Shift Work Dangers Stats and Facts

FACTS

- Workers who require prescription drugs to control certain disorders should be aware that disruption of the circadian rhythm can interfere with the medical treatment of some diseases.
- Shiftwork is also common in workplaces where technical processes cannot be interrupted without affecting the product and/or where expensive equipment is used more profitably when in constant operation.
- Gastrointestinal and digestive problems such as indigestion, heartburn, stomachache and loss of appetite are more common among rotating shiftworkers and night workers than among day workers.
- When implementing a successful shift pattern, it is important to engage your workforce. All workers can offer vital experience and knowledge to overcome many of the impacts and effects of shift working.
- Heart rate and blood pressure have been shown to follow a circadian rhythm. Life-style can directly affect an individual’s health. Therefore, it is very important that a shiftworker follows exercise programs to maintain an adequate level of fitness.
- If you empower workers to have control of their working patterns, you will see positive impacts on morale and productivity. Assisting workers in choosing their own schedules and, or, swapping work periods with others may have a positive impact on.

STATS

- Nationwide, weekly work hours fluctuate among shift workers up to 87%.

- A third of American parents spend 20% of their income on childcare – surely more as their schedules fluctuate.
- 64% of parents report that they had to use a sick day when child care plans fell through. For shift workers, that could mean losing a day's income.
- Like many who work normal schedules, shift workers contribute 49% of their families' total income.
- People of color experience even higher volatility. 55% of Black workers and 58% of Hispanic workers report that their employers make their schedules without their input.
- Consumer spending makes up nearly 70% of the GDP in America, and for some retailers, as much as 30% of sales come in during the two months in the holiday season.
- According to an article published in 2000 by the Bureau of Labor Statistics (BLS), over 15 million (16.8 %) full-time wage and salary workers are employed working alternative shifts. Of these, the most common alternative shifts are evening shifts, with working hours usually between 2 pm and midnight, and irregular shifts with a constantly changing schedule.

Shift Work Dangers Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los trabajadores que requieran medicamentos recetados para controlar ciertos trastornos deben saber que la alteración del ritmo circadiano puede interferir con el tratamiento médico de algunas enfermedades.
2. El trabajo por turnos también es habitual en los lugares de trabajo en los que los procesos técnicos no pueden

interrumpirse sin afectar al producto y/o en los que los equipos costosos se utilizan de forma más rentable cuando están en funcionamiento constante.

3. Los problemas gastrointestinales y digestivos, como la indigestión, la acidez, el dolor de estómago y la pérdida de apetito, son más comunes entre los trabajadores de turnos rotativos y los trabajadores nocturnos que entre los trabajadores diurnos.
4. A la hora de implantar con éxito un modelo de turnos, es importante involucrar a los trabajadores. Todos los trabajadores pueden ofrecer experiencia y conocimientos vitales para superar muchos de los impactos y efectos del trabajo por turnos.
5. Se ha demostrado que la frecuencia cardíaca y la presión arterial siguen un ritmo circadiano. El estilo de vida puede afectar directamente a la salud de un individuo. Por lo tanto, es muy importante que un trabajador por turnos siga programas de ejercicio para mantener un nivel adecuado de fitness.
6. Si se permite a los trabajadores tener el control de sus pautas de trabajo, se observarán efectos positivos en la moral y la productividad. Ayudar a los trabajadores a elegir sus propios horarios y, o, a intercambiar períodos de trabajo con otros puede tener un impacto positivo en.

ESTADÍSTICAS

- En todo el país, las horas de trabajo semanales fluctúan entre los trabajadores por turnos hasta un 87%.
- Un tercio de los padres estadounidenses gasta el 20% de sus ingresos en el cuidado de los niños, seguramente más a medida que sus horarios fluctúan.
- El 64% de los padres afirman que han tenido que utilizar un día de baja por enfermedad cuando los planes de cuidado de los niños no han funcionado. Para los trabajadores por turnos, eso puede significar la pérdida de un día de ingresos.
- Como muchos de los que trabajan en horarios normales, los

trabajadores por turnos aportan el 49% de los ingresos totales de sus familias.

