

Preventing Back Injuries Stats and Facts

FACTS

1. Exerting too much force on your back – such as by lifting or moving heavy objects – can cause injury.
2. Repeating certain movements, especially those that involve twisting or rotating your spine, can injure your back.
3. An inactive job or a desk job can contribute to back pain, especially if you have poor posture or sit all day in a chair with inadequate back support.
4. Aging, obesity and poor physical condition can also contribute to back pain
5. Back pain can range in intensity from a dull, constant ache to a sudden, sharp or shooting pain. It can begin suddenly as a result of an accident or by lifting something heavy, or it can develop over time as we age.
6. Pain in the upper back is usually the result of poor posture, muscle overuse, or injury.
7. Herniated discs are more common in the lower back but may sometimes happen in the upper back too.

A herniated disc can slip far enough out that it compresses the nearby nerve. A pinched nerve in the middle back may cause:

- numbness and pain in the arms or legs
- problems with controlling urination
- weakness or loss of control in the legs

STATS

- According to the Bureau of Labor Statistics, more than one million workers suffer back injuries each year, and back injuries account for one of every five workplace injuries or illnesses.

- More than one million back injuries are sustained in the workplace annually.
 - According (BLS), a back-related injury accounts for one in every five injuries and illnesses at work.
 - A back injury is the top cause of a 'job-related disability' and a large contributor to missed work days.
 - One in every five injuries and illnesses in the workplace is for this very reason.
 - Experts estimate that up to 80% of the population will experience back pain at some time in their lives.
 - 54% of Americans who experience pain, spend most of their day at work sitting.
 - Up to 1/3 of back injuries could be prevented through a better designed job workspace.
 - More than one million back injuries are sustained in the workplace every year
 - Back injuries account for one in every five injuries and illnesses in the workplace.
 - Back injuries are the common reason for nonattendance at work, after the cold.
 - Low back pain is the single leading cause of disability worldwide.
-

Preventing Back Injuries Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Ejercer demasiada fuerza sobre la espalda -como levantar o mover objetos pesados- puede provocar lesiones.
2. La repetición de ciertos movimientos, especialmente los que implican la torsión o rotación de la columna vertebral,

puede lesionar la espalda.

3. Un trabajo inactivo o de escritorio puede contribuir al dolor de espalda, especialmente si tienes una mala postura o te sientas todo el día en una silla con un soporte inadecuado para la espalda.
4. El envejecimiento, la obesidad y la mala condición física también pueden contribuir al dolor de espalda
5. El dolor de espalda puede variar en intensidad desde un dolor sordo y constante hasta un dolor repentino, agudo o punzante. Puede comenzar repentinamente como resultado de un accidente o por levantar algo pesado, o puede desarrollarse con el tiempo a medida que envejecemos.
6. El dolor en la parte superior de la espalda suele ser el resultado de una mala postura, del uso excesivo de los músculos o de una lesión.
7. Las hernias discales son más frecuentes en la parte baja de la espalda, pero a veces también pueden producirse en la parte alta.

Una hernia discal puede salirse lo suficiente como para comprimir el nervio cercano. Un nervio pellizcado en la parte media de la espalda puede causar

- entumecimiento y dolor en los brazos o las piernas
- problemas para controlar la micción
- debilidad o pérdida de control en las piernas

ESTADÍSTICAS

- Según la Oficina de Estadísticas Laborales, más de un millón de trabajadores sufren lesiones de espalda cada año, y las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones o enfermedades laborales.
- Más de un millón de lesiones de espalda se producen anualmente en el lugar de trabajo.
- Según (BLS), una lesión relacionada con la espalda representa una de cada cinco lesiones y enfermedades en el trabajo.
- Las lesiones de espalda son la principal causa de

“discapacidad relacionada con el trabajo” y contribuyen en gran medida a la pérdida de días de trabajo.

- Una de cada cinco lesiones y enfermedades en el trabajo se debe a este motivo.
- Los expertos estiman que hasta el 80% de la población experimentará dolor de espalda en algún momento de su vida.
- El 54% de los estadounidenses que experimentan dolor, pasan la mayor parte del día en el trabajo sentados.
- Hasta 1/3 de las lesiones de espalda podrían evitarse con un espacio de trabajo mejor diseñado.
- Cada año se producen más de un millón de lesiones de espalda en el lugar de trabajo
- Las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.
- Las lesiones de espalda son el motivo más común de inasistencia al trabajo, después del frío.
- La lumbalgia es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

Using a Forklift Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En cualquier lugar de trabajo que implique la carga, descarga y apilamiento de palés grandes u otros materiales pesados, la carretilla elevadora es una herramienta habitual. Cada día, los operadores de estos vehículos realizan un acto de equilibrio: mover el producto de un lugar a otro de forma segura y eficiente.

CUÁL ES EL PELIGRO

Sin embargo, eso no siempre ocurre. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) calcula que más de 95.000 personas resultan heridas y al menos 100 mueren en accidentes con carretillas elevadoras cada año. La mayoría de ellos están causados por el vuelco de la carretilla.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LAS CARRETILLAS ELEVADORAS PARA LOS EMPLEADOS

1. **Obtenga la certificación de la carretilla elevadora:** Se recomienda que sólo sean responsables de manejar una carretilla elevadora quienes hayan recibido capacitación y licencia de acuerdo con las normas de la OSHA. Los empleadores deben evaluar el desempeño de sus empleados al menos una vez cada tres años y complementar la capacitación con charlas, videos, capacitación con software y demostraciones.
1. **Llevar la ropa adecuada:** Los operadores de carretillas elevadoras deben ir vestidos con el equipo de seguridad adecuado, incluyendo zapatos de seguridad, cascos y una chaqueta de alta visibilidad. Asegúrese de guardar la ropa suelta para evitar que se enganche en la carretilla.
1. **Conozca la clase de carretilla elevadora:** Hay muchos tipos y clasificaciones de carretillas elevadoras. Dado que cada tipo tiene su propia estructura, límite de peso, velocidad de desplazamiento, radio de giro y uso, es importante conocer su equipo para seguir las mejores prácticas de seguridad.
1. **Inspeccione el equipo diariamente:** Las carretillas elevadoras deben ser inspeccionadas a fondo antes de cada uso. Se recomiendan comprobaciones diarias con el supervisor de turno para identificar y registrar cualquier problema o defecto.

- Compruebe los controles de funcionamiento como los frenos, las luces, la bocina y el volante
- Compruebe si el mástil y el protector superior están dañados
- Examine los niveles de los neumáticos y de los fluidos (hidráulicos, de los frenos, del motor, del combustible y del refrigerante)
- Compruebe si hay fugas de agua, aceite o radiador
- Asegúrese de que las horquillas están en buen estado (por ejemplo, rectas, sin grietas, sin distorsión)
- Busque posibles peligros

1. **Mantenga una visibilidad de 360°:** Mantenga las horquillas bajas en el suelo para tener una clara visibilidad hacia delante. Si la carga restringe su visibilidad, opere el equipo en reversa. Asegúrese siempre de tener una buena visión de la estantería cuando esté colocando la carga.

- Mantenga siempre el contacto visual con los peatones y otros trabajadores
- Mire siempre en el sentido de la marcha
- Utilice los espejos retrovisores para aumentar la visibilidad
- Utilice los faros delanteros si trabaja de noche, al aire libre o en zonas en las que sea necesaria una iluminación adicional

1. **Implemente un sistema de señalización del suelo:** Utilice el color amarillo para marcar los peligros físicos, como las zonas propensas a caídas o tropiezos, y el rojo para delimitar los peligros de incendio, los equipos contra incendios y los interruptores de emergencia. Coloque indicadores y señales en todo el sitio para mantener a los peatones alejados de los caminos de las carretillas elevadoras, guíelas por rutas seguras.

