

Electrical Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los trabajadores más jóvenes son los más propensos a sufrir lesiones eléctricas.
2. Las electrocuciones son la causa de todas las víctimas mortales de la electricidad en el lugar de trabajo, excepto una.
3. El riesgo de descarga o electrocución es mayor alrededor de objetos metálicos y en condiciones de humedad.
4. Sólo los electricistas calificados deben reparar los equipos eléctricos o trabajar en una línea energizada.
5. El contacto con las líneas aéreas de suministro de energía es una causa frecuente de muerte relacionada con la electricidad.

ESTADÍSTICAS

Lesiones mortales por causas eléctricas

- En 2017 se produjeron 136 accidentes mortales por causas eléctricas. Un descenso del 11,6% respecto al 2016, volviendo a los niveles de 2015.
- El contacto con/la exposición a la corriente eléctrica supuso el 2,6% de todas las víctimas mortales en el lugar de trabajo. En el 2016 supusieron el 2,9%, en el 2015 el 2,7% y el 3,1% en el 2014.
- El contacto con / la exposición a la corriente eléctrica mantuvo su posición como sexto tipo más común de fatalidad en el lugar de trabajo.
- El 54% de todas las lesiones mortales por electricidad se produjeron en el sector de la construcción, frente al 53% del 2016. La segunda industria líder en muertes por electricidad en los servicios profesionales y empresariales con 20 muertes (15%).

- La industria de servicios públicos tuvo la tasa más alta de lesiones eléctricas mortales (0,74 / 100.000), seguida por la construcción (0,70 / 100.000)
 - Las víctimas mortales de la electricidad representan el 5,7% de todas las lesiones eléctricas.
 - Los trabajadores de 16 a 17 años sufrieron accidentes mortales por electricidad en una proporción 5,4 veces superior a la media de todos los grupos de edad;
 - Grupo de 18 a 19 años: 2,4 veces;
 - Grupo de 20 a 24 años: 1,8 veces;
 - Grupo de 25 a 34 años: 1,5 veces;
 - Grupo de 35 a 44 años: 1,1 veces;
-

Electrical Safety Fatality Report – Spanish

Un trabajador más joven se electrocuta en una escalera

Aproximadamente a las 12:00 p.m., la víctima de 16 años de edad recogió una escalera de extensión de aluminio Werner modelo D1828-2EQ y se trasladó a la parte delantera de la casa para comenzar a trabajar allí mientras otros tres trabajadores se trasladaban al lado de la casa. En la parte delantera de la casa, había dos arbustos de boj de 4 pies x 4 pies plantados a 3 pies de la pared exterior de la casa en el punto donde la víctima intentaba acceder al tejado.

No hubo testigos, pero se cree que, debido a los arbustos, la víctima tenía problemas para acceder al tejado. Con la escalera aun completamente extendida, la víctima intentó acercarla levantando la escalera y caminando entre los arbustos para encontrar una base adecuada. La escalera se volvió inestable, haciendo que la víctima perdiera el equilibrio y cayera hacia atrás.

Mientras la víctima y la escalera caían, la escalera cayó sobre una línea eléctrica de fase superior que transportaba 7,2 kilovoltios (7.200 voltios). Dado que la víctima seguía en contacto con la escalera de aluminio, de gran conductividad, cuando chocó con la línea eléctrica, la electricidad pudo atravesar el metal y llegar hasta el joven trabajador. Se electrocutó inmediatamente.

Tras oír un ruido en la parte delantera de la casa, el propietario de la empresa subcontratista fue a investigar y encontró a la víctima tendida en el suelo sin reaccionar. Inmediatamente llamó a la puerta de la vivienda e intentó frenéticamente comunicar a la mujer lo que había sucedido y pidió ayuda. El propietario de la vivienda llamó al 911 a las 12:15. Cuando los servicios de emergencia llegaron ocho minutos después, observaron a la víctima tendida en el suelo mirando hacia arriba. Las dos botas del trabajador tenían agujeros de quemadura cerca del quinto dedo del pie; también había marcas de quemaduras en la zona del estómago. El forense del condado declaró su muerte minutos más tarde con la causa de la electrocución.

