

Cybersecurity at Work Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

A single click on a bad link can cost your company millions. From ransomware to phishing scams, cyberattacks don't just target IT departments – they target people. That means you. If you handle email, log into systems, access client data, or even use Wi-Fi at work, you're part of the frontline defense. Cyber threats can shut down operations, leak confidential data, and ruin reputations. And they're not just a business risk – they can put your job, your identity, and your coworkers' safety at risk too. Staying cyber-safe isn't optional. It's part of your role, every single day.

WHAT'S THE DANGER

Cybersecurity threats don't always look like threats. They often look like harmless emails, friendly pop-ups, or routine login screens. But behind the scenes, they can open the door to serious damage – and it only takes one mistake.

Phishing and Email Scams – Disguised and Dangerous

Phishing emails are designed to trick you. They often look like they're from your boss, your bank, or a trusted vendor – but they contain links or attachments that, once clicked, allow hackers to steal information or install malware.

- Some phishing emails impersonate internal contacts and ask for urgent transfers or passwords
- Others include fake invoices or shipping notifications with malicious attachments

Weak Passwords and Reused Logins – An Easy Target

Using the same password across multiple systems, or choosing

something like “123456” or your pet’s name, makes it easy for hackers to break in. Once one system is compromised, they can often access others – especially if multi-factor authentication isn’t enabled.

Ransomware and Malware – Lockdown Mode

Ransomware attacks can freeze your entire system – files, networks, even safety systems. You might see a screen demanding payment in cryptocurrency to get your data back. These attacks often start with just one infected file or link.

Unsecured Devices and Networks – The Silent Threat

Working remotely or using personal devices for company work? If those devices aren’t secure or updated, they’re an easy access point for cybercriminals.

- Even connecting to public Wi-Fi without a VPN can expose sensitive company data.
- Data Breaches – The Fallout is Real

HOW TO PROTECT YOURSELF

Cybersecurity doesn’t need to be complicated – but it does require awareness. Most attacks don’t start with some master hacker cracking a firewall – they start with someone clicking a bad link, reusing a password, or skipping an update. The good news? A few solid habits can make a big difference.

Think Before You Click

This is where most problems start – and where they can usually be stopped. Hackers love to send emails that look legit. Maybe it’s “HR,” or maybe it’s “IT” telling you to “update your password now.” They’re counting on you to click first and ask questions later. Don’t give them the satisfaction. Slow down. Look carefully. If something feels off – trust your gut. It’s better to forward it to your IT team than fall for a fake.

Use Strong, Unique Passwords

This is one of the easiest steps you can take, and one of the most ignored. Think of your password as the lock on your front door – would you use the same key for your house, your car, and your office?

- Create passwords with a mix of letters, numbers, and special characters
- Don't use birthdays, pet names, or "123456" – those get cracked fast
- Use a password manager to help keep track (most workplaces offer or recommend one)
- Change your passwords regularly, and never share them – not even with coworkers

Keep Your Devices Updated

Yes, those software update pop-ups are annoying – but skipping them leaves the door wide open for cyber threats. Updates don't just give you new features; they patch security holes hackers know how to find. Whether it's your laptop, desktop, or mobile phone, keep it current. The longer you wait, the riskier it gets.

Secure Remote Work and Mobile Access

Working remotely or checking emails from your phone? That flexibility is great – until your data ends up in the wrong hands. Never connect to public Wi-Fi without a VPN, and always lock your screen when you walk away. If your company gives you security tools, use them – they're not optional. And if you use personal devices for work, make sure they're protected too.

Be Smart with Company Data

Just like you wouldn't leave sensitive paperwork sitting in the breakroom, don't leave digital files unprotected either. Be thoughtful about how and where you access, send, and save information.

- Don't save work files to personal USBs or drives
- Never send confidential documents to your personal email
- Use only approved apps or platforms to store and share files

FINAL WORD

Cybersecurity isn't just the IT department's problem – it's everyone's responsibility. One click, one reused password, or one skipped update can open the door to a data breach that affects your whole organization.

Cybersecurity at Work Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Un solo clic en un enlace malicioso puede costarle millones a su empresa. Desde el ransomware hasta las estafas de phishing, los ciberataques no solo se dirigen a los departamentos de TI, sino también a las personas. Es decir, a usted. Si maneja el correo electrónico, inicia sesión en sistemas, accede a datos de clientes o incluso utiliza la red Wi-Fi en el trabajo, forma parte de la primera línea de defensa. Las amenazas cibernéticas pueden paralizar las operaciones, filtrar datos confidenciales y arruinar reputaciones. Y no solo son un riesgo para la empresa, sino que también pueden poner en peligro su trabajo, su identidad y la seguridad de sus compañeros. Mantener la seguridad cibernética no es opcional. Es parte de su trabajo, todos los días.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las amenazas a la ciberseguridad no siempre parecen amenazas. A menudo parecen correos electrónicos inofensivos, ventanas emergentes amigables o pantallas de inicio de sesión rutinarias. Pero, entre bastidores, pueden abrir la puerta a daños graves, y solo hace falta un error.

Phishing y estafas por correo electrónico: disfrazadas y peligrosas

Los correos electrónicos de phishing están diseñados para engañarle. A menudo parecen provenir de su jefe, su banco o un proveedor de confianza, pero contienen enlaces o archivos adjuntos que, una vez pulsados, permiten a los piratas informáticos robar información o instalar malware.

- Algunos correos electrónicos de phishing se hacen pasar por contactos internos y solicitan transferencias urgentes o contraseñas.
- Otros incluyen facturas falsas o notificaciones de envío con archivos adjuntos maliciosos.

Contraseñas débiles y nombres de usuario reutilizados: un blanco fácil.

Usar la misma contraseña en varios sistemas o elegir algo como «123456» o el nombre de su mascota facilita el acceso a los piratas informáticos. Una vez que un sistema se ve comprometido, a menudo pueden acceder a otros, especialmente si no se ha habilitado la autenticación multifactorial.

Ransomware y malware: modo de bloqueo

Los ataques de ransomware pueden bloquear todo su sistema: archivos, redes e incluso sistemas de seguridad. Es posible que aparezca una pantalla exigiendo un pago en criptomoneda para recuperar sus datos. Estos ataques suelen comenzar con un solo archivo o enlace infectado.

Dispositivos y redes no seguros: la amenaza silenciosa

¿Trabaja a distancia o utiliza dispositivos personales para el trabajo de la empresa? Si esos dispositivos no son seguros o no están actualizados, son un punto de acceso fácil para los ciberdelincuentes.

- Incluso conectarse a una red Wi-Fi pública sin una VPN puede exponer datos confidenciales de la empresa.
- Violaciones de datos: las consecuencias son reales

COMO PROTEGERSE

La ciberseguridad no tiene por qué ser complicada, pero sí requiere concienciación. La mayoría de los ataques no comienzan con un hacker experto que rompe un cortafuegos, sino con alguien que hace clic en un enlace malicioso, reutiliza una contraseña u omite una actualización. ¿La buena noticia? Unos pocos hábitos sólidos pueden marcar una gran diferencia.

Piensa antes de hacer clic

Aquí es donde comienzan la mayoría de los problemas, y donde normalmente se pueden detener. A los hackers les encanta enviar correos electrónicos que parecen legítimos. Tal vez sea «RR. HH.» o tal vez sea «TI» quien le diga que «actualice su contraseña ahora». Cuentan con que usted haga clic primero y pregunte después. No les dé esa satisfacción. Tómese su tiempo. Observe con atención. Si algo le parece extraño, confíe en su instinto. Es mejor reenviarlo a su equipo de TI que caer en una trampa.

Utiliza contraseñas seguras y únicas.

Este es uno de los pasos más fáciles que puedes dar, y uno de los más ignorados. Piensa en tu contraseña como la cerradura de la puerta de tu casa: ¿utilizarías la misma llave para tu casa, tu coche y tu oficina?