- Las personas de color experimentan una volatilidad aún mayor. El 55% de los trabajadores negros y el 58% de los hispanos afirman que sus empleadores fijan sus horarios sin contar con ellos.
- El gasto de los consumidores representa casi el 70% del PIB en Estados Unidos, y para algunos minoristas, hasta el 30% de las ventas se producen durante los dos meses de la temporada de vacaciones.
- Según un artículo publicado en 2000 por la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS), más de 15 millones (16,8%) de trabajadores asalariados a tiempo completo trabajan en turnos alternativos. De ellos, los turnos alternativos más comunes son los nocturnos, con un horario de trabajo generalmente entre las 14:00 y las 24:00 horas, y los irregulares, con un horario que cambia constantemente.

Shift Work Dangers Fatality File

Amazon workers ‘forced to go back to work’ after fellow employee dies on shift

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

Billy Foister, 48, who scanned and stocked shelves for the internet giant, collapsed at an Etna, Ohio, facility just a week after he’d visited a medical clinic complaining of chest pains and

a headache. He was given two beverages to combat dehydration and sent back to work, the Guardian reported.

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

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

According to the National Council for Occupational Safety and Health, which included Amazon on its 2019 "Dirty Dozen" list of the most dangerous employers in the United States, six Amazon workers died on the job between November 2018 and April 2019. At the Etna warehouse alone, 28 calls to 911 were made between January and March 2019.

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

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

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

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

Shift Work Dangers Fatality File – Spanish

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

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

Billy Foister, de 48 años, que escaneaba y reponía estantes para el gigante de Internet, se desplomó en unas instalaciones de Etna (Ohio) justo una semana después de haber acudido a una clínica médica quejándose de dolores de pecho y de cabeza. Le dieron dos bebidas para combatir la deshidratación y le enviaron de vuelta al trabajo, informó The Guardian.

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

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

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

Un empleado que trabajaba en el mismo turno que Foister dijo a The

Guardian que después de su muerte, fueron inmediatamente “obligados a volver al trabajo”

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

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

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

Strokes- Signs and Emergency Response Meeting Kit

STROKES- SIGNS AND EMERGENCY RESPONSE SAFETY TALK

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

SIGNS AND SYMPTOMS OF A STROKE

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

OTHER RISK FACTORS FOR STROKE INCLUDE:

- Smoking damages blood vessels, which can cause a stroke. About 1 in 6 men smoke. Men are also more likely to be smokers than women.
- Overweight and obesity. Having overweight or obesity increases stroke risk. About 3 in 4 men in the United States have overweight or obesity.
- Diabetes increases stroke risk because it can harm blood vessels in the brain. About 1 in 9 men have diabetes.
- Drinking too much alcohol can raise blood pressure levels and increase the risk for stroke. It also increases levels of triglycerides, a form of fat in your blood that can harden your arteries. Men are more likely than women to drink too much alcohol.
- Not enough physical activity. Not getting enough physical activity can lead to other health conditions that can raise the risk for stroke. In 2017, fewer than 1 out of 3 men met the guidelines for aerobics and muscle strengthening.
- African American men at higher risk for stroke.

PREVENTIONS/ PROTOCOLS

Know Your ABCS of Heart and Brain Health:

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

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

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

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

Make Lifestyle Changes

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

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

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

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

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

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

A—Arms: Ask the person to raise both arms. Does one arm drift

downward?

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

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

FINAL WORD

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

Strokes- Signs and Emergency Response Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SEÑALES DE DERRAMES CEREBRALES – RESPUESTA DE EMERGENCIA CHARLA DE SEGURIDAD

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

CUÁL ES EL PELIGRO

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UN DERRAME CEREBRAL

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

OTROS FACTORES DE RIESGO DE DERRAME CEREBRAL SON:

- **El tabaquismo** daña los vasos sanguíneos, lo que puede provocar un derrame cerebral. Aproximadamente 1 de cada 6 hombres fuma. Los hombres también tienen más probabilidades de ser fumadores que las mujeres.
- **Sobrepeso y obesidad.** El sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de sufrir un derrame cerebral. Aproximadamente 3 de cada 4 hombres en Estados Unidos tienen sobrepeso u obesidad.
- **La diabetes** aumenta el riesgo de un derrame cerebral porque puede dañar los vasos sanguíneos del cerebro. Aproximadamente 1 de cada 9 hombres tiene diabetes.
- **Beber demasiado** alcohol puede elevar los niveles de presión arterial y aumentar el riesgo de derrame cerebral. También aumenta los niveles de triglicéridos, una forma de grasa en la sangre que puede endurecer las arterias. Los hombres son más propensos que las mujeres a beber demasiado alcohol.
- **No realizar suficiente actividad física.** No realizar suficiente actividad física puede conducir a otras

condiciones de salud que pueden aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular. En 2017, menos de 1 de cada 3 hombres cumplió con las pautas de aeróbicos y fortalecimiento muscular.

- **Hombres afroamericanos** con mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIONES/ PROTOCOLOS

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

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

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

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

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

Haga cambios en su estilo de vida

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

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

fortalecimiento muscular dos o más días a la semana.

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

Actuar **F.A.S.T.** puede ayudar a los pacientes con derrames cerebrales a recibir los tratamientos que necesitan desesperadamente. Los tratamientos para el derrame cerebral que mejor funcionan sólo están disponibles si el derrame cerebral se reconoce y se diagnostica en las tres horas siguientes a los primeros síntomas. Los pacientes con derrame cerebral pueden no tener derecho a ellos si no llegan al hospital a tiempo.
Si cree que alguien puede estar sufriendo un derrame cerebral, actúe **F.A.S.T.** y realice la siguiente y sencilla prueba:
F-Face – cara: Pídale a la persona que sonría. ¿Se le cae un lado de la cara?
A-arms- brazos: Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Se desplaza un brazo hacia abajo?
S-speech – hable: Pida a la persona que repita una frase sencilla. ¿Tiene el habla arrastrada o es extraña?
T-time – tiempo: Si ve alguno de estos signos, llame al 9-1-1 de inmediato.

CONCLUSIÓN

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

Shift Work Dangers Picture This



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

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

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

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

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

Shift Work Dangers Picture This – Spanish



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

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

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

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

El mensaje general de los expertos es que la mejor manera de que los trabajadores por turnos se mantengan sanos es dormir lo suficiente y de buena calidad y minimizar la alteración de los ritmos circadianos del cuerpo.

Smoking and Your Health Stats and Facts

FACTS

1. Smoking leads to disease and disability and harms nearly every organ of the body.
2. More than 16 million Americans are living with a disease caused by smoking.
3. For every person who dies because of smoking, at least 30 people live with a serious smoking-related illness.
4. Smoking causes cancer, heart disease, stroke, lung diseases, diabetes, and chronic obstructive pulmonary disease (COPD), which includes emphysema and chronic bronchitis.
5. Smoking also increases risk for tuberculosis, certain eye diseases, and problems of the immune system, including rheumatoid arthritis.

6. Smoking is a known cause of erectile dysfunction in males.
7. Smoking causes cancer, heart disease, stroke, diabetes and lung diseases (including emphysema, bronchitis and chronic airway obstruction).
8. Smokers typically inhale about 1 milligram (mg) of nicotine in a single cigarette.
9. Tobacco is the leading cause of preventable death in the world.

STATS

- On average, the life expectancy of a smoker is 10 years less than a non-smoker.
- Cigarette smoke contains more than 7,000 chemicals, 70 of which are known to cause cancer.
- Nearly 9 out of 10 smokers start before the age of 18 and almost all start smoking by age 26.
- Every day, more than 3,200 children and teens under 18 years old smoke their first cigarette. (There are also 2,100 young adults who turn into daily smokers each day.)
- For every person who dies from a smoking-related disease, 20 more people suffer from a smoking-related illness.
- Smoking and tobacco use causes more than 5 million deaths per year worldwide. Current trends show that this will increase to more than 8 million deaths annually by 2030.
- Smoking is responsible for about 1 in 5 deaths annually in the United States.
- Worldwide, tobacco use causes more than 7 million deaths per year.2 If the pattern of smoking all over the globe doesn’t change, more than 8 million people a year will die from diseases related to tobacco use by 2030.
- If smoking continues at the current rate among U.S. youth, 5.6 million of today’s Americans younger than 18 years of age are expected to die prematurely from a smoking-related illness.