1. **Mantenga la capacidad del equipo:** Sea consciente de la capacidad de su carretilla elevadora y de cualquier accesorio utilizado. Evite transportar peso que supere el contrapeso de la carretilla. Sobrecargar una carretilla elevadora puede hacer que las ruedas traseras se levanten

del suelo y que toda la máquina se caiga, causando lesiones y daños.

1. **Nunca transporte personas adicionales:** No permita que otros trabajadores se transporten en el equipo con usted, a menos que se instale un segundo asiento en la carretilla. Si necesita elevar a una persona, utilice únicamente una plataforma de trabajo segura y una jaula.
1. **Preste atención a la estabilidad de la carretilla elevadora:** Cada carretilla elevadora tiene un centro de gravedad -el punto donde el peso tiene igual concentración- que comparte con la carga que transporta. Las carretillas elevadoras están construidas sobre un sistema de suspensión de tres puntos, llamado "triángulo de estabilidad", que los operadores deben mantener dentro de él para evitar que vuelque. Cuanto más pesada sea la carga, más alejado estará el centro de gravedad del centro de la carga, disminuyendo la capacidad de elevación de su carretilla.
1. **Asegúrese de que las cargas son estables y seguras:** Cuando coloque las cargas en el muelle de carga, asegúrese de comprobar su equilibrio. Desplácese con la carga inclinada hacia atrás y mantenga las horquillas tan bajas como sea posible para aumentar la estabilidad del equipo, especialmente cuando navegue por rampas. Utilice cuerdas o ataduras para asegurar las pilas y las cargas pesadas si es necesario y asegúrese de que los palés o patines utilizados tienen el peso adecuado para la carga.
1. **Muévase a la velocidad adecuada:** Conduzca su carretilla elevadora dentro de los límites de velocidad designados. Es importante que no se detenga, gire, cambie de dirección repentinamente o se mueva rápido al hacer giros bruscos, ya que estas acciones pueden hacer que el montacargas se vuelque. Si su carretilla elevadora comienza a inclinarse, no intente saltar fuera de la máquina. Los expertos recomiendan permanecer en el vehículo, agarrando el volante y apoyando los pies.
1. **Mantenga una distancia de funcionamiento segura:** Tenga en

cuenta los equipos circundantes en el lugar de trabajo. No opere una carretilla elevadora muy cerca de otra maquinaria a menos que sea absolutamente necesario, y mantenga una distancia de seguridad que le permita espacio para detenerse con seguridad y evitar otras máquinas que se mueven de manera impredecible.

1. **Evite las zonas peligrosas del equipo:** Evite pararse o caminar debajo de una carga, un mecanismo de elevación o un accesorio de la carretilla elevadora, ya que las cargas pueden caer sobre cualquier persona posicionada debajo.
1. **Repostar y recargar la carretilla elevadora:** Es importante mantener el equipo completamente cargado y con combustible. Asegúrese de recargar y repostar en lugares especialmente designados, que suelen ser zonas bien ventiladas y sin llamas. Sea diligente a la hora de apagar el equipo cada vez que se recargue.
1. **Aparque la carretilla elevadora al final del turno:** Al final del turno, asegúrese de aparcarse siempre el equipo en las zonas designadas y autorizadas. Baje completamente las horquillas hasta que encajen en el suelo, ponga el freno de mano, apague el motor y retire la llave del contacto.

CONCLUSIÓN

Recuerde a sus empleados que, cuando se utilizan correctamente, las carretillas elevadoras constituyen un método rápido y sencillo para trasladar el inventario -por pesado que sea- al lugar previsto. Cuando no se utilizan correctamente, las carretillas elevadoras pueden provocar accidentes graves e incluso trágicos.

Using a Forklift Meeting Kit

In any workplace that involves loading, unloading, and stacking of large pallets or other heavy materials, the forklift is a common tool. Each day, operators of these vehicles perform a balancing act—moving product from one location to another in both a safe and efficient manner.

However, that doesn't always happen. The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) estimates more than 95,000 people are injured and at least 100 die in forklift accidents each year. Most of these are caused by the forklift tipping over.

FORKLIFT SAFETY MEASURES FOR EMPLOYEES

1. **Get Forklift Certification:** It is recommended that only those who have been trained and licensed in accordance with OSHA standards be responsible for operating a forklift. Employers should evaluate their employees' performance at least once every three years and supplement training with lectures, videos, software training, and demonstrations.
1. **Wear Proper Clothing:** Forklift operators should be dressed with the appropriate safety equipment, including safety shoes, hard-hats, and a high-visibility jacket. Make sure to tuck away loose clothing to prevent it from getting caught on the forklift.
1. **Know the Forklift Class:** There are many different forklift types and classifications. Since each type has its own structure, weight limit, traveling speed, turning radius, and usage, it's important to know your equipment in order to follow the best safety practices.
1. **Inspect the Equipment Daily:** Forklifts should be thoroughly inspected before every use. Daily checks with the shift supervisor are recommended to identify and log any problems or defects.

- Test operating controls such as brakes, lights, horn, and steering wheel
- Check mast and overhead guard for damage
- Examine tire and fluid levels (hydraulic, brake, engine, fuel, and coolant)
- Check for water, oil, or radiator leaks
- Ensure the forks are in good condition (e.g. straight, no cracks, no distortion)
- Look for potential hazards

1. **Maintain 360° Visibility:** Keep forks low to the ground to provide clear forward visibility. If the load restricts your visibility, operate the equipment in reverse. Always ensure you have a good view of the rack when you are positioning the load.

- Always make eye contact with pedestrians and other workers
- Always look in the direction of travel
- Use rear-view mirrors to boost visibility
- Use headlights if working at night, outdoors, or in areas where additional lighting is needed

1. **Implement a Floor Marking System:** Use yellow to mark physical hazards, such as areas prone to falling or stumbling, and red to delineate fire hazards, fire equipment and emergency switches. Place wayfinders and signs throughout the site to keep pedestrians away from forklift paths, lead forklifts along safe routes.

1. **Maintain Equipment Capacity:** Be aware of the capacity of your forklift and any attachments used. Avoid hauling weight that exceeds the counterweight of the forklift. Overloading a forklift can cause the rear wheels to rise off the ground and the whole machine to fall over, causing injury and damage.

1. **Never Carry Extra People:** Do not allow other workers to ride on the equipment with you unless a second seat is fitted into the forklift. If you need to lift a person, use only a secure work platform and cage.

1. **Pay Attention to the Forklift's Stability:** Each forklift has a center of gravity – the point where the weight has equal concentration – that it shares with the load it carries. Forklifts are built on a three-point suspension system, called the “stability triangle” that operators must stay within to prevent it from tipping over. The heavier the load, the further out the center of gravity is from the load center, decreasing your forklift's lifting capacity.
1. **Ensure Loads are Stable and Secure:** When placing loads on the loading dock, be sure to check them for balance. Travel with the load tilted backwards and keep forks as low as possible to increase the stability of the equipment, especially when navigating on ramps. Use ropes or bindings to secure stacks and heavy loads if necessary and make sure any pallets or skids used are the appropriate weight for the load.
1. **Move at the Appropriate Speed:** Drive your forklift within the designated speed limits. It's important to not stop, turn, change directions suddenly, or move fast when making sharp turns, as these actions can cause the forklift to tip over. If your forklift starts to dip, do not try to jump clear of the machine. Experts recommend staying in the vehicle, gripping the wheel, and bracing your feet.
1. **Maintain a Safe Operating Distance:** Be mindful of the surrounding equipment on the worksite. Do not operate a forklift in close proximity to other machinery unless absolutely necessary, and keep a safe distance to allow you room to stop safely and avoid other machines that are moving in an unpredictable manner.
1. **Avoid Hazardous Areas of the Equipment:** Avoid standing or walking under a load, lifting mechanism, or forklift attachment, as loads can fall off on anyone positioned below it.
1. **Refuel and Recharge the Forklift:** It's important to keep equipment fully charged and fueled. Be sure to recharge and refuel in specially designated locations, which are usually

well-ventilated and flame-free areas. Be diligent in switching off the equipment every time it's being refueled.