- Cree contraseñas con una combinación de letras, números y caracteres especiales.
- No utilice fechas de cumpleaños, nombres de mascotas o «123456», ya que se descifran rápidamente.

- Utilice un gestor de contraseñas para llevar un control (la mayoría de los lugares de trabajo ofrecen o recomiendan uno).
- Cambie sus contraseñas con regularidad y nunca las comparta, ni siquiera con sus compañeros de trabajo.

Mantenga sus dispositivos actualizados

Sí, esas ventanas emergentes de actualización de software son molestas, pero ignorarlas deja la puerta abierta a las amenazas cibernéticas. Las actualizaciones no solo le proporcionan nuevas funciones, sino que también corrigen los agujeros de seguridad que los hackers saben encontrar. Ya sea su ordenador portátil, de sobremesa o su teléfono móvil, manténgalos actualizados. Cuanto más espere, más riesgo correrá.

Trabajo remoto seguro y acceso móvil

¿Trabaja de forma remota o revisa sus correos electrónicos desde su teléfono? Esa flexibilidad es excelente, hasta que sus datos terminan en manos equivocadas. Nunca se conecte a una red Wi-Fi pública sin una VPN y siempre bloquee su pantalla cuando se aleje. Si su empresa le proporciona herramientas de seguridad, utilícelas, no son opcionales. Y si utiliza dispositivos personales para trabajar, asegúrese de que también estén protegidos.

Sea inteligente con los datos de la empresa

Del mismo modo que no dejaría documentos confidenciales en la sala de descanso, tampoco deje archivos digitales sin protección. Piense detenidamente cómo y dónde accede, envía y guarda la información.

- No guarde archivos de trabajo en USB o unidades personales.
- Nunca envíe documentos confidenciales a su correo electrónico personal.
- Utilice solo aplicaciones o plataformas aprobadas para almacenar y compartir archivos.

CONCLUSIÓN

La ciberseguridad no es solo un problema del departamento de TI, es responsabilidad de todos. Un clic, una contraseña reutilizada o una actualización omitida pueden abrir la puerta a una filtración de datos que afecte a toda su organización.

Cybersecurity at Work Stats and Facts

FACTS

1. **Phishing Attacks:** Employees clicking on fraudulent emails or links can give hackers access to sensitive company data and systems.
2. **Weak Password Practices:** Using simple, repeated, or shared passwords increases the risk of unauthorized access to work accounts and systems.
3. **Unsecured Devices:** Laptops, smartphones, or USBs without proper encryption or antivirus expose the network to malware and data theft.
4. **Outdated Software:** Failure to update or patch systems leaves known vulnerabilities that can be exploited by cybercriminals.
5. **Lack of Training:** Employees unaware of digital hygiene or scam recognition are more likely to fall victim to cyber threats.

6. **Remote Work Vulnerabilities:** Home networks and personal devices often lack the same protections as on-site systems, increasing exposure.
7. **Insider Threats:** Disgruntled or negligent employees may intentionally or accidentally compromise security systems or leak confidential data.

STATS

- In Canada, 44% of organizations reported experiencing a cyber attack (attempted or successful) in the last 12 months as of 2024.
- In the US, there were 2,741 publicly disclosed data breaches between November 2023 and April 2024, compromising over 6.8 billion records.
- Business email compromise (BEC) incidents in Canada surged from 15% of total cyber incidents in 2023 to 32% in 2024.
- The industry-wide Phish-prone Percentage stands at 33.1%, meaning one-third of employees are susceptible to phishing and social engineering attacks (2025 benchmark).
- 44% of survey participants in a 2025 study admitted to interacting with a phishing message in the last year.
- Only 34% of small and medium-sized business employees in Canada report receiving mandatory cybersecurity awareness training.
- Statistics Canada reported that cybersecurity incidents affected 18% of Canadian businesses in 2021, with over half experiencing downtime or recovery costs.

Cybersecurity at Work Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Ataques de phishing:** los empleados que hacen clic en correos electrónicos o enlaces fraudulentos pueden dar acceso a los piratas informáticos a datos y sistemas confidenciales de la empresa.
2. **Prácticas de contraseñas débiles:** el uso de contraseñas simples, repetidas o compartidas aumenta el riesgo de acceso no autorizado a las cuentas y sistemas del trabajo.
3. **Dispositivos no seguros:** los ordenadores portátiles, los teléfonos inteligentes o los dispositivos USB sin el cifrado o el antivirus adecuados exponen la red al malware y al robo de datos.
4. **Software obsoleto:** no actualizar o parchear los sistemas deja vulnerabilidades conocidas que pueden ser explotadas por los ciberdelincuentes.
5. **Falta de formación:** los empleados que desconocen la higiene digital o el reconocimiento de estafas son más propensos a ser víctimas de amenazas cibernéticas.
6. **Vulnerabilidades del trabajo a distancia:** las redes domésticas y los dispositivos personales suelen carecer de las mismas protecciones que los sistemas in situ, lo que aumenta la exposición.
7. **Amenazas internas:** los empleados descontentos o negligentes pueden comprometer de forma intencionada o accidental los sistemas de seguridad o filtrar datos confidenciales.

ESTADÍSTICAS

- En Canadá, el 44 % de las organizaciones informaron haber sufrido un ciberataque (intento o éxito) en los últimos 12 meses a partir de 2024.
- En Estados Unidos, se produjeron 2741 violaciones de datos reveladas públicamente entre noviembre de 2023 y abril de 2024, lo que comprometió más de 6800 millones de registros.
- Los incidentes de compromiso del correo electrónico empresarial (BEC) en Canadá aumentaron del 15 % del total de incidentes cibernéticos en 2023 al 32 % en 2024.

- El porcentaje de propensión al phishing en todo el sector se sitúa en el 33,1 %, lo que significa que un tercio de los empleados son susceptibles de sufrir ataques de phishing y de ingeniería social (referencia de 2025).
 - El 44 % de los participantes en una encuesta realizada en 2025 admitieron haber interactuado con un mensaje de phishing en el último año.
 - Solo el 34 % de los empleados de pequeñas y medianas empresas de Canadá afirman haber recibido formación obligatoria en materia de ciberseguridad.
 - Statistics Canada informó de que los incidentes de ciberseguridad afectaron al 18 % de las empresas canadienses en 2021, y más de la mitad de ellas sufrieron tiempos de inactividad o costes de recuperación.
-

Cybersecurity at Work Fatality File

Major Cyberattack on Boston Union Health Fund Underscores Organizational Exposure

In February 2023, the Pipefitters Local 537 union in Boston revealed that its health fund had suffered a cyberattack, resulting in a loss of \$6.4 million. The attack was traced to social engineering tactics targeting email systems. Although no human deaths were reported, the incident disrupted operations and highlighted how cyber threats can deeply affect worker benefits, trust, and administrative stability.

This breach demonstrates how cybersecurity failures—even when not causing physical harm—can have serious consequences in the

workplace: financial loss, loss of sensitive data, disruption of services, and potential harm to employee welfare. Organizations must strengthen incident detection, response, and resilience to protect both infrastructure and people.