Smoking and Your Health Stats and Facts – Spanish

HECHOS

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

ESTADÍSTICAS

- Por término medio, la esperanza de vida de un fumador es 10 años menor que la de un no fumador.
- El humo del cigarrillo contiene más de 7.000 sustancias químicas, 70 de las cuales se sabe que causan cáncer.
- Casi 9 de cada 10 fumadores empiezan a fumar antes de los 18 años y casi todos lo hacen antes de los 26.
- Cada día, más de 3.200 niños y adolescentes menores de 18 años fuman su primer cigarrillo. (También hay 2.100 adultos jóvenes que se convierten en fumadores diarios cada día).
- Por cada persona que muere de una enfermedad relacionada con el tabaquismo, 20 personas más sufren una enfermedad relacionada con el tabaco.
- El tabaquismo y el consumo de tabaco causan más de 5 millones de muertes al año en todo el mundo. Las tendencias actuales muestran que esta cifra aumentará a más de 8 millones de muertes anuales en 2030.
- El tabaquismo es responsable de aproximadamente 1 de cada 5 muertes anuales en Estados Unidos.
- En todo el mundo, el consumo de tabaco causa más de 7 millones de muertes al año.2 Si el patrón de consumo de tabaco en todo el mundo no cambia, en 2030 morirán más de 8 millones de personas al año por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco.
- Si el tabaquismo continúa al ritmo actual entre los jóvenes de EE.UU., se espera que 5,6 millones de los actuales estadounidenses menores de 18 años mueran prematuramente por una enfermedad relacionada con el tabaco.

Smoking and Your Health

Fatality File – Spanish

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

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

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

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

Brian siguió fumando. Los síntomas continuaron de forma intermitente.

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

Cinco meses después, mientras Denney examinaba el informe del forense en busca de respuestas, acabó aceptando que la marihuana había desempeñado un papel fundamental en la muerte de su hijo. El informe de la autopsia, que Denney recibió en marzo, atribuía la muerte de su hijo a una deshidratación debida al síndrome de hiperémesis cannabinoide.

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

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

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

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

Smoking and Your Health Picture This



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

Smoking and Your Health Picture This – Spanish



Fuente: https://actualidad.rt.com

Stopping Work Meeting Kit

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

EMPLOYEE RIGHTS

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

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

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

SITUATIONS WHERE STOPPING WORK IS NECESSARY

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

REASONS TO STOP WORK

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

REASONS WHY EMPLOYEES ARE AFRAID TO STOP WORK

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

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

SITUATIONS REQUIRING STOP WORK ACTION

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

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

STOP WORK AUTHORITY IS A SEVERAL STEP PROCESS

1. **Stop:** When an employee or contractor perceives condition(s) or behavior(s) that pose imminent danger to person(s), equipment or environment he or she must immediately initiate a stop work intervention with the person(s) potentially at risk.
   If the supervisor is readily available and the affected person(s), equipment or environment is not in imminent danger, coordinate the stop work action through the

supervisor.

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

FINAL WORD

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

painful for everyone involved.