1. **Park the Forklift at the End of the Shift:** At the end of the shift, be sure to always park the equipment in the designated and authorized areas. Fully lower the forks until they hit the floor, apply the parking brake, turn off the engine, and remove the key from the ignition.

FINAL WORD

Remind your employees that when used properly, forklifts provide a quick and easy method to move inventory—no matter how heavy—to the intended location. When not used properly, forklifts can lead to serious and even tragic accidents.

Using a Forklift Stats and Facts

FACTS

1. Forklifts are impressive work equipment, weighing three times more than the average car. These big industrial trucks are heavier in the rear, to counter-balance the substantial loads carried on the front.
2. Forklift accidents are the most common type of heavy equipment accidents in American workplaces.
3. When employers fail to provide proper training to their operators, the likelihood of a forklift accident dramatically increases.
4. Forklifts are steered by their back wheels. When the forklift turns on its rear wheels, its rear engine

compartment moves with it. An operator who fails to account for the distance can easily swing the rear of the forklift into standing inventory, a coworker or bystander.

5. Tipping can occur when a forklift is overloaded, when it is driven up or down a steep incline, or when operated recklessly.
6. Most forklifts are equipped with overhead guards, or “masts,” to protect the driver from falling objects. If a forklift begins to tip over and the driver tries to jump off, the masts can trap and crush the driver between the forklift and the floor.
7. The forklift operator must be sure to “chock” the wheels. Chocking means placing a wedge in front of and behind each wheel to stop the wheel from rolling.
8. Improperly maintained forklifts can break down in the middle of operation. Sudden, unanticipated stops can cause inventory to dislodge and fall on coworkers or bystanders.
9. Other accidents include fires started from leaking engine oil, crashes due to worn brakes, and the load dropping when the hydraulics fail.

STATS

- More than 1,000,000 forklifts are in operation throughout the United States
- Forklift accidents cost businesses \$135,000,000 every year
- Roughly 70% of all accidents could have been avoided with proper training
- OSHA estimates there are 110,000 forklift accidents every year
- Roughly 20,000 workers are injured every year in forklift-related accidents
- Forklift-related citations are routinely among OSHA’s top 10 violations each year:
- Overturned forklifts are the leading cause of deaths involving forklifts; they account for 22% of all forklift-related fatalities
- Workers on foot struck by forklifts account for 20% of all

forklift-related fatalities

- Victims crushed by forklifts account for 16% of all fatalities and falls from forklifts account for 9% of all forklift fatalities

Using a Forklift Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las carretillas elevadoras son equipos de trabajo impresionantes, que pesan tres veces más que un coche medio. Estas grandes carretillas industriales son más pesadas en la parte trasera, para contrarrestar las importantes cargas que llevan en la parte delantera.
2. Los accidentes con carretillas elevadoras son el tipo más común de accidentes con equipos pesados en los centros de trabajo estadounidenses.
3. Cuando los empleadores no proporcionan una capacitación adecuada a sus operarios, la probabilidad de que se produzca un accidente con una carretilla elevadora aumenta drásticamente.
4. Las carretillas elevadoras se dirigen por sus ruedas traseras. Cuando la carretilla gira sobre sus ruedas traseras, su compartimento trasero del motor se mueve con ella. Un operador que no tenga en cuenta la distancia puede fácilmente hacer girar la parte trasera de la carretilla elevadora contra un inventario en pie, un compañero de trabajo o un transeúnte.
5. El vuelco puede ocurrir cuando una carretilla elevadora está sobrecargada, cuando se conduce hacia arriba o hacia abajo en una pendiente pronunciada, o cuando se maneja de forma

imprudente.

6. La mayoría de las carretillas elevadoras están equipadas con protecciones superiores, o “mástiles”, para proteger al conductor de la caída de objetos. Si una carretilla elevadora comienza a volcar y el conductor intenta saltar, los mástiles pueden atrapar y aplastar al conductor entre la carretilla y el suelo.
7. El operador de la carretilla elevadora debe asegurarse de “calzar” las ruedas. Calzar significa colocar una cuña delante y detrás de cada rueda para evitar que la rueda ruede.
8. No mantener el equipo: Las carretillas elevadoras con un mantenimiento inadecuado pueden averiarse en pleno funcionamiento. Las paradas repentinas e imprevistas pueden hacer que el inventario se desprenda y caiga sobre los compañeros de trabajo o los transeúntes.
9. Otros accidentes son los incendios provocados por fugas de aceite del motor, los choques debidos a frenos desgastados y la caída de la carga cuando falla el sistema hidráulico.

ESTADÍSTICAS

- Hay más de 1.000.000 de carretillas elevadoras en funcionamiento en todo Estados Unidos
- Los accidentes con carretillas elevadoras cuestan a las empresas 135.000.000 de dólares cada año
- Aproximadamente el 70% de los accidentes podrían haberse evitado con una capacitación adecuada
- La OSHA calcula que se producen 110.000 accidentes con carretillas elevadoras al año
- Aproximadamente 20.000 trabajadores resultan heridos cada año en accidentes relacionados con carretillas elevadoras
- Las citaciones relacionadas con las carretillas elevadoras se encuentran habitualmente entre las 10 principales infracciones de la OSHA cada año:
- El vuelco de las carretillas elevadoras es la principal causa de las muertes relacionadas con las mismas; representa el 22% de todas las muertes relacionadas con las carretillas

elevadoras

- Los trabajadores a pie golpeados por carretillas elevadoras representan el 20% de todas las muertes relacionadas con carretillas elevadoras
 - Las víctimas aplastadas por las carretillas representan el 16% de todas las muertes y las caídas desde las carretillas representan el 9% de todas las muertes relacionadas con las carretillas.
-

Using a Forklift Fatality File

Maintenance Worker Struck by Forklift Carriage – Tennessee

On February 28, 2014, a 51-year-old maintenance worker was crushed by the forks of a forklift he was repairing. At the time of the incident, the maintenance worker was working below the elevated forks, replacing a hydraulic seal on the forklift carriage lift mechanism while the carriage and forks were supported by resting the fork tips on the edge of a shipping container. The forklift operator was standing next to the forklift. As the maintenance worker tightened a hydraulic fitting, the fork tips slipped off the container edge. The carriage and forks fell, striking his head and pinning him underneath. The forklift operator radioed to call 911. Emergency medical services dispatched to the incident, and the maintenance worker was transferred to the hospital where he succumbed to his injuries.

CONTRIBUTING FACTORS

Key contributing factors identified in this investigation include:

- **Lack of specific written maintenance procedures for hydraulic seal replacement**

- Working under an elevated, unsecured forklift carriage
- Lack of job and task analysis to identify the hazard
- End of work shift

RECOMMENDATIONS

NIOSH investigators concluded that, to help prevent similar occurrences, employers should:

- Establish an equipment maintenance and inspection program and ensure workers follow manufacturer and company safety guidelines for repair and maintenance of equipment.
- Develop, implement, and train workers on proper hazardous energy control procedures, specifically unsecured elevated loads.
- Ensure only trained, authorized personnel maintain, repair, adjust, and inspect powered industrial trucks, and provide periodic refresher training.
- Complete job and task hazard analyses and train workers on the results of these analyses.