Source: apnews.com

Cybersecurity at Work Fatality File – Spanish

Un importante ciberataque contra el fondo sanitario Boston Union pone de relieve la vulnerabilidad de las organizaciones

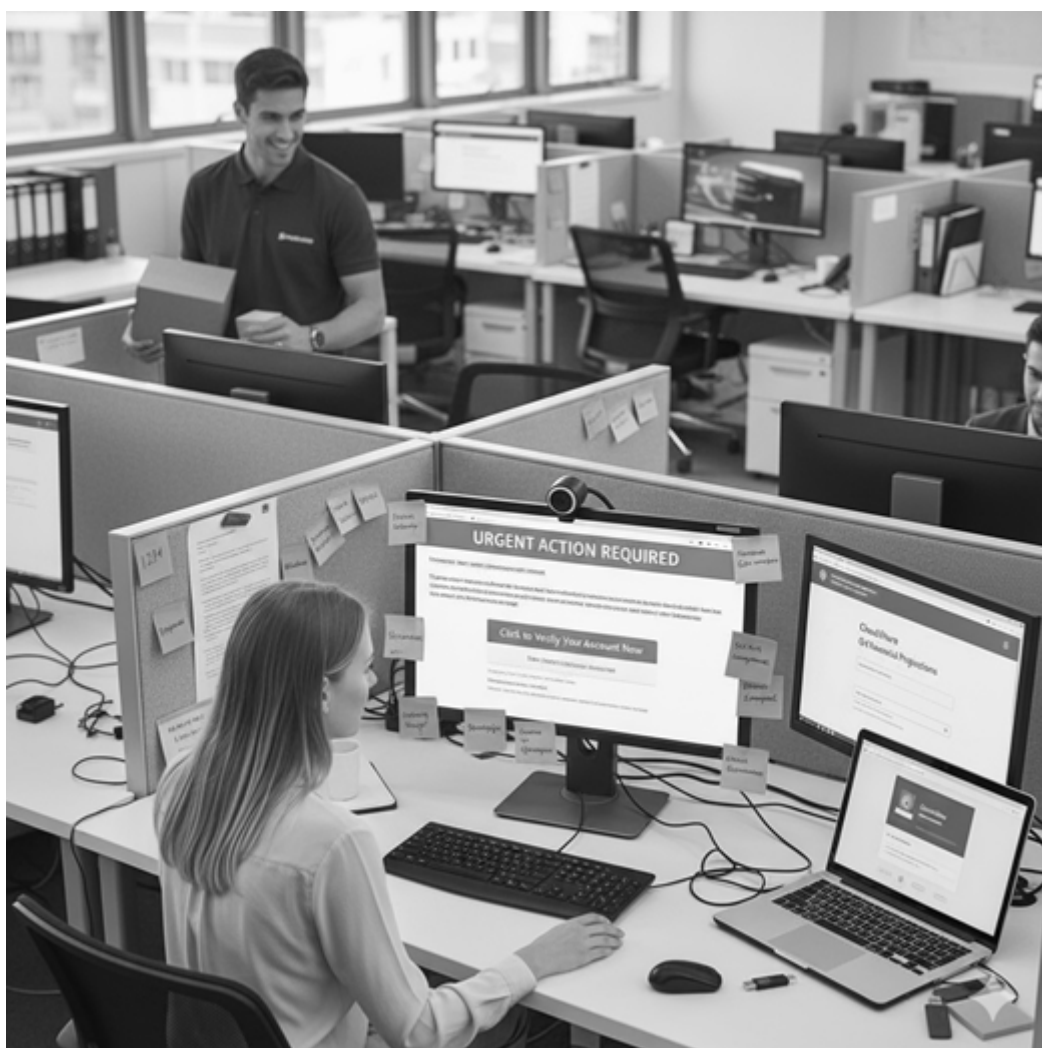
En febrero de 2023, el sindicato Pipefitters Local 537 de Boston reveló que su fondo de salud había sufrido un ciberataque que le había supuesto una pérdida de 6,4 millones de dólares. El ataque se atribuyó a tácticas de ingeniería social dirigidas a los sistemas de correo electrónico. Aunque no se registraron víctimas mortales, el incidente interrumpió las operaciones y puso de manifiesto cómo las amenazas cibernéticas pueden afectar profundamente a las prestaciones de los trabajadores, la confianza y la estabilidad administrativa.

Esta brecha demuestra cómo los fallos de ciberseguridad, incluso cuando no causan daños físicos, pueden tener graves consecuencias en el lugar de trabajo: pérdidas económicas, pérdida de datos confidenciales, interrupción de los servicios y posibles daños al bienestar de los empleados. Las organizaciones deben reforzar la detección de incidentes, la respuesta y la resiliencia para

proteger tanto la infraestructura como a las personas.

Fuente: apnews.com

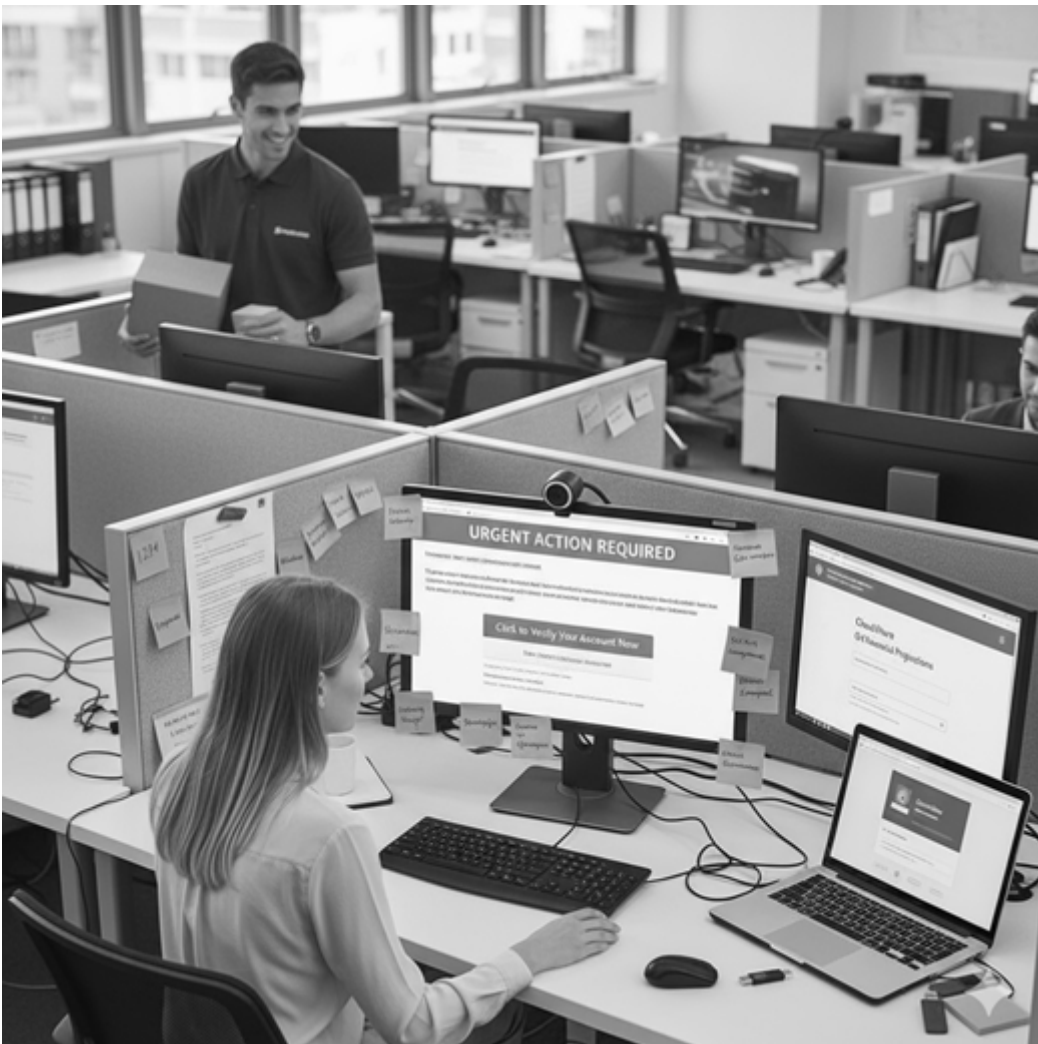
Cybersecurity at Work Picture This



This image shows an office worker unknowingly facing a phishing attempt, with a bold “URGENT ACTION REQUIRED” message and a suspicious red button prompting them to “Click to Verify Your Account Now.” This is a classic cybersecurity threat, often used to trick employees into clicking malicious links that lead to data breaches, credential theft, or ransomware attacks.

