cancers.

STATS

- 1 in 5 Americans will develop skin cancer by the age of 70.
- More than 2 people die of skin cancer in the U.S. every hour.
- Having 5 or more sunburns doubles your risk for melanoma.
- When detected early, the 5-year survival rate for melanoma is 99 percent.
- It is estimated that approximately 9,500 people in the U.S. are diagnosed with skin cancer every day.
- More people are diagnosed with skin cancer each year in the U.S. than all other cancers combined.
- An estimated 1.8 million cases of SCC are diagnosed in the U.S. each year.
- The latest figures suggest that more than 15,000 people die of squamous cell carcinoma of the skin in the U.S. each year – more than twice as many as from melanoma.
- More than 5,400 people worldwide die of nonmelanoma skin

cancer every month.

Skin Cancer Due to Sun Exposure Fatality File

Mike Boice says a skin lesion showed up on the back of his neck in 2015, and it started to itch and bleed. He had it removed by a dermatologist but tells News 5 it returned twice, and he knew something more was going on inside his body.

Every day, he wakes up knowing there's a good chance it could be his last.

He said, "There are really bad days some days, and there's days I've been angry and mad about it. I'm 64. I have 4 kids. I have 10 grandkids. And I don't want to lose them. I want to see them."

Two years ago, he was told he didn't have much time left.

"When I first met him I didn't think he'd live 6 months. The amount of disease that he had and the debilitated state that he was in, I told him that I thought he had less than 6 months to live," said Dr. Reece Jones, Oncologist at Southern Cancer Center.

Boice says when the basal cell lesion returned on his neck for the third time, he was also having trouble with his left arm and thought it was arthritis. So he had an X-ray, and it showed bone cancer.

One day in 2018, things got really bad. Boice said, "I suddenly couldn't walk. I had no feeling in my legs. I couldn't hold myself. I could move my legs, I could move my toes, but I couldn't hold my weight up."

He tells Cherish Lombard that every scan and test showed basal cell carcinoma.

“What had happened is it had metastasized and turned into a bone cancer. It had gotten into my spine,” Boice explained.

Boice was sent to Dr. Jones, who says he’s never seen a case quite like this.

“It was obvious that he had a skin cancer that had not been addressed for quite some time. It’s not terribly uncommon for me to see a squamous cell carcinoma patient that has metastatic lung lesions, and I’ll see that a few times a year. This is the first case of metastatic basal cell with the extent of bone lesions that I’ve seen before,” he said.

Dr. Jones tried to treat Boice but says the cancer didn’t respond well. And because of the severity, there’s nothing else that can be done. He says he wishes it had been caught sooner.

“Basal cells obviously are usually caught and cut out and cured with surgery alone,” Dr. Jones told News 5.

Boice now walks with a cane and has to sit frequently because of the pain. He knows his time may be short, so for now, he’s not letting his diagnosis, or anything else, slow him down.

He said, “If you’ve got a mole or a piece of skin or something that doesn’t look right, go have it checked. And then keep making sure the doctor checks it, don’t let him brush it off that it’s just this or that because it could turn into something more.”

Skin Cancer Due to Sun Exposure Fatality File – Spanish

Mike Boice dice que en 2015 le apareció una lesión en la piel en la parte posterior del cuello, y que empezó a picar y a sangrar. Un dermatólogo se la extirpó, pero cuenta a News 5 que volvió a

aparecer dos veces, y supo que algo más estaba pasando dentro de su cuerpo.

Cada día, se despierta sabiendo que hay una gran posibilidad de que sea el último.

Dijo: “Hay días realmente malos, y hay días en los que he estado enfadado y enojado por ello. Tengo 64 años. Tengo 4 hijos. Tengo 10 nietos. Y no quiero perderlos. Quiero verlos”.

Hace dos años le dijeron que no le quedaba mucho tiempo.

“Cuando le conocí no creí que viviera 6 meses. Por la cantidad de enfermedad que tenía y el estado de debilitamiento en el que se encontraba, le dije que creía que le quedaban menos de 6 meses de vida”, explica el Dr. Reece Jones, oncólogo del Southern Cancer Center.

Boice dice que cuando la lesión de células basales volvió a aparecer en su cuello por tercera vez, también tenía problemas con su brazo izquierdo y pensó que era artritis. Así que se hizo una radiografía y mostró cáncer de hueso.

Un día de 2018, las cosas se pusieron realmente mal. Boice dijo: “De repente no podía caminar. No tenía sensibilidad en las piernas. No podía sostenerme. Podía mover las piernas, podía mover los dedos de los pies, pero no podía sostener mi peso”.

Le cuenta a Cherish Lombard que todas las exploraciones y pruebas mostraban un carcinoma de células basales.

“Lo que había ocurrido es que había hecho metástasis y se había convertido en un cáncer de huesos. Se había metido en la columna vertebral”, explica Boice.

Boice fue enviado al Dr. Jones, quien dice que nunca había visto un caso como éste.

“Era obvio que tenía un cáncer de piel que no se había tratado durante bastante tiempo. No es muy raro que vea a un paciente con carcinoma de células escamosas que tenga lesiones pulmonares metastásicas, y lo veo unas cuantas veces al año. Este es el

primer caso de carcinoma basocelular metastásico con la extensión de las lesiones óseas que he visto antes”, dijo.

El Dr. Jones intentó tratar a Boice pero dice que el cáncer no respondió bien. Y debido a la gravedad, no se puede hacer nada más. Dice que desearía que se hubiera detectado antes.

“Las células basales, obviamente, suelen detectarse, extirparse y curarse sólo con cirugía”, dijo el Dr. Jones a News 5.

Boice ahora camina con un bastón y tiene que sentarse con frecuencia debido al dolor. Sabe que su tiempo puede ser corto, así que, por ahora, no deja que su diagnóstico, ni ninguna otra cosa, le frene.

Dice: “Si tienes un lunar o un trozo de piel o algo que no parece estar bien, ve a que te lo revisen. Y sigue asegurándote de que el médico lo revise, no dejes que te diga que es sólo esto o aquello porque podría convertirse en algo más”.