Using a Forklift Fatality File – Spanish

Un trabajador de mantenimiento es atropellado por el carro de una

carretilla elevadora – Tennessee

El 28 de febrero de 2014, un trabajador de mantenimiento de 51 años fue aplastado por las horquillas de una carretilla elevadora que estaba reparando. En el momento del incidente, el trabajador de mantenimiento estaba trabajando por debajo de las horquillas elevadas, sustituyendo una junta hidráulica en el mecanismo de elevación del carro de la carretilla elevadora mientras el carro y las horquillas se apoyaban apoyando las puntas de las horquillas en el borde de un contenedor de transporte. El operador de la carretilla elevadora estaba de pie junto a ella. Cuando el trabajador de mantenimiento apretó un accesorio hidráulico, las puntas de las horquillas se salieron del borde del contenedor. El carro y las horquillas cayeron, golpeando su cabeza e inmovilizándolo debajo. El operador de la carretilla elevadora llamó por radio al 911. Los servicios médicos de emergencia acudieron al incidente y el trabajador de mantenimiento fue trasladado al hospital, donde sucumbió a sus heridas.

FACTORES CONTRIBUYENTES

Los factores clave identificados en esta investigación son los siguientes

- Falta de procedimientos de mantenimiento específicos por escrito para la sustitución de juntas hidráulicas
- Trabajar bajo un carro de carretilla elevado y sin asegurar
- Falta de análisis del trabajo y de la tarea para identificar el peligro
- Fin del turno de trabajo

RECOMENDACIONES

Los investigadores del NIOSH concluyeron que, para ayudar a prevenir sucesos similares, los empleadores deberían

- Establecer un programa de mantenimiento e inspección del equipo y asegurarse de que los trabajadores siguen las directrices de seguridad del fabricante y de la empresa para la reparación y el mantenimiento del equipo.

- Desarrollar, implantar y capacitar a los trabajadores en los procedimientos adecuados de control de la energía peligrosa, en concreto de las cargas elevadas no aseguradas.
 - Asegúrese de que sólo el personal capacitado y autorizado realice el mantenimiento, la reparación, el ajuste y la inspección de las carretillas industriales motorizadas (por ejemplo, carretillas elevadoras) y proporcione formación periódica de actualización.
 - Realice análisis de riesgos de trabajos y tareas y forme a los trabajadores sobre los resultados de estos análisis.
-

Using a Forklift Picture This

Forklift Safe Drive



**Keep it slow,
it's not a race!**



**Do not travel or turn
with a raised load,
the forklift could tip over.**



**Face your load
uphill.**

* The opposite way is applied if the forklift is EMPTY



**Going downhill ?
Travel in reverse.**

* The opposite way is applied if the forklift is EMPTY



**Be careful of
rear end swing.**

Avoid rapid sideways pivoting movement

**Using a Forklift Picture This –
Spanish**

Para garantizar el buen funcionamiento de la carretilla elevadora, es necesario realizar una comprobación del estado del vehículo antes y después de su uso.

A continuación se presentan los aspectos más relevantes a revisar.

Antes de la conducción comprobar los siguientes aspectos:



Después de la conducción seguir las siguientes instrucciones:



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando se trabaja en un tejado, un agujero descubierto se reconoce inmediatamente como un peligro.

Los tragaluces pueden parecer un riesgo menor de caída, ya que la abertura está cubierta con vidrio o plástico. Sin embargo, la mayoría de los tragaluces no están diseñados para soportar el peso de una persona que se incline o se cae. Tanto el vidrio como el plástico se pueden romper y no son una medida de seguridad adecuada.

CUÁL ES EL PELIGRO

SEGURIDAD DE LOS TRAGALUCES

Los tragaluces vienen en una variedad de materiales, incluyendo vidrio, plástico, policarbonatos o una combinación de estos materiales. Están diseñados para resistir las fuerzas de la naturaleza, como la lluvia intensa, el granizo o la nieve. Sin embargo, muchas no están diseñadas para soportar el peso del cuerpo de un trabajador.

Los tragaluces de plástico pueden deteriorarse con el tiempo y la exposición a la luz solar y a diversos contaminantes ambientales. Por eso, según la ley, los tragaluces sin protección se consideran un riesgo de caída.

Antes de empezar los trabajos, debe realizarse una evaluación de riesgos y un análisis de los posibles peligros. Hay que tener en cuenta el estado de los tragaluces, si están o no protegidos adecuadamente para evitar las caídas, y la posibilidad de instalar barandillas o barreras para tragaluces.

Asegúrese de que todos los trabajadores están formados adecuadamente en el uso de todo el equipo y pueden reconocer y controlar todos los riesgos. Los trabajadores también deben ser supervisados adecuadamente y formados en los procedimientos de instalación, mantenimiento, inspección y desmontaje de todos los equipos y sistemas de protección contra caídas.

Los tragaluces son un elemento común tanto en los edificios industriales o comerciales como en los hogares que pueden ayudar a iluminar las zonas más oscuras y añadir un toque arquitectónico y de estilo. Sin embargo, es posible instalar las medidas de seguridad adecuadas para los tragaluces que no comprometan el estilo o la estética de un espacio. La falta de barreras adecuadas para los tragaluces supone un grave riesgo para los trabajadores de la construcción o el mantenimiento, y puede dar lugar a lesiones permanentes y perjudiciales o a la muerte.

COMO PROTEGERSE

SOLUCIONES PARA LA INDUSTRIA GENERAL

Los requisitos para la industria general y la construcción son ligeramente diferentes, por lo que es esencial identificar qué norma se aplica al tipo de trabajo que se realiza.

Tipos de protección anticaída para proteger los tragaluces:

Pantallas para tragaluces. Las pantallas de malla para tragaluces vienen en una variedad de tamaños, formas y materiales. Las pantallas más duraderas y resistentes a la intemperie están hechas de acero inoxidable, acero galvanizado o aluminio. Las pantallas para tragaluces pueden fijarse a un edificio sin comprometer la integridad o la estética de la propia abertura. Algunos diseños permiten un sistema de sujeción no penetrante.

Barandillas en el tejado. Se pueden instalar fácilmente barandillas permanentes o temporales alrededor de los tragaluces. La OSHA exige una altura mínima de 42 pulgadas para todas las barandillas de tejado. Hay una variedad de sistemas disponibles. Algunos sistemas utilizan barandillas que se fijan a las bases de contrapeso con un pasador, mientras que otros son plegables y no necesitan fijarse a los sustratos.

Sistemas personales de detención de caídas. Un sistema personal de detención de caídas “es un sistema utilizado para detener a un empleado en una caída desde una superficie de trabajo en la que se camina. Consta de un arnés corporal, un anclaje y un conector. El

medio de conexión puede incluir una cuerda de seguridad, un dispositivo de desaceleración, una línea de vida o una combinación adecuada de éstos” (1910.140).

LOS TRABAJADORES DEBEN SER CONSCIENTES DE LOS RIESGOS DE CAÍDA DE LOS TRAGALUCES

Determine la protección adecuada e instálela antes de realizar más trabajos de mantenimiento en su tejado.

Establezca un plan de seguridad para trabajar alrededor de los tragaluces igual que lo haría para la protección contra caídas en cualquier otro proyecto.