All employees must receive regular cybersecurity awareness training, especially on identifying phishing emails, urgent pop-ups, suspicious links, and social engineering tactics. Implement clear IT protocols for reporting suspicious messages. Encourage the use of verified channels to confirm authenticity before clicking. Employers should deploy email filters, endpoint protection, and multi-factor authentication to reduce risks. Cybersecurity is everyone's responsibility—one click can compromise the entire organization.

Cybersecurity at Work Picture This – Spanish



Esta imagen muestra a un empleado de oficina enfrentándose sin saberlo a un intento de phishing, con un mensaje en negrita que dice «SE REQUIERE ACCIÓN URGENTE» y un botón rojo sospechoso que le invita a «Hacer clic para verificar su cuenta ahora». Se trata de una amenaza clásica para la ciberseguridad, que se utiliza a menudo para engañar a los empleados y que hagan clic en enlaces maliciosos que provocan violaciones de datos, robo de credenciales o ataques de ransomware.

Todos los empleados deben recibir formación periódica sobre ciberseguridad, especialmente sobre cómo identificar correos electrónicos de phishing, ventanas emergentes urgentes, enlaces sospechosos y tácticas de ingeniería social. Implemente protocolos de TI claros para informar de mensajes sospechosos. Fomente el uso de canales verificados para confirmar la autenticidad antes de hacer clic. Los empleadores deben implementar filtros de correo electrónico, protección de terminales y autenticación multifactorial para reducir los riesgos. La ciberseguridad es responsabilidad de todos: un solo clic puede comprometer a toda la organización.

Racking Inspection Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Racking systems are everywhere in warehouses, distribution centers, and retail backrooms, and while they may look sturdy, they're not indestructible. A single impact from a forklift, an overloaded shelf, or unnoticed rust can cause an entire rack to fail. That means falling product, serious injuries, and major downtime. Regular racking inspections aren't optional, they're a frontline defense against preventable accidents and structural collapses. If you skip inspections or ignore the warning signs, you're not just risking inventory, you're risking lives.

WHAT'S THE DANGER

Racking systems don't usually scream "danger" – until they suddenly collapse. That's the thing: racks might look solid, but a small issue can turn into a big disaster if nobody's paying attention.

Forklift Damage – The Silent Rack Killer

You might just nudge a rack with the forklift, think "no big deal," and move on. But even a light bump can bend a support or knock a brace out of alignment. Once that structure's compromised, it's only a matter of time.

- A dented upright might still hold up today, but what about next week?
- And if one part goes, the whole thing can come down fast – right on a worker, another forklift, or a pallet of heavy product.

Overloading – When "Just One More Pallet" Is Too Much

We've all seen it: too much product, not enough space. So you squeeze one more pallet on a shelf that's already bowed. Bad move.

- Overloading or stacking unevenly (heavy stuff on top, for example) throws off the balance
- The beams start to sag, bolts get strained, and suddenly that rack isn't so solid anymore

Rust and Wear – What You Can't See Can Hurt You

Moisture, age, or chemicals in the air can quietly eat away at racking. It might look okay on the surface, but underneath, corrosion could be weakening critical parts.

- Rusted anchors or baseplates = less stability
- Cracked welds or bent braces = structural failure waiting to happen

Missing Safety Pieces – Little Things, Big Risk

- No safety pins or beam clips? One wrong lift and that whole shelf could give way
- Temporary “fixes” like zip ties or bent brackets don’t count – they make things worse

HOW TO PROTECT YOURSELF

When it comes to racking systems, “set it and forget it” just doesn’t cut it. These structures need regular eyes on them – especially in busy warehouses or shops where forklifts, heavy loads, and daily wear take their toll. Keeping racks safe isn’t complicated, but it does take consistency.

Do Routine Walkarounds – Not Just When Something Goes Wrong

Make racking inspection part of your daily or weekly safety habits. You don’t have to be an engineer to spot warning signs. Just take a few minutes to look for:

- Dents or bends in uprights, especially at lower levels where forklifts might hit
- Loose or missing safety clips and pins
- Rust or corrosion near the base or weld points
- Cracks in the concrete where the rack is anchored
- Bowing, sagging, or uneven shelves

If something doesn’t look right, tag it out and report it. Don’t guess. Don’t hope. Say something.

Stick to Load Limits – No Exceptions

Every racking system is rated for a specific weight. That rating isn’t a suggestion – it’s the max it can safely handle.

- Don’t exceed those limits, even if the rack “looks fine”
- Store heavier items on the lower levels
- Balance the load across the beams to avoid tipping or shifting

Repair It Right – Not With Tape and Hope

If something's damaged, don't "make it work" with zip ties, string, or whatever's in the toolbox. That's how collapses happen. Only trained personnel should repair or replace damaged rack components.

Use Rack Guards and Post Protectors

Especially in forklift-heavy areas, guards can be the difference between a bump and a collapse.

- Install rack guards or steel posts at the ends and corners of aisles
- Train forklift operators to move carefully around rack structures

FINAL WORD

Racking systems might look solid – but one bent frame, one overloaded shelf, or one missed inspection can bring the whole thing crashing down. Don't wait for a collapse to take safety seriously.

Racking Inspection Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los sistemas de estanterías están presentes en todos los

almacenes, centros de distribución y trastiendas de tiendas minoristas, y aunque puedan parecer resistentes, no son indestructibles. Un solo impacto de una carretilla elevadora, una estantería sobrecargada o un poco de óxido inadvertido pueden provocar el fallo de toda una estantería. Eso significa caída de productos, lesiones graves y un importante tiempo de inactividad. Las inspecciones periódicas de las estanterías no son opcionales, sino que constituyen una defensa de primera línea contra accidentes evitables y colapsos estructurales. Si se saltan las inspecciones o se ignoran las señales de advertencia, no solo se pone en riesgo el inventario, sino también vidas humanas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los sistemas de estanterías no suelen parecer peligrosos, hasta que se derrumban de repente. Esa es la cuestión: las estanterías pueden parecer sólidas, pero un pequeño problema puede convertirse en un gran desastre si nadie presta atención.

Daños causados por carretillas elevadoras: el asesino silencioso de las estanterías

Es posible que solo golpees ligeramente una estantería con el montacargas, pienses «no pasa nada» y sigas adelante. Pero incluso un ligero golpe puede doblar un soporte o desalinear un refuerzo. Una vez que la estructura se ve comprometida, es solo cuestión de tiempo.

- Un montante abollado puede seguir aguantando hoy, pero ¿y la semana que viene?
- Y si una pieza falla, todo puede derrumbarse rápidamente, justo sobre un trabajador, otro montacargas o un palé de productos pesados.

Sobrecarga: cuando «solo un palé más» es demasiado

Todos lo hemos visto: demasiado producto, poco espacio. Así que aprietas un palé más en una estantería que ya está combada. Mal hecho.

- La sobrecarga o el apilamiento desigual (por ejemplo, con cosas pesadas en la parte superior) desequilibra la estructura.
- Las vigas comienzan a combarse, los pernos se tensan y, de repente, esa estantería ya no es tan sólida.

Óxido y desgaste: lo que no se ve puede hacerte daño.

La humedad, el paso del tiempo o los productos químicos presentes en el aire pueden corroer silenciosamente las estanterías. Puede que por fuera parezcan estar bien, pero por dentro la corrosión podría estar debilitando piezas fundamentales.

- Anclajes o placas base oxidados = menor estabilidad.
- Soldaduras agrietadas o soportes doblados = fallo estructural inminente.

Piezas de seguridad faltantes: pequeñas cosas, gran riesgo.

- ¿No hay pasadores de seguridad ni clips para vigas? Un levantamiento incorrecto y toda la estantería podría ceder.
- Las «soluciones» temporales, como bridas o soportes doblados, no sirven: empeoran las cosas.