En una entrevista con la oficina del sheriff del condado con la ayuda de un traductor, los compañeros de trabajo declararon que estaban en el lado de la casa y no observaron el incidente. El propietario de la empresa subcontratada reconoció que había dado instrucciones a la víctima para que se trasladara a la parte delantera de la casa para seguir trabajando allí. Ambos compañeros de trabajo eran conscientes de que la víctima estaba colocando una escalera para acceder al tejado delantero y de que la víctima no había pedido ayuda.

La víctima estaba moviendo una escalera de extensión de aluminio Werner modelo D1828-2EQ que pesaba aproximadamente 56 libras. Cuando estaba plegada, la escalera tenía 14 pies de altura y una longitud máxima abierta de 25 pies. En el momento del incidente, la víctima, que medía 1,70 metros de altura y pesaba 165 libras, estaba moviendo la escalera, que estaba extendida hasta la longitud máxima de 25 pies. Cuando la escalera se volvió inestable y comenzó a caer, la víctima puede haber sido incapaz de soportar

el diseño de peso superior de la escalera mientras estaba de pie en un terreno irregular, lo que le permitió entrar en contacto con la línea eléctrica.

En los casos en los que sea necesario reubicar una escalera extensible, los empleados deben bajar la parte extendida de la escalera hasta que esté debidamente desplomada, tumbarla con cuidado y transportarla horizontalmente mientras agarran la sección central de la escalera con ambas manos para manejar su peso con seguridad. Una vez colocada la escalera en la zona necesaria, asegúrate de que la base está bien sujeta y vuelve a extender la escalera hasta la altura adecuada. Si la escalera se hubiera bajado y transportado horizontalmente, se podría haber evitado la línea de alta

Electrical Safety – Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta foto? Hay un electricista trabajando en contacto directo con líneas eléctricas expuestas.

Hoy en día, todos los lugares de trabajo funcionan con electricidad, por lo que las lesiones eléctricas en el lugar de trabajo son una amenaza real en cualquier sitio. Todos los sistemas eléctricos utilizados en las oficinas tienen el potencial de causar daños graves, especialmente si se utilizan o mantienen de forma inadecuada.

Los seres humanos son buenos conductores de la electricidad. Esto significa que, si el circuito eléctrico abierto entra en contacto con nuestro cuerpo, recibiremos una descarga. La corriente eléctrica atravesará nuestro cuerpo de un punto a otro causando gran dolor, quemaduras, daños en los tejidos, nervios y músculos. Esto podría incluso provocar la muerte.

La formación adecuada de los empleados desempeña un papel crucial para evitar las lesiones eléctricas en el trabajo. Afortunadamente, la mayoría de los riesgos eléctricos pueden

prevenirse y controlarse fácilmente con un poco de precaución y controles regulares.

Newsletter – November 2021

- Lone Worker Protection;
 - Safety Talks on GHS/WHMIS, Working Alone, Housekeeping, Workplace Stress;
 - Fatality Reports;
 - Working Sober is the Only Safe Way;
 - Surviving a Power Outage;
 - Do You Have What it Takes to be a Leader;
 - and more...
-

Benzene Dangers in the Workplace Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Benzene is a highly flammable, colorless or light yellow, sweet smelling liquid that evaporates quickly into the air. Since its vapor is heavier than air it can sink into the low-lying areas. It is found in products made from coal and petroleum. Lubricants, plastics, rubber, dyes, and other chemicals can be produced with benzene.

WHAT' S THE DANGER

HOW BENZENE WORKS

Benzene works by causing cells not to work correctly. For example, it can cause bone marrow not to produce enough red blood cells, which can lead to anemia. Also, it can damage the immune system by changing blood levels of antibodies and causing the loss of white blood cells. Benzene is also harmful to the eyes, skin, airway, nervous system, and lungs and can cause blood cancers like leukemia. The seriousness of poisoning caused by benzene depends on the level of exposure and the age and overall health of the exposed person. The level of exposure depends upon the dose, duration, and work being done.