Stopping Work Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

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

CUÁL ES EL PELIGRO

DERECHOS DE LOS EMPLEADOS

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

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

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

COMO PROTEGERSE

SITUACIONES EN LAS QUE ES NECESARIO DETENER EL TRABAJO

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

RAZONES PARA DETENER EL TRABAJO

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

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

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

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

SITUACIONES QUE REQUIEREN UNA ACCIÓN DE DETENCIÓN DEL TRABAJO

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

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

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

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

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

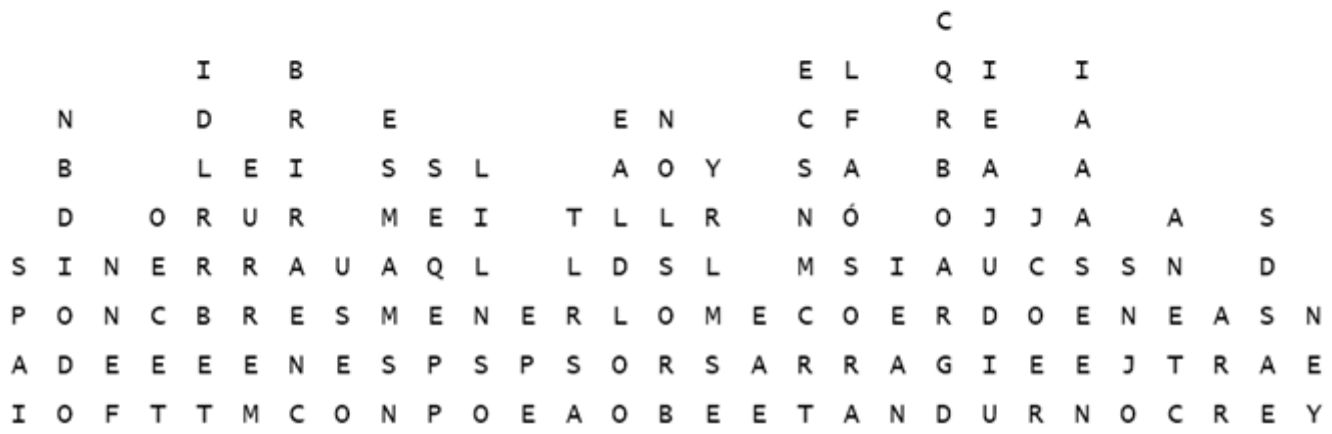
5. **Reanudación**: La(s) zona(s) afectada(s) será(n) reabierta(s) al trabajo por el personal con autoridad para reanudar el trabajo. Todos los empleados y contratistas afectados serán notificados de las acciones correctivas implementadas y de que el trabajo se reanudará.
6. **Seguimiento:** Los Directores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

CONCLUSIÓN

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

Stopping Work Fallen Phrases – Spanish





Respuesta:

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

Stopping Work Word Search



Words:

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

---

Stopping Work Word Search – Spanish

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

Palabras:

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

---

Stopping Work Picture This



What is wrong in this picture?

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

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

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

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

Stopping Work Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta imagen?

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

seguridad en el trabajo.

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

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

Stretching Pros and Cons Meeting Kit

STRETCHING SAFETY TALK – PROS AND CONS

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

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

THE BENEFITS OF STRETCHING AT WORK

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

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

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

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

STRETCHING OUT YOUR ARMS

Triceps stretches

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

Overhead reach, or latissimus stretch

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

Upper body and arm stretch

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

3. Hold the pose for 10 to 30 seconds.

Shoulder, or pectoralis stretch

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

TORSO STRETCH, OR TRUNK ROTATION

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

STRETCHING OUT YOUR LEGS AND KNEES

Hip and knee flexion stretch

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

Hamstrings stretch

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

HEAD AND SHOULDER STRETCHES

Shoulder shrug

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

Neck stretches

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

5. Do this three times for each direction.

FINAL WORD

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

Stretching Pros and Cons Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA SOBRE SEGURIDAD DE LOS ESTIRAMIENTOS – PROS Y CONTRAS

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

CUÁL ES EL PELIGRO

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

COMO PROTEGERSE

LOS BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS EN EL TRABAJO

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

músculos.

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

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

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

ESTIRAR LOS BRAZOS

Estiramientos de tríceps

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

Estiramiento de la cabeza, o estiramiento del latissimus

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

Estiramiento de la parte superior del cuerpo y de los brazos

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

Estiramiento de los hombros o pectorales

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

ESTIRAMIENTO DEL TORSO, O ROTACIÓN DEL TRONCO

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

ESTIRAR LAS PIERNAS Y LAS RODILLAS

Estiramiento de flexión de cadera y rodilla

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

Estiramiento de los isquiotibiales

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

ESTIRAMIENTOS DE CABEZA Y HOMBROS

Encogimiento de hombros

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

Estiramientos de cuello

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

inicial.
5. Haga esto tres veces para cada dirección.

CONCLUSIÓN

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

Stretching Pros and Cons Stats and Facts

FACTS

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

STATS

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

illnesses and 34 percent of all workdays lost.

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

Stretching Pros and Cons Stats and Facts – Spanish

HECHOS

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

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

ESTADÍSTICAS

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

Stretching Pros and Cons Fatality File

Strain and Manual Handling Injury Case

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

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

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

We supported Tina in her successful claim for compensation.

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

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