COMO PROTEGERSE

Cuando se trata de sistemas de estanterías, «instalarlo y olvidarse» no es suficiente. Estas estructuras necesitan una supervisión regular, especialmente en almacenes o tiendas muy transitadas, donde las carretillas elevadoras, las cargas pesadas y el desgaste diario pasan factura. Mantener la seguridad de las estanterías no es complicado, pero requiere constancia.

Realice inspecciones rutinarias, no solo cuando algo vaya mal

Incorpore la inspección de las estanterías a sus hábitos de seguridad diarios o semanales. No es necesario ser ingeniero para detectar señales de advertencia. Solo tiene que dedicar unos minutos a buscar:

- Abolladuras o dobleces en los montantes, especialmente en

los niveles inferiores, donde las carretillas elevadoras pueden golpearlos

- Clips y pasadores de seguridad sueltos o faltantes
- Óxido o corrosión cerca de la base o los puntos de soldadura
- Grietas en el hormigón donde está anclada la estantería
- Estantes combados, combados o desiguales

Si algo no parece estar bien, márkelo y reporte. No adivine. No espere. Diga algo.

Respete los límites de carga, sin excepciones.

Cada sistema de estanterías está clasificado para un peso específico. Esa clasificación no es una sugerencia, es el máximo que puede soportar de forma segura.

- No exceda esos límites, aunque la estantería «parezca estar bien».
- Almacene los artículos más pesados en los niveles inferiores.
- Equilibre la carga entre las vigas para evitar que se vuelque o se desplace.

Repárelo correctamente, no con cinta adhesiva y esperanza.

Si algo está dañado, no lo «arregle» con bridas, cuerdas o cualquier otro material que tenga a mano. Así es como se producen los derrumbes. Solo el personal cualificado debe reparar o sustituir los componentes dañados de las estanterías.

Utilice protectores de estanterías y postes.

Especialmente en zonas con mucho tráfico de carretillas elevadoras, los protectores pueden marcar la diferencia entre un golpe y un derrumbe.

- Instale protectores de estanterías o postes de acero en los extremos y las esquinas de los pasillos.
- Forme a los operadores de carretillas elevadoras para que se muevan con cuidado alrededor de las estructuras de las estanterías.

CONCLUSIÓN

Los sistemas de estanterías pueden parecer sólidos, pero un bastidor doblado, un estante sobrecargado o una inspección omitida pueden hacer que todo se derrumbe. No espere a que se produzca un colapso para tomarse en serio la seguridad.

Racking Inspection Stats and Facts

FACTS

1. **Structural Collapse:** Undetected damage to beams, frames, or welds can lead to full or partial racking collapses, endangering workers below.
2. **Falling Materials:** Loose, poorly stacked, or unbalanced items can fall from heights, striking workers during stocking or retrieval.
3. **Overloading:** Exceeding weight capacity due to lack of inspection weakens racking integrity and increases the risk of failure.
4. **Impact from Equipment:** Forklift or pallet jack collisions with racking structures often go unreported and cause hidden structural compromise.
5. **Missing Safety Pins or Clips:** Improper assembly or missing locking devices can lead to beam dislodgement and collapse during normal use.

6. **Improper Installation or Modifications:** Unapproved changes, uneven floors, or poor anchoring create dangerous instability under load.
7. **Lack of Regular Inspections:** Failure to follow scheduled inspection routines allows damage and unsafe conditions to worsen over time.

STATS

- In the US, warehouse-related injuries nearly doubled from 42,500 in 2019 to over 80,500 in 2022, with racking collapses and strikes contributing significantly due to inadequate inspections.
- Forklift impacts cause 90-95% of rack damage in US warehouses annually (2020-2025), underscoring the need for regular inspections to prevent collapses.
- Rack collapses rank among the top 10 causes of US warehouse accidents, with an estimated annual economic cost of \$36 billion from incidents linked to poor maintenance and inspection failures.
- In Canada, approximately 348,747 lost-time injury claims were accepted in 2022, with transportation and warehousing sectors—reliant on racking—accounting for a disproportionate share due to structural failures.
- OSHA reports that storage-related incidents, including racking failures, account for 8% of all US warehouse fatalities between 2020 and 2025.
- In Ontario, Canada, monthly racking inspections are required under OHSA, with annual in-depth checks preventing an estimated 20-30% of potential collapses in high-traffic warehouses (2020-2024 data).
- From 2020-2022, US struck-by injuries from falling racking or loads caused 16% of warehouse fatalities, often preventable through bi-annual inspections as recommended by OSHA.

Racking Inspection Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Colapso estructural:** los daños no detectados en vigas, marcos o soldaduras pueden provocar el colapso total o parcial de las estanterías, poniendo en peligro a los trabajadores que se encuentran debajo.
2. **Caída de materiales:** Los artículos sueltos, mal apilados o desequilibrados pueden caer desde alturas elevadas y golpear a los trabajadores durante el almacenamiento o la recuperación.
3. **Sobrecarga:** Exceder la capacidad de peso debido a la falta de inspección debilita la integridad de las estanterías y aumenta el riesgo de fallo.
4. **Impacto de los equipos:** Las colisiones de carretillas elevadoras o transpaletas con las estructuras de las estanterías a menudo no se denuncian y causan daños estructurales ocultos.
5. **Falta de pasadores o clips de seguridad:** un montaje incorrecto o la falta de dispositivos de bloqueo pueden provocar el desplazamiento y el colapso de las vigas durante el uso normal.
6. **Instalación o modificaciones inadecuadas:** los cambios no autorizados, los suelos irregulares o un anclaje deficiente crean una inestabilidad peligrosa bajo carga.
7. **Falta de inspecciones periódicas:** el incumplimiento de las rutinas de inspección programadas permite que los daños y las condiciones inseguras empeoren con el tiempo.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, las lesiones relacionadas con los almacenes casi se duplicaron, pasando de 42 500 en 2019 a más de 80 500 en 2022, a lo que contribuyeron de manera significativa los derrumbes y golpes de las estanterías debido a inspecciones inadecuadas.
 - Los impactos de las carretillas elevadoras causan entre el 90 % y el 95 % de los daños en las estanterías de los almacenes estadounidenses cada año (2020-2025), lo que subraya la necesidad de realizar inspecciones periódicas para evitar derrumbes.
 - Los derrumbes de estanterías se encuentran entre las 10 principales causas de accidentes en los almacenes estadounidenses, con un coste económico anual estimado de 36 000 millones de dólares por incidentes relacionados con un mantenimiento deficiente y fallos en las inspecciones.
 - En Canadá, en 2022 se aceptaron aproximadamente 348 747 reclamaciones por lesiones con pérdida de tiempo, y los sectores del transporte y el almacenamiento, que dependen de las estanterías, representaron una parte desproporcionada debido a fallos estructurales.
 - La OSHA informa de que los incidentes relacionados con el almacenamiento, incluidos los fallos de las estanterías, representan el 8 % de todas las muertes en almacenes de EE. UU. entre 2020 y 2025.
 - En Ontario (Canadá), la OHSA exige inspecciones mensuales de las estanterías, y las revisiones anuales en profundidad evitan entre el 20 % y el 30 % de los posibles derrumbes en almacenes con mucho tráfico (datos de 2020-2024).
 - Entre 2020 y 2022, las lesiones por golpes causadas por la caída de estanterías o cargas provocaron el 16 % de las muertes en almacenes, a menudo evitables mediante inspecciones semestrales, tal y como recomienda la OSHA.
-

Racking Inspection Fatality File

Worker Dies After Rack Collapse in Warehouse

An employee was working as a spotter in a warehouse aisle when two adjacent storage racks collapsed. The collapse deposited heavy tile and mortar materials onto the worker, burying him under the debris. He remained trapped for about 30 minutes before rescue; he was later hospitalized but died approximately 16 days later from multiple blunt force trauma.