EATING FOODS OR DRINKING BEVERAGES CONTAINING HIGH LEVELS OF BENZENE CAN CAUSE THE FOLLOWING SYMPTOMS WITHIN MINUTES TO SEVERAL HOURS: Vomiting, Irritation of the stomach, Dizziness, Sleepiness, Convulsions, Rapid or irregular heartbeat, Death (at very high levels).

HOW YOU COULD BE EXPOSED TO BENZENE

- Outdoor air contains low levels of benzene from tobacco smoke, gas stations, motor vehicle exhaust, and industrial emissions.
- Indoor air generally contains levels of benzene higher than those in outdoor air. The benzene in indoor air comes from products that contain benzene such as glues, paints, furniture wax, and detergents.
- The air around hazardous waste sites or gas stations can contain higher levels of benzene than in other areas.
- Benzene leaks from underground storage tanks or from hazardous waste sites containing benzene can contaminate well water.
- People working in industries that make or use benzene may be exposed to the highest levels of it.

Long-term health effects of exposure to benzene

The major effect of benzene from long-term exposure is on the blood. (Long-term exposure means exposure of a year or more.) Benzene causes harmful effects on the bone marrow and can cause a decrease in red blood cells, leading to anemia. It can also cause excessive bleeding and can affect the immune system, increasing the chance for infection.

HOW TO PROTECT YOURSELF

WHAT TO DO IF EXPOSED TO BENZENE

- If the benzene was released into the air, get fresh air by leaving the area where the benzene was released. Moving to an area with fresh air is a good way to reduce the possibility of death from exposure to benzene in the air.
- If the benzene release was outside, move away from the area where the benzene was released.
- If the benzene release was indoors, get out of the building.
- If you are near a release of benzene, emergency coordinators may tell you to either evacuate the area or to “shelter in place” inside a building to avoid being exposed to the chemical.

BEST PRACTICES TO REDUCE EXPOSURE TO BENZENE

OSHA has set the exposure limit to 1ppm for an 8 hour work day and 5ppm exposure limit for a 15 minute frame. For most people the exposure to benzene is by gasoline and its vapors, however some individuals may be exposed to it elsewhere. Some best practices to reduce your chances of being overexposed to benzene are:

- Do not breathe in the vapors of gasoline.
- Fuel in a well-ventilated area.
- Avoid areas with excessive automobile exhaust as much as possible.
- Avoid any water that could possibly be contaminated with benzene.
- Do not smoke cigarettes and do not be in areas where you could be exposed to second hand smoke.
- Practice good hygiene and protect your skin. Washing your

hands prior to eating can reduce the chance of exposure through ingestion and limiting skin exposure can reduce absorption of benzene through the skin.

- At work use engineering controls to reduce or eliminate the exposure to benzene. If exposure is still over the limit, respirators must be worn that are sufficient enough to protect individuals of overexposure.

LIMIT EXPOSURE TO BENZENE

1. Stay away from cigarette smoke. If you are a smoker, try to quit. Cigarette smoke is a major source of benzene exposure.
2. Try to limit gasoline fumes by pumping gas carefully and using gas stations with vapor recovery systems that capture the fumes. Avoid skin contact with gasoline.
3. When possible, limiting the time you spend near idling car engines can help lower your exposure to exhaust fumes, which contain benzene (as well as other potentially harmful chemicals).
4. Use common sense around any chemicals that might contain benzene. Limit or avoid exposure to fumes from solvents, paints, and art supplies, especially in unventilated spaces.
5. If you are exposed at your workplace, talk to your employer about limiting your exposure through process changes (such as replacing the benzene with another solvent or enclosing the benzene source).

FINAL WORD

Benzene is a cancer-causing chemical and its exposure is regulated by strict safety regulations. Educate yourself on the hazards and protective measures and talk to your supervisor or safety contact if you have questions or concerns.