Los trabajadores deben tomar las siguientes medidas para protegerse de las caídas a través de los tragaluces y las aberturas del tejado y del suelo:

- Nunca se siente, se apoye o pise los tragaluces o cualquier revestimiento colocado sobre un agujero en el techo o en el suelo. El material puede no soportar su peso.
- Proteja o cubra de forma segura todos los agujeros que haya creado o descubierto antes de abandonar la zona de trabajo. Otros trabajadores podrían no darse cuenta de un agujero sin cubrir y caer a través de él.
- Pregunte a su supervisor por los procedimientos de seguridad que debe seguir cuando cubra o proteja un agujero.
- Utilice siempre un sistema personal de detención de caídas (PFAS) que incluya un arnés de cuerpo entero, una cuerda de seguridad, conectores y puntos de anclaje apropiados (amarres) cuando trabaje sobre una abertura no protegida o descubierta a más de 6 pies por encima de un nivel inferior; por ejemplo, cuando esté instalando un tragaluz o una unidad de ventilación en una abertura que no pueda protegerse o cubrirse.
- Si utiliza un PFAS, inspecciónelo a diario e informe a su supervisor de cualquier daño o deficiencia. Amarre sólo a los puntos de anclaje que su empleador haya identificado como seguros.
- Informe inmediatamente a su supervisor sobre cualquier

tragaluz, abertura en el techo o en el suelo que no esté protegido, o sobre cualquier otro riesgo de caída en su lugar de trabajo.

- Participe en todos los programas de formación sobre seguridad y salud ofrecidos por su empleador.
- Siga las prácticas de trabajo seguras identificadas por su empleador.
- Pida instrucciones a su empleador si no sabe cómo realizar su trabajo de forma segura.

MÁS CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES

- Si la tarea asignada tiene a sus trabajadores a menos de seis pies de un tragaluz, los trabajadores deben tomar medidas de seguridad específicas
- Instale de forma segura una malla protectora sobre cada tragaluz.
- Instale de forma segura una malla debajo de los tragaluces.
- Instale de forma segura barandillas alrededor de cada tragaluz.
- Coloque una red u otra cubierta sobre los tragaluces.
- Utilice un arnés de suspensión cuando sus trabajadores estén instalando las barreras o no tengan la opción de cubrir los tragaluces.

Cuando se retiren los tragaluces, los trabajadores deben colocar sobre la abertura un revestimiento específicamente diseñado y lo suficientemente fuerte como para soportar al menos 400 libras. Los trabajadores también deben montar de forma segura el revestimiento en el techo.

CONCLUSIÓN

Recuerde la frase... los tragaluces son agujeros en los tejados. La mayoría de los tragaluces, por su diseño, no son capaces de soportar el peso de un trabajador.

A pesar de las numerosas normativas y medidas de seguridad, se producen lesiones y muertes en el lugar de trabajo por caídas de altura.

Working Near Skylights Meeting Kit

When working on a rooftop, an uncovered hole would immediately be recognized as a hazard.

Skylights can seem to pose less of a fall risk, as the opening is covered with glass or plastic. However, most skylights are not designed to bear the weight of an individual leaning or falling. Both glass and plastic are breakable and are not an appropriate safety measure.

SKYLIGHT SAFETY

Skylights come in a variety of materials including glass, plastic, polycarbonates or a combination of these materials. They are designed to withstand the forces of nature like heavy rain, hail or snow. However, many are not designed to withstand a worker's bodyweight.

Plastic skylights can deteriorate with time and exposure to sunlight and various environmental contaminants. This is why under law; unprotected skylights are treated as a fall hazard.

A thorough risk assessment and analysis of potential hazards should be carried out before work commences. The condition of any skylights, whether or not they are appropriately shielded to prevent falls, and the possibility of installing guardrails or skylight barriers should all be noted.

Ensure that all workers are trained appropriately in the use of all equipment and can recognize and control all hazards. Workers must also be supervised appropriately and trained in the procedures for installing, maintaining, inspecting, and taking apart all fall protection equipment and systems.

Skylights are a common feature in both industrial or commercial buildings and homes that can help illuminate darker areas and add architectural flair and style. However, it is possible to install the right safety measures for skylights that will not compromise the style or aesthetics of a space. The lack of proper skylight barriers poses a serious risk for construction or maintenance workers, and can result in permanent and impairing injuries or death.

GENERAL INDUSTRY SOLUTIONS

The requirements for general industry and construction are slightly different, so it is essential that to identify which standard applies to the type of work being done.

Types of fall protection for protecting skylights:

Skylight Screens. Mesh skylight screens come in a variety of sizes, shapes and materials. The more durable and weather-resistant screens are made of stainless steel, galvanized steel, or aluminum. Skylight screens can be attached to a building without compromising the integrity or aesthetics of the opening itself. Some designs allow for a non-penetrating clamp-on securing system.

Rooftop Guardrails. Permanent or temporary guardrails can be easily erected around a skylight. OSHA requires a minimum height of 42 inches for all rooftop guardrails. There are a variety of systems available. Some systems utilize rails that fasten into counterweight bases with a pin, while others are collapsible and don't need to be fastened into substrates.

Personal Fall Arrest Systems. A personal fall arrest system “means a system used to arrest an employee in a fall from a walking-working surface. It consists of a body harness, anchorage, and connector. The means of connection may include a lanyard, deceleration device, lifeline, or a suitable combination of these” (1910.140).

WORKERS NEED TO BE AWARE OF SKYLIGHT FALL HAZARDS

Determine the proper protection and install it before further maintenance work is done on your roof.

Establish a safety plan to work around skylights just as you would for fall protection in any other project.

Workers should take the following steps to protect themselves from falls through skylights and roof and floor openings:

- Never sit on, lean against, or step on a skylight or any covering placed over a hole in a roof or floor. The material may not support your weight.
- Guard or securely cover all holes you have created or uncovered before you leave the work area. Other workers

might not notice an uncovered hole and fall through.

- Ask your supervisor for safety procedures to follow when covering or guarding a hole.
- Always use a personal fall arrest system (PFAS) that includes a full-body harness, lanyard, connectors, and appropriate anchorage points (tie-offs) when working over an unguarded or uncovered opening more than 6 feet above a lower level—for example, while you are installing a skylight or ventilation unit in an opening that cannot be guarded or covered.
- If you use a PFAS, inspect it daily and report any damage or deficiencies to your supervisor. Tie off only to those anchorage points that your employer has identified as safe.
- Immediately tell your supervisor about any unguarded skylights, roof or floor openings, or other fall hazards in your workplace.
- Participate in all safety and health training programs offered by your employer.
- Follow safe work practices identified by your employer.
- Ask your employer for instructions if you do not know how to perform your job safely.

MORE WORKER SAFETY TIPS

If the assigned task has your workers within six feet of a skylight, workers must take specific safety steps:

- Securely installing a mesh guard over each skylight.
- Securely installing a screen under the skylight.
- Securely installing guardrails around each skylight.
- Placing a net or other covering over the skylight.
- Use of a suspension harness when your workers are installing the barriers or have no option to cover the skylights.

When removing a skylight, workers must place a specifically designed floor covering strong enough to hold at least 400 pounds over the opening. Workers must also securely mount the covering to the roof.

FINAL WORD

Most skylights by design are not capable of bearing the weight of a worker. Despite many regulations and safety measures, injury and death in the workplace occur from falls from heights.