The incident report noted that a bent portion of one rack (about 1 in × 3 in) had been reported about 30 minutes before the collapse, but no action was taken to secure or remove the damaged rack.

This tragedy emphasizes how failures in racking inspection and immediate corrective action can lead to deadly outcomes.

Source: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Racking Inspection Fatality File – Spanish

Un trabajador muere tras el derrumbe

de una estantería en un almacén.

Un empleado estaba trabajando como vigía en un pasillo del almacén cuando se derrumbaron dos estanterías adyacentes. El derrumbe depositó pesados materiales de baldosas y mortero sobre el trabajador, sepultándolo bajo los escombros. Permaneció atrapado durante unos 30 minutos antes de ser rescatado; posteriormente fue hospitalizado, pero falleció aproximadamente 16 días después a causa de múltiples traumatismos contusos.

El informe del incidente señaló que se había informado de una parte doblada de una estantería (de aproximadamente 1 pulgada × 3 pulgadas) unos 30 minutos antes del derrumbe, pero no se tomó ninguna medida para asegurar o retirar la estantería dañada.

Esta tragedia pone de relieve cómo los fallos en la inspección de las estanterías y la falta de medidas correctivas inmediatas pueden tener consecuencias mortales.

Fuente: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Racking Inspection Picture This



This image shows a worker climbing warehouse racking, directly beside a sign that says **"DO NOT CLIMB RACKING."** This is a serious violation of safe storage and inspection practices. The racking is visibly overloaded and misaligned, posing risks of collapse, falling objects, and serious injury. Additionally, a forklift is operating directly beneath the worker, an extremely unsafe overlap of pedestrian and equipment zones.

Racking systems must be regularly inspected for structural integrity, alignment, and damage, but never by climbing them. Use proper equipment like ladders, man lifts, or fall-protected work platforms for inspections or adjustments. Follow manufacturer guidelines for weight limits and anchoring. Ensure clear signage is respected and enforce safe traffic management to separate pedestrian and forklift activity. All employees must receive training on proper racking inspection protocols and hazard reporting.

Racking Inspection Picture This – Spanish



Esta imagen muestra a un trabajador subido a una estantería de almacén, justo al lado de un cartel que dice «**NO SUBIR A LAS ESTANTERÍAS**». Se trata de una grave infracción de las prácticas de seguridad en el almacenamiento y la inspección. La estantería está visiblemente sobrecargada y desalineada, lo que supone un riesgo de derrumbe, caída de objetos y lesiones graves. Además, hay una carretilla elevadora trabajando justo debajo del trabajador, lo que supone una superposición extremadamente peligrosa de las zonas de peatones y de equipos.

Los sistemas de estanterías deben inspeccionarse periódicamente

para comprobar su integridad estructural, alineación y daños, pero nunca trepando por ellos. Utilice equipos adecuados, como escaleras, plataformas elevadoras o plataformas de trabajo con protección contra caídas, para realizar inspecciones o ajustes. Siga las directrices del fabricante en cuanto a límites de peso y anclaje. Asegúrese de que se respeten las señales claras y aplique una gestión segura del tráfico para separar la actividad de los peatones y las carretillas elevadoras. Todos los empleados deben recibir formación sobre los protocolos adecuados de inspección de estanterías y la notificación de peligros.

Forklift Safety – Parking Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Parking a forklift might seem like the easiest part of the job – just turn it off and walk away, right? Not quite. Improperly parked forklifts have rolled, tipped, blocked emergency exits, leaked hazardous fluids, or even been restarted by unauthorized personnel. All of this can lead to serious injuries, property damage, or worse. Whether you're stopping for a break or shutting down for the day, how you park matters. One small mistake can put people, equipment, and your reputation at risk. Safe parking isn't the end of the job – it's your final safety check.

WHAT'S THE DANGER

An unattended forklift that's parked incorrectly can turn into a serious hazard in seconds. These machines are heavy, powerful, and unforgiving when they move unexpectedly or block critical areas.

Unsecured Forklifts Can Move on Their Own

If the parking brake isn't fully set – especially on an incline – a forklift can roll and crash into workers, structures, or other equipment. Even a small slope can send a multi-ton machine into motion if gravity takes over.

Forklift Tines and Mast Hazards

Forks left raised or tilted can create sharp, invisible hazards. Workers walking by can trip or be impaled if the forks are left elevated. An unlowered mast can also interfere with overhead systems like sprinkler heads or electrical lines.

Blocked Access and Fire Hazards

Improperly parked forklifts can block exits, aisles, or emergency equipment. In an evacuation or emergency, those few extra seconds of obstruction can put lives at risk. A forklift parked in the wrong spot might even become a fire hazard if it's near flammable materials or charging stations.

Unauthorized Use or Tampering

Leaving the keys in the ignition or failing to follow lockout procedures opens the door for untrained personnel to hop on and take a ride – leading to accidents, injuries, or major liability.

Improper parking is never “just a shortcut.” It's a serious safety risk that follows you long after you leave the forklift.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Parking a forklift safely isn't just about flipping a switch or walking away – it's a deliberate process that protects people, property, and equipment long after you're off the clock. Here's how to do it right, every single time:

Use the Full Shutdown Process – No Shortcuts

Rushing leads to mistakes. No matter how quick the stop is, follow the same steps every time:

1. **Lower the forks completely** – Leaving them raised creates a

tripping hazard and can lead to bent or broken tines.

2. **Neutralize all controls** – This helps prevent unexpected movement if someone accidentally leans on the lever.
3. **Set the parking brake** – Especially critical on any incline or uneven surface.
4. **Shut off the engine/power** – An idling forklift still poses a hazard. Turn it off.
5. **Remove the key** – Never leave the key in an unattended forklift. This prevents unauthorized or accidental operation.

Example: You park the forklift, skip setting the brake because the floor is “pretty flat,” and walk away for a quick break. A coworker walks by, bumps the controls, and the machine rolls into a racking system – all because one step was skipped. Don’t leave a loaded weapon unlocked.

Be Smart About Where You Park

Parking in the wrong place creates long-term risks. Forklifts should never be parked:

- In front of fire extinguishers or eye wash stations
- In pedestrian walkways or exits
- Near emergency panels or first aid supplies
- In high-traffic or blind corner zones

Designated parking zones should be clearly marked. If they’re not – or if space is limited – let your supervisor know. Poor layout shouldn’t force unsafe decisions.

Don’t Forget the Environment

Outdoor parking? Watch for soft ground, water accumulation, sloped surfaces, or icy conditions. These can cause forklifts to shift, tip, or sink into the surface after shutdown. Inside, avoid parking on freshly cleaned or slick floors, especially if they’re sloped.

Think Long-Term Storage Too

Parking for the night or weekend? Go the extra mile:

- Disconnect propane tanks or battery sources if required by company policy.
- Use wheel chocks or blocks.
- Post signage or barriers to prevent tampering or accidental use.

FINAL WORD

Parking a forklift safely isn't optional – it's the final step that protects you, your coworkers, and your workplace. One missed brake or forgotten key can undo a day's worth of safe driving. Shut it down right, every time.

Forklift Safety – Parking Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Estacionar un montacargas puede parecer la parte más fácil del trabajo: solo hay que apagarlo y alejarse, ¿verdad? No exactamente. Los montacargas estacionados incorrectamente se han desplazado, volcado, bloqueado salidas de emergencia, derramado líquidos peligrosos o incluso han sido reiniciados por personal no autorizado. Todo esto puede provocar lesiones graves, daños materiales o incluso algo peor. Tanto si se detiene para tomar un descanso como si apaga la máquina al terminar la jornada, la forma de estacionarla es importante. Un pequeño error puede poner en

peligro a las personas, al equipo y a su reputación. Estacionar de forma segura no es el final del trabajo, sino su última comprobación de seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

Un montacargas desatendido y estacionado incorrectamente puede convertirse en un grave peligro en cuestión de segundos. Estas máquinas son pesadas, potentes e implacables cuando se mueven de forma inesperada o bloquean áreas críticas.