Benzene Dangers in the Workplace Stats and Facts

BENZENE EXPOSURE

1. Workers who are exposed to benzene at a concentration at or above 0.5 ppm over the course of eight-hour workdays or at or above 10 ppm in the past, have rights to information from their employer as well as a medical evaluation.
2. Workers who are accidentally exposed to benzene on the job, either by ingestion, inhalation, or skin/eye contact, have a right to view employer documents, such as special laboratory tests concerning benzene.
3. OSHA also guarantees workers several other rights when it comes to benzene exposure, including the right by you or your designated representative to observe benzene monitoring procedures and to record the results.

STATS

- More than five million U.S. workers continue to be exposed to benzene levels that could be slowly destroying their health.
- Over 6 million pounds of benzene are released into the U.S. environment annually from point sources.
- The total U.S. production of benzene is approximately 15.8 billion pounds per year, which ranks in the top 20 highest volume chemicals produced in the United States.
- Approximately 3 million workers in the United States and 1.4 million workers in the European Union, and unaccounted-for others in many industrializing economies, are exposed to benzene in industries such as adhesives, auto repair, chemical, gas station, paint, petroleum, rubber, shoe/leather, and shipping.
- Over half of exposed workers may be women in industries such as shoe manufacturing and in countries with poor

Benzene Dangers in the Workplace Fatality Report

Bloated and bed-ridden, his skin browned by blood transfusions, John Thompson succumbed to leukemia on November 11, 2009.

A carpenter by trade, Thompson, then 70, had spent much of his life building infrastructure for the petrochemical industry in his native Texas – synthetic rubber plants in Port Neches, chemical facilities in Orange. Throughout the 1960s and early 1970s, he often encountered benzene, stored on job sites in 55-gallon drums, which he used as a cleaning solvent. He dipped hammers and cutters into buckets full of the sweet-smelling liquid; to expunge tar, he soaked gloves and boots in it.

Thompson never figured the chemical could do him harm. Not when it stung his hands or turned his skin chalky white. Not even when it made him faint. But after being diagnosed with a rare form of leukemia in 2006, relatives say, he came to believe his exposure to benzene had amounted to a death sentence. Oil and chemical companies knew about the hazard, Thompson felt, but said nothing to him and countless other workers.

“They put poison on his skin and in the air he breathed,” said Chase Bowers, Thompson’s nephew. “He died because of it.”

Benzene Dangers in the Workplace – Picture This



Workers employed in industries that use benzene including chemical plants, rubber tire manufacturing plants, shoe manufacturers, steel production plants, gasoline transportation and refineries typically experience the highest exposures to benzene. Gas station attendants, automobile mechanics, firefighters, printers and lab techs also may come into regular contact with benzene.

Benzene is a known cause of cancer. Workers who breathe benzene for extended periods may experience bloodstream disorders and are more susceptible to developing benzene-related cancer. If you have been diagnosed with acute myeloid leukemia, you will need to undergo follow-up testing to determine the extent of the cancer and the specific subtype of the leukemia. Doctors use this testing to determine which types of treatment are likely to be effective to induce the cancer into remission. You are facing extensive medical treatments and unanticipated medical bills.

Benzene Dangers in the Workplace Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El benceno es un líquido altamente inflamable, incoloro o amarillo claro, de olor dulce, que se evapora rápidamente en el aire. Como su vapor es más pesado que el aire, puede hundirse en las zonas bajas. Se encuentra en productos fabricados con carbón y petróleo. Los lubricantes, los plásticos, el caucho, los tintes y otros productos químicos pueden producirse con benceno.

CUÁL ES EL PELIGRO

CÓMO ACTÚA EL BENCENO

El benceno actúa haciendo que las células no funcionen correctamente. Por ejemplo, puede hacer que la médula ósea no produzca suficientes glóbulos rojos, lo que puede provocar anemia. Además, puede dañar el sistema inmunitario al modificar los niveles de anticuerpos en sangre y provocar la pérdida de glóbulos blancos. El benceno también es perjudicial para los ojos, la piel, las vías respiratorias, el sistema nervioso y los pulmones, y puede provocar cánceres de sangre como la leucemia. La gravedad de la intoxicación causada por el benceno depende del nivel de exposición y de la edad y el estado de salud general de la persona expuesta. El nivel de exposición depende de la dosis, la duración y el trabajo que se realice.