Working Near Skylights Fatality File

An employee stepped on a skylight and fell while he was working on air conditioning and heating units on a mall roof. He fell about 20 feet to the floor of the mall's center court. It appears that the worker did not see the skylight—possibly due to snow—and

stepped on it. The worker was taken to the hospital in critical condition with major trauma to the head.

Violations: The incident is currently under investigation, meaning no violations are official. It appears that the skylight was covered with snow, so the worker did not know that it was there. However, the skylight was not surrounded with protective coverings or guardrails.

Regulations Broken: The incident is currently under investigation, but it seems that the mall broke several regulations, including OSHA 1910.23(a)(4) and ANSI A1264.1 – 2007 Section 3.4.

Prevenative Solutions: The mall could have hired workers to mark the location of skylights before the snow fell. Also, the snow could have been removed using an aerial lift, before allowing workers to climb on the roof. The aerial lift makes snow removal much safer by keeping the workers off the slippery roof and away from hazards. It also provides an anchor point for fall protection equipment. If the snow had been properly removed, he would have seen the skylight and potentially shielded it with protective covering or guardrail. He then could have seen the skylight and properly covered it with a protective covering or guardrail.

Working Near Skylights Picture This

PREVENTING FALLS THROUGH SKYLIGHTS AND HOLES

During 2011-2016, 165 workers died after falling through a skylight or hole

REMEMBER:

- ✓ Never sit, step on, or lean against a skylight. Guard or cover any existing skylights.
- ✓ If you create, uncover, or notice a hole:
 - Guard or securely cover the hole
 - Label the cover with "hole" or "cover"
- ✓ Always use one of the following:
 - Covers or screens
 - Railings or guardrails
 - Personal Fall Arrest System, such as a full-body harness



PLAN PROVIDE TRAIN

Three simple steps to preventing falls.



Join the Campaign to
Stop Construction Falls!
www.stopconstructionfalls.com



CPWR 
THE CENTER FOR CONSTRUCTION
RESEARCH AND TRAINING

Sources: NIOSH Alert: Preventing Falls of Workers through Skylights and Roof and Floor Openings: www.cdc.gov/niosh/docs/2004-156/pdfs/2004-156.pdf

*Fatal occupational injuries due to fall to lower level incurred by workers in the construction industry (public and private), 2011-2016;" U.S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics; Census of Fatal Occupational Injuries; accessed February 2018.

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

Working Near Skylights Picture This – Spanish

CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS POR LOS TRAGALUCES Y AGUJEROS

Entre los años 2011 y 2016, hubo 165 trabajadores que murieron después de haberse caído por un tragaluz o un agujero.

RECUERDE:

- ✓ Nunca debe pisar, sentarse o apoyarse en un tragaluz. Protege o cubra los tragaluces existentes.
- ✓ Si hace un agujero, destapa o nota uno:
 - Protege el agujero o cúbralo de un modo seguro.
 - Coloque un aviso en la tapa que diga "agujero" o "tapa".
- ✓ Utilice siempre uno de los siguientes:
 - Tapas o rejillas.
 - Barandas o barras de protección.
 - Un sistema de protección personal contra caídas, como los arneses de cuerpo entero.



PLANIFIQUE. PROPORCIONE. ADIESTRE.
Tres pasos sencillos para prevenir caídas.



**¡Únase a la campaña para acabar
con las caídas en la construcción!**
www.stopconstructionfalls.com



Fuente: NIOSH Alert: Preventing Falls of Workers through Skylights and Roof and Floor Openings: www.cdc.gov/niosh/docs/2004-156/pdfs/2004-156.pdf

*Fatal occupational injuries due to fall to lower level incurred by workers in the construction industry (public and private), 2011-2016;" U.S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics; Census of Fatal Occupational Injuries; Consultado en febrero del 2018.

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

Manual Handling Injury Prevention Picture This – Spanish



El trabajador N^o 1. corre el riesgo de que su pie derecho sea “enrollado” por un gran tambor al emplear una técnica/procedimiento de manipulación inseguro. Solución: Los bidones deberían haber sido separados por los trabajadores.

Quick Course – Climb Your Way to Safe Ladder Use – Spanish

Course Description

Las escaleras parecen sencillas, pero suponen un importante riesgo de caída en el lugar de trabajo. En este curso rápido, aprenderá las mejores prácticas para el uso seguro de las escaleras para garantizar que todos vuelvan a casa sin lesiones.

Lyme Disease Meeting Kit

Lyme disease is a bacterial infection spread by deer ticks and black-legged ticks. Lyme disease has greatly increased over the

last few decades.

RISK OCCUPATIONS

Workers at risk of Lyme disease include, but are not limited to, those working in the following:

- Construction
- Landscaping
- Forestry
- Brush clearing
- Land surveying
- Farming
- Railroad work
- Oil field work
- Utility line work
- Park or wildlife management
- Outdoor work and activities hiking, camping, birding, golfing, hunting, fishing, etc.

TICKS INFORMATION

Ticks usually live in woods or tall grasslands in Canada, the United States, Europe and Asia. Ticks infected with *Borrelia burgdorferi* spread the disease when they feed on blood from the host. Ticks cannot fly – they hang onto small bushes or tall grasses and are usually found close to the ground. They wait for an animal or person to pass near them and when the animals or person make contact, the ticks attach themselves to the skin to feed.

In North America, Lyme disease is transmitted (spread) mainly by two species of ticks:

- Blacklegged tick (sometimes called the deer tick), *Ixodes scapularis*.
- Western blacklegged tick, *Ixodes pacificus*.

The Public Health Agency of Canada (PHAC) also states that pets, especially dogs, can get Lyme disease, but there is no evidence

that pets can spread the infection directly to humans. However, pets can carry infected ticks into the home or workplace.

LYME DISEASE SYMPTOMS

- Early Signs and Symptoms (3 to 30 days after tick bite).
- Fever, chills, headache, fatigue, muscle and joint aches, and swollen lymph nodes.
- Erythema migrans (EM) rashes- Rashes that are located at the bite site and often are a red circle or oval shaped rash that can resemble a bull's eye.
- Later Signs and Symptoms (days to months after tick bite)Lyme disease and tick safety.
- Severe headaches and neck stiffness.
- Additional EM rashes on other areas of the body.
- Arthritis with severe joint pain and swelling, particularly the knees and other large joints.
- Facial or Bell's palsy (loss of muscle tone or droop on one or both sides of the face).
- Intermittent pain in tendons, muscles, joints, and bones.
- Heart palpitations or an irregular heart beat (Lyme carditis).
- Episodes of dizziness or shortness of breath.
- Inflammation of the brain and spinal cord.
- Shooting pains, numbness, or tingling in the hands or feet.
- Problems with short-term memory.

HOW CAN LYME DISEASE BE PREVENTED?

- Find out from your local public health office if there are ticks in your area, especially Ixodes ticks.
- Wear protective clothing to prevent ticks from attaching to your skin. Wear closed toed shoes, long sleeve shirts that fit tightly around the wrist, and long-legged pant tucked into your socks or boots.
- Use insect repellents containing DEET or Icaridin to repel ticks. Apply to both clothes and skin. Always read the label and follow instructions for use.

- If possible, avoid contact with low bushes and long grasses.
- Wear light coloured clothing to help you to find the ticks more easily.
- Check for ticks on and under clothing, especially after being in areas where ticks may live.
- Inspecting your skin daily greatly reduces the risk of infection as ticks may take several hours to two days to attach to the skin and feed. Check areas including armpits, in and around hair, navel, groin, and behind the ears and knees. Also check children and pets.
- Wash clothes promptly and put them in the dryer with heat to help kill any ticks that may remain.
- Shower or bathe within two hours of being outdoors to wash away loose ticks.