Los montacargas sin asegurar pueden moverse por sí solos

Si el freno de estacionamiento no está completamente puesto, especialmente en una pendiente, un montacargas puede rodar y chocar contra trabajadores, estructuras u otros equipos. Incluso una pequeña pendiente puede poner en movimiento una máquina de varias toneladas si la gravedad toma el control.

Peligros de las horquillas y el mástil de los montacargas

Las horquillas que se dejan levantadas o inclinadas pueden crear peligros agudos e invisibles. Los trabajadores que pasan por allí pueden tropezar o empalarse si las horquillas se dejan elevadas. Un mástil que no se baja también puede interferir con los sistemas aéreos, como los rociadores o las líneas eléctricas.

Acceso Bloqueado y Peligros de Incendio

Los montacargas estacionados incorrectamente pueden bloquear salidas, pasillos o equipos de emergencia. En una evacuación o emergencia, esos pocos segundos adicionales de obstrucción pueden poner en peligro vidas. Una carretilla elevadora estacionada en el lugar equivocado puede incluso convertirse en un peligro de incendio si se encuentra cerca de materiales inflamables o estaciones de carga.

Uso no Autorizado o Manipulación Indebida

Dejar las llaves en el contacto o no seguir los procedimientos de bloqueo abre la puerta a que personal no capacitado se suba y dé

una vuelta, lo que puede provocar accidentes, lesiones o una gran responsabilidad civil.

Estacionar de forma inadecuada nunca es «solo un atajo». Es un grave riesgo para la seguridad que le persigue mucho después de abandonar la montacargas.

COMO PROTEGERSE

Estacionar una montacargas de forma segura no consiste solo en pulsar un interruptor o alejarse, sino que es un proceso deliberado que protege a las personas, los bienes y los equipos mucho después de que haya terminado su jornada laboral. A continuación le indicamos cómo hacerlo correctamente en todo momento:

Utilice el proceso de apagado completo, sin atajos.

Las prisas provocan errores. Por muy rápida que sea la parada, siga siempre los mismos pasos:

1. **Baje Completamente las Horquillas:** dejarlas levantadas crea un riesgo de tropiezo y puede provocar que se doblen o se rompan las púas.
2. **Ponga todos los Controles en Punto Muerto:** esto ayuda a evitar movimientos inesperados si alguien se apoya accidentalmente en la palanca.
3. **Accione el Freno de Estacionamiento:** esto es especialmente importante en cualquier pendiente o superficie irregular.
4. **Apague el Motor/la Alimentación:** un montacargas al ralentí sigue siendo un peligro. Apáguelo.
5. **Retire la Llave:** nunca deje la llave en un montacargas desatendido. Esto evita el funcionamiento no autorizado o accidental.

Ejemplo: Usted estaciona el montacargas, omite poner el freno porque el piso es «bastante plano» y se aleja para tomar un breve descanso. Un compañero de trabajo pasa por allí, golpea los controles y la máquina se desplaza hacia un sistema de estanterías, todo porque se omitió un paso. No deje un arma

cargada sin asegurar.

Sea inteligente al estacionar

Estacionar en el lugar incorrecto crea riesgos a largo plazo. Los montacargas nunca deben estacionarse:

- Delante de extintores o estaciones de lavado de ojos.
- En pasillos peatonales o salidas.
- Cerca de paneles de emergencia o suministros de primeros auxilios.
- En zonas de mucho tráfico o esquinas sin visibilidad.

Las zonas de estacionamiento designadas deben estar claramente señalizadas. Si no lo están, o si el espacio es limitado, avise a su supervisor. Una mala distribución no debe obligar a tomar decisiones inseguras.

No se olvide del entorno

¿Estacionamiento al aire libre? Tenga cuidado con el terreno blando, la acumulación de agua, las superficies inclinadas o el hielo. Estos factores pueden hacer que los montacargas se desplacen, vuelquen o se hundan en la superficie después de apagarse. En el interior, evite estacionarse en pisos recién limpiados o resbaladizos, especialmente si están inclinados.

Piense también en el almacenamiento a largo plazo

¿Estacionamiento durante la noche o el fin de semana? Haga un esfuerzo adicional:

- Desconecte los tanques de propano o las fuentes de batería si así lo exige la política de la empresa.
- Utilice calzos o bloques para las ruedas.
- Coloque señales o barreras para evitar manipulaciones o usos accidentales.

CONCLUSIÓN

Estacionar una carretilla elevadora de forma segura no es

opcional, es el paso final que le protege a usted, a sus compañeros de trabajo y a su lugar de trabajo. Un freno mal accionado o una llave olvidada pueden echar por tierra un día entero de conducción segura. Apáguela correctamente, siempre.

Forklift Safety – Parking Stats and Facts

FACTS

1. **Unsecured Forklift Movement:** Failing to lower forks, engage the parking brake, or shut off the engine can lead to unexpected movement or rollaway incidents.
2. **Parked on Slopes or Uneven Surfaces:** Leaving forklifts on inclined or unstable ground increases the chance of tip-overs or runaways.
3. **Obstructing Emergency Routes or Aisles:** Parking in unauthorized areas can block fire exits, emergency access, or pedestrian walkways.
4. **Pedestrian Collision Hazard:** Unattended forklifts with raised forks present serious trip and impalement hazards to nearby workers.
5. **Forklift Restart Without Inspection:** Improperly parked forklifts may be restarted without necessary pre-use checks, leading to mechanical failure during operation.
6. **Electrical or Fire Hazard:** Forklifts parked near power sources, battery charging stations, or flammable materials can contribute to fire or explosion risk.

STATS

- In 2023, 67 US workers died in forklift-related incidents, including rollaways and tip-overs from improper parking on inclines or unattended vehicles.
 - Tip-overs, frequently caused by failing to park with brakes engaged or on level surfaces, account for 25% of all US forklift accidents annually.
 - From 2021-2022, US forklift incidents led to 24,960 days-away, restricted, or transferred (DART) cases, many linked to unattended forklifts rolling into hazards.
 - OSHA reports approximately 34,900 serious forklift injuries per year in the US, with improper parking contributing to rollaway risks in 20-25% of tip-over cases.
 - In Canada, forklifts account for 10% of annual workplace fatalities (2020-2024), including incidents from unattended trucks not chocked or lowered.
 - 70% of US forklift accidents, such as those from parked vehicles without controls applied, are preventable through adherence to parking protocols
-

Forklift Safety – Parking Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Movimiento Inseguro de Montacargas:** No bajar las horquillas, no accionar el freno de estacionamiento o no apagar el motor puede provocar movimientos inesperados o incidentes de desplazamiento.
2. **Estacionamiento en Pendientes o Superficies Irregulares:** Dejar los montacargas en terrenos inclinados o inestables

aumenta la posibilidad de vuelcos o desplazamientos.

3. **Obstrucción de Vías de Emergencia o Pasillos:** Estacionar en áreas no autorizadas puede bloquear salidas de emergencia, accesos de emergencia o pasillos peatonales.
4. **Peligro de Colisión con Peatones:** Los montacargas desatendidos con las horquillas levantadas presentan graves riesgos de tropiezos y empalamientos para los trabajadores cercanos.
5. **Reinicio de los Montacargas sin Inspección:** Los montacargas estacionados de forma inadecuada pueden reiniciarse sin las comprobaciones previas necesarias, lo que puede provocar fallos mecánicos durante su funcionamiento.
6. **Riesgo Eléctrico o de Incendio:** Los montacargas estacionados cerca de fuentes de alimentación, estaciones de carga de baterías o materiales inflamables pueden contribuir al riesgo de incendio o explosión.