LA INGESTA DE ALIMENTOS O BEBIDAS QUE CONTENGAN ALTOS NIVELES DE BENCENO PUEDE PROVOCAR LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS EN UN PLAZO DE MINUTOS A VARIAS HORAS: Vómitos, Irritación del estómago, Mareos, Somnolencia, Convulsiones, Latidos cardíacos rápidos o

irregulares, Muerte (a niveles muy altos).

CÓMO PUEDE ESTAR EXPUESTO AL BENCENO

- El aire exterior contiene niveles bajos de benceno procedentes del humo del tabaco, las gasolineras, los gases de escape de los vehículos de motor y las emisiones industriales.
- El aire interior suele contener niveles de benceno superiores a los del aire exterior. El benceno en el aire interior procede de productos que contienen benceno, como pegamentos, pinturas, cera para muebles y detergentes.
- El aire que rodea a los vertederos de residuos peligrosos o a las gasolineras puede contener niveles de benceno más altos que en otras zonas.
- Las fugas de benceno de los tanques de almacenamiento subterráneos o de los vertederos de residuos peligrosos que contienen benceno pueden contaminar el agua de los pozos.
- Las personas que trabajan en industrias que fabrican o utilizan benceno pueden estar expuestas a los niveles más altos de éste.

Efectos a largo plazo de la exposición al benceno sobre la salud

El principal efecto del benceno por la exposición a largo plazo es en la sangre. El benceno tiene efectos nocivos en la médula ósea y puede causar una disminución de los glóbulos rojos, lo que provoca anemia. También puede provocar una hemorragia excesiva y puede afectar al sistema inmunitario, aumentando las posibilidades de infección.

COMO PROTEGERSE

QUÉ HACER EN CASO DE EXPOSICIÓN AL BENCENO

- Si el benceno se ha liberado en el aire, obtenga aire fresco abandonando la zona donde se ha liberado el benceno. Trasladarse a una zona con aire fresco es una buena manera de reducir la posibilidad de muerte por exposición al benceno en el aire.

- Si el escape de benceno se produjo en el exterior, aléjese de la zona donde se liberó el benceno.
- Si el escape de benceno se produjo en el interior, salga del edificio.
- Si se encuentra cerca de un escape de benceno, los coordinadores de emergencias pueden indicarle que evacue la zona o que se refugie en el interior de un edificio para evitar la exposición al producto químico.

MEJORES PRÁCTICAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN AL BENCENO

La OSHA ha fijado el límite de exposición en 1ppm para una jornada laboral de 8 horas y en 5ppm para un periodo de 15 minutos. Para la mayoría de las personas la exposición al benceno es por la gasolina y sus vapores, sin embargo, algunos individuos pueden estar expuestos a él en otros lugares. Algunas de las mejores prácticas para reducir las posibilidades de sobreexposición al benceno son:

- No respirar los vapores de la gasolina.
- Cargar gasolina en una zona bien ventilada.
- Evitar, en la medida de lo posible, las zonas con excesivos gases de escape de automóviles.
- Evitar el agua que pueda estar contaminada con benceno.
- No fumar cigarrillos y no esté en zonas donde pueda estar expuesto al humo de segunda mano.
- Practicar una buena higiene y proteja su piel. Lavarse las manos antes de comer puede reducir la posibilidad de exposición por ingestión y limitar la exposición de la piel puede reducir la absorción de benceno a través de la piel.
- En el trabajo, utilizar controles técnicos para reducir o eliminar la exposición al benceno. Si la exposición sigue superando el límite, se deben usar respiradores que sean suficientes para proteger a las personas de la sobreexposición.