TIPS FOR WORKER PROTECTION

- The importance of the timely reporting of workplace illnesses and injuries.
- Recommend that workers wear light-colored long-sleeved shirts, long pants, socks, and hat when possible.
- If worker uniforms are provided, provide long-sleeved shirts and long pants as options.
- Provide workers with repellents (containing 20% to 30% DEET) to use on their skin and clothing for protection against tick bites.
- Provide workers with insecticides (such as permethrin) to provide greater protection. Permethrin kills ticks and can be used on clothing (but not skin).
- When possible, have workers avoid working at sites with woods, bushes, tall grass, and leaf litter.
- When avoiding these sites is not possible, personal protective measures are of particular importance. If work in these higher-risk sites must occur, take the following steps to reduce tick populations:
 - Remove leaf litter.
 - Remove, mow, or cut back tall grass and brush.

- Control rodent and small mammal populations.
- Discourage deer activity.

FINAL WORD

It is important to prevent tick bites. Proper prompt removal of any ticks that have bitten you will also protect you from getting infected from the bite. It is important to understand the symptoms of Lyme disease. Often times the disease is not diagnosed properly and this can lead to more serious issues.

Lyme Disease Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana transmitida por garrapatas de ciervo y garrapatas de patas negras. La enfermedad de Lyme ha aumentado mucho en las últimas décadas.

CUÁL ES EL PELIGRO

OCUPACIONES DE RIESGO

Los trabajadores con riesgo de contraer la enfermedad de Lyme son, entre otros, los siguientes

- Construcción
- Jardinería
- Silvicultura
- Desbroce de arbustos
- Topografía

- Agricultura
- Trabajo ferroviario
- Trabajos en campos petrolíferos
- Trabajos en líneas de servicios públicos
- Gestión de parques o de la fauna salvaje
- Trabajo y actividades al aire libre: senderismo, acampada, observación de aves, golf, caza, pesca, etc.

COMO PROTEGERSE

INFORMACIÓN SOBRE LAS GARRAPATAS

Las garrapatas suelen vivir en bosques o praderas altas de Canadá, Estados Unidos, Europa y Asia. Las garrapatas infectadas con *Borrelia burgdorferi* transmiten la enfermedad cuando se alimentan de la sangre del huésped. Las garrapatas no pueden volar: se cuelgan de pequeños arbustos o hierbas altas y suelen encontrarse cerca del suelo. Esperan a que un animal o una persona pase cerca de ellas y, cuando el animal o la persona entran en contacto, las garrapatas se adhieren a la piel para alimentarse.

En Norteamérica, la enfermedad de Lyme se transmite (contagia) principalmente por dos especies de garrapatas:

- Garrapata de patas negras (a veces llamada garrapata del ciervo), *Ixodes scapularis*.
- Garrapata de patas negras occidental, *Ixodes pacificus*.

La Agencia de Salud Pública de Canadá (PHAC) también afirma que los animales domésticos, especialmente los perros, pueden contraer la enfermedad de Lyme, pero no hay pruebas de que los animales domésticos puedan transmitir la infección directamente a los humanos. Sin embargo, las mascotas pueden llevar garrapatas infectadas al hogar o al lugar de trabajo.

SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD DE LYME

- Primeros signos y síntomas (de 3 a 30 días después de la picadura de la garrapata).
- Fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, fatiga, dolores

musculares y articulares e inflamación de los ganglios linfáticos.

- Erupciones de eritema migratorio (EM): erupciones que se localizan en el lugar de la picadura y que suelen ser un círculo rojo o una erupción de forma ovalada que puede parecerse a un ojo de buey.
- Signos y síntomas posteriores (días a meses después de la picadura de la garrapata) Enfermedad de Lyme y seguridad de la garrapata.
- Fuertes dolores de cabeza y rigidez de cuello.
- Erupciones adicionales de EM en otras zonas del cuerpo.
- Artritis con fuerte dolor e hinchazón de las articulaciones, especialmente de las rodillas y otras articulaciones grandes.
- Parálisis facial o de Bell (pérdida de tono muscular o caída de uno o ambos lados de la cara).
- Dolor intermitente en tendones, músculos, articulaciones y huesos.
- Palpitaciones o latidos irregulares del corazón (carditis de Lyme).
- Episodios de mareo o falta de aire.
- Inflamación del cerebro y la médula espinal.
- Dolores punzantes, entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.
- Problemas de memoria a corto plazo.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA ENFERMEDAD DE LYME?

- Averigüe en su oficina local de salud pública si hay garrapatas en su zona, especialmente garrapatas Ixodes.
- Use ropa protectora para evitar que las garrapatas se adhieran a su piel. Use zapatos cerrados, camisas de manga larga que se ajusten a la muñeca y pantalones de pierna larga metidos dentro de los calcetines o las botas.
- Utilice repelentes de insectos que contengan DEET o Icaridina para repeler las garrapatas. Aplíquelo tanto en la ropa como en la piel. Lea siempre la etiqueta y siga las instrucciones de uso.
- Si es posible, evite el contacto con arbustos bajos y

hierbas largas.

- Lleve ropa de color claro para poder encontrar las garrapatas más fácilmente.
- Compruebe si hay garrapatas en la ropa y debajo de ella, sobre todo después de haber estado en zonas donde pueden vivir las garrapatas.
- Inspeccionar la piel a diario reduce en gran medida el riesgo de infección, ya que las garrapatas pueden tardar entre varias horas y dos días en adherirse a la piel y alimentarse. Revise las zonas como las axilas, dentro y alrededor del cabello, el ombligo, la ingle y detrás de las orejas y las rodillas. Revise también a los niños y a los animales domésticos.
- Lave la ropa rápidamente y póngala en la secadora con calor para ayudar a matar las garrapatas que puedan quedar.
- Dúchese o báñese antes de que transcurran dos horas desde que salió al exterior para eliminar las garrapatas sueltas.

CONSEJOS PARA LA PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES

- La importancia de notificar a tiempo las enfermedades y lesiones en el lugar de trabajo.
- Recomendar a los trabajadores que lleven camisas de manga larga de color claro, pantalones largos, calcetines y sombrero cuando sea posible.
- Si se proporcionan uniformes a los trabajadores, proporcione camisas de manga larga y pantalones largos como opciones.
- Proporcione a los trabajadores repelentes (que contengan entre un 20% y un 30% de DEET) para que los usen en la piel y en la ropa como protección contra las picaduras de garrapatas.
- Proporcione a los trabajadores insecticidas (como la permetrina) para que estén más protegidos. La permetrina mata las garrapatas y puede utilizarse en la ropa (pero no en la piel).
- Cuando sea posible, haga que los trabajadores eviten trabajar en lugares con bosques, arbustos, hierba alta y lecho de hojas.
- Cuando no sea posible evitar estos lugares, las medidas de

protección personal son de especial importancia. Si es necesario trabajar en estos lugares de alto riesgo, tome las siguientes medidas para reducir las poblaciones de garrapatas:

- Eliminar el lecho de hojas.
- Eliminar, segar o recortar la hierba alta y la maleza.
- Controlar las poblaciones de roedores y pequeños mamíferos.
- Desalentar la actividad de los ciervos.

CONCLUSIÓN

Es importante prevenir las picaduras de garrapatas. La eliminación rápida y adecuada de cualquier garrapata que le haya picado también le protegerá de la infección por la picadura. Es importante conocer los síntomas de la enfermedad de Lyme. A menudo, la enfermedad no se diagnostica correctamente y esto puede conducir a problemas más graves.