ESTADÍSTICAS

- En 2023, 67 trabajadores estadounidenses fallecieron en accidentes relacionados con montacargas, incluyendo desplazamientos y vuelcos por estacionamiento inadecuado en pendientes o vehículos desatendidos.
- Los vuelcos, causados con frecuencia por no estacionar con los frenos puestos o en superficies niveladas, representan el 25 % de todos los accidentes con montacargas que se producen anualmente en Estados Unidos.
- Entre 2021 y 2022, los incidentes con montacargas en Estados Unidos provocaron 24 960 casos de días perdidos, restringidos o transferidos (DART), muchos de ellos relacionados con montacargas desatendidos que rodaron hacia zonas peligrosas.
- La OSHA informa de aproximadamente 34 900 lesiones graves relacionadas con montacargas al año en Estados Unidos, y el estacionamiento inadecuado contribuye al riesgo de desplazamiento en el 20-25 % de los casos de vuelcos.
- En Canadá, los montacargas representan el 10 % de las muertes anuales en el lugar de trabajo (2020-2024),

incluidos los incidentes provocados por camiones desatendidos que no estaban calados ni bajados.

- El 70 % de los accidentes con montacargas en EE. UU., como los provocados por vehículos estacionados sin controles aplicados, se pueden prevenir mediante el cumplimiento de los protocolos de estacionamiento.
-

Forklift Safety – Parking Fatality File

Worker Killed When Struck by Parked Forklift with Raised Forks

In May 2019, an employee at Labatt Food Service LLC was fatally struck after crashing a tugger into a parked forklift whose forks were raised. The forklift had not been properly secured or lowered before being left unattended, creating a dangerous condition.

This incident illustrates the critical risks associated with improper parking practices for industrial trucks—including leaving forks raised or failing to fully shut off the machine. To prevent such tragedies, employers must enforce strict parking protocols: lower forks to the ground, set the parking brake, turn off power, and ensure the area around parked equipment is clear.

Source: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Forklift Safety – Parking Fatality File – Spanish

Trabajador fallecido al ser atropellado por un montacargas estacionado con las horquillas levantadas

En mayo de 2019, un empleado de Labatt Food Service LLC falleció tras chocar con un remolcador contra un montacargas estacionado cuyas horquillas estaban levantadas. El montacargas no se había asegurado ni bajado correctamente antes de dejarlo desatendido, lo que creó una situación peligrosa.

Este incidente ilustra los riesgos críticos asociados con las prácticas inadecuadas de estacionamiento de montacargas industriales, como dejar las horquillas levantadas o no apagar completamente la máquina. Para evitar tragedias de este tipo, los empleadores deben aplicar protocolos de estacionamiento estrictos: bajar las horquillas al suelo, poner el freno de estacionamiento, apagar la máquina y asegurarse de que el área alrededor del equipo estacionado esté despejada.

Fuente: [Osha.gov](https://www.osha.gov)

Forklift Safety – Parking Picture This



This image shows a forklift parked improperly on a ramp or incline, with the forks elevated and workers dangerously close to the equipment. One worker is physically touching the forks, and another is standing in the fall zone. Elevated forks create a tipping hazard, and parking on a slope without proper precautions significantly increases the risk of rollback, crush injuries, or equipment damage.

When parking a forklift—especially on an incline—always lower the forks completely to the ground, engage the parking brake, and chock the wheels if necessary. Never allow workers to stand or work near raised forks, even if the vehicle is off. Reinforce training on forklift parking procedures and hazard zones around stationary equipment.

Forklift Safety – Parking Picture This – Spanish



Esta imagen muestra un montacargas estacionado incorrectamente en una rampa o pendiente, con las horquillas elevadas y los trabajadores peligrosamente cerca del equipo. Un trabajador está tocando físicamente las horquillas y otro está parado en la zona de caída. Las horquillas elevadas crean un riesgo de vuelco, y estacionar en una pendiente sin las precauciones adecuadas aumenta

significativamente el riesgo de retroceso, lesiones por aplastamiento o daños al equipo.

Al estacionar un montacargas, especialmente en una pendiente, baje siempre las horquillas completamente hasta el suelo, accione el freno de estacionamiento y calce las ruedas si es necesario. Nunca permita que los trabajadores se paren o trabajen cerca de las horquillas elevadas, incluso si el vehículo está apagado. Refuerce la capacitación sobre los procedimientos de estacionamiento de montacargas y las zonas de peligro alrededor de los equipos estacionarios.

Psychological Health in the Workplace Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Your mental health matters just as much as your physical safety on the job. When psychological well-being is ignored in the workplace, stress, burnout, anxiety, and even depression can creep in silently but powerfully. Left unaddressed, poor psychological health can lead to increased absenteeism, low morale, higher turnover, and costly errors or injuries. It doesn't just affect individuals; it impacts teams, productivity, and the entire organization. Everyone deserves a workplace where they feel supported, respected, and mentally safe. Prioritizing psychological health isn't a luxury – it's a necessity for long-term success.

WHAT'S THE DANGER

The danger of ignoring psychological health at work isn't always obvious – but it's real. Mental strain builds quietly and can lead

to serious consequences if left unchecked.

Chronic Stress and Burnout

When workers are under constant pressure – tight deadlines, long hours, unclear roles, or toxic environments – their stress levels rise. Over time, this can lead to burnout, which affects concentration, decision-making, and energy levels. A burned-out employee is more likely to make mistakes, get injured, or call in sick.

Anxiety and Depression

Poor communication, harassment, bullying, isolation, or a lack of support can create emotional distress. This can result in anxiety or depression – which not only affects job performance, but also relationships and overall quality of life.

Increased Risk of Accidents and Errors

When mental health suffers, so does focus. Fatigue, distraction, and lack of motivation can all increase the chance of accidents on the job – especially in high-risk environments like construction, manufacturing, or healthcare.

Silence and Stigma

Perhaps the biggest danger is the silence. When workers don't feel safe talking about mental health, they suffer in isolation. This can delay help and make small problems grow into crises – including substance abuse, breakdowns, or even suicidal thoughts.

Psychological hazards don't leave bruises, but they leave scars that are just as real. That's why recognizing and addressing them is essential for a safe, healthy workplace.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Protecting your psychological health at work is just as important as wearing PPE or following safety protocols. It starts with awareness, communication, and taking action early – before stress

becomes something more serious.

Know the Warning Signs

Pay attention to changes in your mood, energy, and behavior. If you notice you're feeling constantly drained, irritable, anxious, or disconnected, these could be signs of mental strain. The same goes for physical symptoms like headaches, poor sleep, or stomach issues – your body often speaks before your mind does.

Set Boundaries and Speak Up

It's okay to say no when your plate is full. Overworking, skipping breaks, or constantly absorbing extra pressure isn't sustainable. Talk to your supervisor if you need help balancing workload or clarifying expectations. Setting clear boundaries protects your energy and helps avoid burnout.

Connect With Support Systems

Isolation is a major factor in declining mental health. Stay connected with coworkers, friends, family – or reach out to HR or your employer's employee assistance program (EAP) if you need to talk to a professional. Having a safe space to talk about stress makes it easier to manage.

Use Available Resources

If your workplace offers mental health benefits, counseling services, or stress management tools – use them. They're there for a reason. You don't have to wait for a breakdown to get help. Early support leads to faster recovery and better resilience.

Take Breaks and Recharge

Don't underestimate the power of taking breaks. Even five minutes away from your workstation can reset your mind. Use your vacation time. Step outside. Breathe. You can't pour from an empty cup.

Example: If you find yourself dreading work every morning and you've stopped doing things you enjoy outside of work, it's time to check in with yourself. Talk to someone, evaluate your

workload, and take action – it's not a sign of weakness, it's a smart move for your health.

FINAL WORD

Psychological health is just as critical as physical safety. You can't perform your best or protect others if you're running on empty. Speak up, take breaks, and lean on support when you need it. A healthy mind is part of a safe workplace.