LIMITAR LA EXPOSICIÓN AL BENCENO

1. Aléjese del humo de los cigarrillos. Si es fumador, intente dejar de fumar. El humo del cigarrillo es una de las

principales fuentes de exposición al benceno.

2. Intente limitar los humos de la gasolina bombeando con cuidado y utilizando gasolineras con sistemas de recuperación de vapores que capturan los humos. Evite el contacto de la piel con la gasolina.
3. Cuando sea posible, limitar el tiempo que pasa cerca de los motores de los coches en ralentí puede ayudar a reducir su exposición a los gases de escape, que contienen benceno (así como otras sustancias químicas potencialmente dañinas).
4. Utilice el sentido común cuando esté cerca de productos químicos que puedan contener benceno. Limite o evite la exposición a los humos de disolventes, pinturas y materiales de arte, especialmente en espacios sin ventilación.
5. Si está expuesto en su lugar de trabajo, hable con su empleador para limitar su exposición mediante cambios en el proceso (como sustituir el benceno por otro disolvente o encerrar la fuente de benceno).

CONCLUSIÓN

El benceno es una sustancia química cancerígena y su exposición está regulada por estrictas normas de seguridad. Infórmese sobre los peligros y las medidas de protección y hable con su supervisor o con su contacto de seguridad si tiene preguntas o dudas.

Benzene Dangers in the Workplace Stats and Facts – Spanish

EXPOSICIÓN AL BENCENO

1. Los trabajadores que estén expuestos al benceno en una concentración igual o superior a 0,5 ppm en el transcurso de jornadas laborales de ocho horas o igual o superior a 10 ppm en el pasado, tienen derecho a recibir información de su empleador, así como a una evaluación médica.
2. Los trabajadores que estén expuestos accidentalmente al benceno en el trabajo, ya sea por ingestión, inhalación o contacto con la piel u ojos, tienen derecho a ver los documentos del empresario, como las pruebas especiales de laboratorio relativas al benceno.
3. La OSHA también garantiza a los trabajadores otros derechos cuando se trata de la exposición al benceno, incluido el derecho de usted o de su representante designado a observar los procedimientos de control del benceno y a registrar los resultados.

ESTADÍSTICAS

- Más de cinco millones de trabajadores estadounidenses siguen expuestos a niveles de benceno que podrían estar destruyendo lentamente su salud.
- Más de 6 millones de libras de benceno se liberan anualmente en el medio ambiente de Estados Unidos a partir de fuentes puntuales.
- La producción total de benceno en EE.UU. es de aproximadamente 15.800 millones de libras al año, lo que supone uno de los 20 productos químicos de mayor volumen producidos en el país.
- Aproximadamente 3 millones de trabajadores en Estados Unidos y 1,4 millones de trabajadores en la Unión Europea, además de otros no contabilizados en muchas economías en vías de industrialización, están expuestos al benceno en industrias como la de los adhesivos, la reparación de automóviles, la química, la de las gasolineras, la de la pintura, la del petróleo, la del caucho, la del calzado/cuero y la del transporte.
- Más de la mitad de los trabajadores expuestos pueden ser

mujeres en industrias como la fabricación de calzado y en países con normas de salud laboral deficientes.

Benzene Dangers in the Workplace Fatality Report – Spanish

Hinchado y postrado en la cama, con la piel oscurecida por las transfusiones de sangre, John Thompson sucumbió a la leucemia el 11 de noviembre de 2009.

Carpintero de profesión, Thompson, que entonces tenía 70 años, había pasado gran parte de su vida construyendo infraestructuras para la industria petroquímica en su Texas natal: plantas de caucho sintético en Port Neches, instalaciones químicas en Orange. A lo largo de los años 60 y principios de los 70, se encontró a menudo con benceno, almacenado en las obras en bidones de 55 galones, que utilizaba como disolvente de limpieza. Sumergía los martillos y los cortadores en cubos llenos de este líquido de olor dulce; para expulsar el alquitrán, empapaba los guantes y las botas en él.