Lyme Disease Stats and Facts

FACTS

1. You can get many tick-borne diseases from one tick bite.
2. The longer a tick is attached, the greater the risk of disease.
3. Lyme disease is a clinical diagnosis based on symptoms, history and exam.
4. You can test negative & still have Lyme or other tick-borne diseases.
5. According to the CDC surveillance criteria, an erythema migrans (EM) rash in an endemic area, means Lyme disease.
6. In a non-endemic area, rash requires a positive test.

7. Not everyone who contracts Lyme disease gets a rash.
8. Lyme symptoms can develop days or months after a tick bite.
9. Lyme patients often get worse before getting better while on treatment (Jarisch-Herxheimer reaction).
10. Lyme can cause death.

STATS

- The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) receives reports of approximately 30,000 cases of Lyme disease annually in the United States.
 - The CDC recommends a two-tiered blood test to spot antibodies against the *B. burgdorferi* bacteria.
 - A 2014 survey of more than 3,000 chronic Lyme disease patients, conducted by LymeDisease.org, revealed that over 40% were currently unable to work because of LD.
 - During 2008–2015, a total of 275,589 cases of Lyme disease were reported to CDC (208,834 confirmed and 66,755 probable). Most cases continue to be reported from states with high incidence in the Northeast, mid-Atlantic, and upper Midwest regions. In contrast, case counts have increased in states that neighbor those with high incidence. Demographic characteristics associated with confirmed cases were similar to those described previously, with a slight predominance among males and a bimodal age distribution with peaks among young children and older adults.
-

Lyme Disease Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Puedes contraer muchas enfermedades transmitidas por garrapatas a partir de una sola picadura.
2. Cuanto más tiempo esté adherida una garrapata, mayor será el riesgo de enfermedad.
3. La enfermedad de Lyme es un diagnóstico clínico basado en los síntomas, la historia y el examen.
4. Puedes dar negativo en la prueba y aun así tener la enfermedad de Lyme u otras enfermedades transmitidas por garrapatas.
5. Según los criterios de vigilancia de los CDC, una erupción de eritema migratorio (EM) en una zona endémica, significa enfermedad de Lyme.
6. En un área no endémica, la erupción requiere una prueba positiva.
7. No todas las personas que contraen la enfermedad de Lyme presentan un sarpullido.
8. Los síntomas de la enfermedad de Lyme pueden desarrollarse días o meses después de la picadura de la garrapata.
9. Los pacientes de Lyme suelen empeorar antes de mejorar mientras reciben el tratamiento (reacción de Jarisch-Herxheimer).
10. El Lyme puede causar la muerte.

ESTADÍSTICAS

- Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) reciben informes de aproximadamente 30.000 casos de la enfermedad de Lyme al año en Estados Unidos.
- Los CDC recomiendan un análisis de sangre de dos niveles para detectar anticuerpos contra la bacteria *B. burgdorferi*.
- Una encuesta realizada en 2014 por LymeDisease.org a más de 3.000 pacientes crónicos de la enfermedad de Lyme, reveló que más del 40% estaba incapacitado para trabajar a causa de la LD.
- Durante el periodo 2008-2015, se notificaron a los CDC un total de 275.589 casos de enfermedad de Lyme (208.834

confirmados y 66.755 probables). La mayoría de los casos se siguen notificando en estados con alta incidencia en las regiones del noreste, el Atlántico medio y el medio oeste superior. Por el contrario, el número de casos ha aumentado en los estados vecinos a los de alta incidencia. Las características demográficas asociadas a los casos confirmados fueron similares a las descritas anteriormente, con un ligero predominio entre los hombres y una distribución de edad bimodal con picos entre los niños pequeños y los adultos mayores.

Lyme Disease Fatality File

Lyme disease plagues the Northeastern U.S. In rare cases, it can be fatal.

Deaths are rare, but if Lyme bacteria enter the heart, the consequences can be serious.

Pete Smith felt pain in his back, neck, ankle, and jaw. Newly relocated to Maine for his job, the Quakertown native started to have trouble keeping food down. Then came a skin rash and night sweats, prompting him to go to the emergency room on June 5, 2017.

The Maine hospital ran a test for Lyme disease, which came back negative, said his mother, Angela. Yet less than a month later, the athletic 25-year-old died of that very disease.

Lyme disease is well-established in public awareness, especially in Pennsylvania, New Jersey, and other northeastern states that are perennial hotbeds of the debilitating condition, caused by bacteria transmitted in a tick bite.

But death? The Smith family had no idea that was a possible

consequence, and suspects most people are similarly unaware.

Lyme Disease Fatality File – Spanish

La enfermedad de Lyme asola el noreste de EE. UU. En raros casos, puede ser mortal.

Las muertes son raras, pero si la bacteria de Lyme entra en el corazón, las consecuencias pueden ser graves.

Pete Smith sintió dolor en la espalda, el cuello, el tobillo y la mandíbula. Recién trasladado a Maine por su trabajo, este nativo de Quakertown empezó a tener problemas para retener la comida. Luego vino una erupción cutánea y sudores nocturnos, lo que le llevó a ir a urgencias el 5 de junio de 2017.

El hospital de Maine le hizo una prueba para detectar la enfermedad de Lyme, que resultó negativa, dijo su madre, Angela. Sin embargo, menos de un mes después, el atlético joven de 25 años murió de esa misma enfermedad.

La enfermedad de Lyme está bien establecida en la conciencia pública, especialmente en Pensilvania, Nueva Jersey y otros estados del noreste que son focos perennes de la condición debilitante, causada por la bacteria transmitida en una picadura de garrapata.

¿Pero la muerte? La familia Smith no tenía ni idea de que fuera una posible consecuencia, y sospecha que la mayoría de la gente tampoco lo sabe.

Lyme Disease Picture This

LYME DISEASE PREVENTION

The Lyme Disease Association (LDA) is dedicated to reducing the impact of Lyme disease on the lives of Americans.



BE TICK WISE IN THE FALL & CHECKOUT REPELLENTS

Fall is here and ticks are very active. If you are spending time outdoors, it is important to consider how to protect yourself and your family from ticks. Use repellents, properly maintained and worn, along with other ways to avoid tick exposure and bites.



INFORMATION ABOUT TICK-BITE REPELLENTS

Get the information from The Environmental Protection Agency (EPA) on products which protect you against ticks and/or ticks (tick repellents) and contact them for further information. <https://lymediseaseassociation.org/lyme-disease-prevention/tick-bite-repellents>

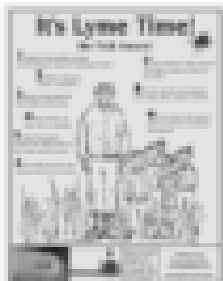


PROPERTY PREVENTION: TRICKS TO STOP TICKS

Ticks are most likely to be in woods, where woods meet lawns, where trees shade the lawn, tall brush/grass, under leaves, under ground cover like garages, vegetation, near stone walls or wood piles, under rocks, around bird feeders, outside pet areas. Know the habitat to prevent them.

PA PARKS USE LDA PREVENTION POSTERS

Lyme Disease Awareness, it is taking an active role in educating and encouraging visitors from Lyme and other Lyme diseases. The Awareness will be downloading, printing, posting available and making use of the LDA's free prevention posters follow in the park books. The LDA urges all park managers to consider doing something like this for prevention.



<https://lymediseaseassociation.org/about-lyme-prevention>

Source :

<https://lymediseaseassociation.org/resources/lda-materials2/lyme-disease-prevention/>

Lyme Disease Picture This – Spanish



Fuente: <https://heraldodemexico.com.mx>