Thompson nunca pensó que el producto químico pudiera hacerle daño. No cuando le picaba en las manos o le ponía la piel blanca como la cal. Ni siquiera cuando le hizo desmayarse. Pero después de que se le diagnosticara una rara forma de leucemia en 2006, dicen sus familiares, llegó a creer que su exposición al benceno había supuesto una sentencia de muerte. Las empresas petroleras y químicas conocían el peligro, según Thompson, pero no le dijeron nada a él ni a otros muchos trabajadores.

“Pusieron veneno en su piel y en el aire que respiró”, dijo Chase Bowers, sobrino de Thompson. “Murió por ello”.

Benzene Dangers in the Workplace – Picture This – Spanish



Los trabajadores empleados en industrias que utilizan benceno, incluidas las plantas químicas, las plantas de fabricación de neumáticos de caucho, los fabricantes de calzado, las plantas de producción de acero, el transporte de gasolina y las refinerías, suelen experimentar las mayores exposiciones al benceno. Los empleados de las gasolineras, los mecánicos de automóviles, los bomberos, los impresores y los técnicos de laboratorio también pueden entrar en contacto regular con el benceno.

El benceno es una causa conocida de cáncer. Los trabajadores que respiran benceno durante períodos prolongados pueden sufrir trastornos en el torrente sanguíneo y son más susceptibles de

desarrollar un cáncer relacionado con el benceno. Si le han diagnosticado leucemia mieloide aguda, tendrá que someterse a pruebas de seguimiento para determinar el alcance del cáncer y el subtipo específico de la leucemia. Los médicos utilizan estas pruebas para determinar qué tipos de tratamiento pueden ser eficaces para inducir la remisión del cáncer. Se enfrenta a tratamientos médicos extensos y a facturas médicas imprevistas.

Burn Hazards and Prevention Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

WORKPLACE BURNS

Workplace burn injuries are common for some occupations such as electricians, construction workers, firefighters, mechanics, food preparers, janitors, and healthcare professionals.

WHAT'S THE DANGER

Types of Burns

Thermal- Thermal burns are what most people think of first when burns are mentioned. These burns occur due to contact with a hot surface, fire, hot liquids, or an explosion. Sun burn could be considered a separate type of burn, but we will consider it a thermal burn as well.

Chemical- Chemical burns result from skin or eye contact with a strong acid, corrosive, caustic, or alkaloid. Many of the chemicals used in different processes at many jobsites can result in a chemical burn injury. Some common household products can also

produce severe chemical burn if not handled correctly.

Electrical burns- Electrical burns occur where an electrical current has passed through the body. When the current travels through the body the tissue gives it resistance which results in burns. These burns can be both inside and outside of the body. Usually where the burns are on the outside of the body will tell where the electrical current entered and exited the body.

Sun Exposure Burns – Although technically a subset of thermal burns, sun exposure burns require different safety practices than other types of thermal burns. Employees who work long hours in the sun should wear sun-protective work clothing, sunscreen, hats, and sunglasses to reduce the risk of burns.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BURN PREVENTION

Thermal- The best way to reduce your chances of suffering from a thermal burn is to eliminate the source of the heat if possible.

Chemical- Eliminate the use of dangerous chemicals whenever possible.

Electrical- Safe work practices are needed to work safely around electricity. Locate and stay away from both underground and overhead powerlines.

MORE BURN PREVENTION

Avoid Chemical Burns

Your employer must use color codes, posters, labels or signs to you of potential workplace hazards. You can best avoid chemical burns by:

- Reading labels and safety data sheet information for chemicals you are working with.
- Wearing personal protective equipment if required.
- Knowing where to locate your first aid, eye wash, and fire

equipment.

Prevent Thermal Burns

Personal protective equipment (PPE), such as goggles, respirators, or body protection can help prevent some types of thermal burn injuries.

Construction job sites are highly prone to fires, but this risk can be mitigated by adopting fire prevention tactics, such as:

- smoking at the job site.
- Not Keeping job sites free of trash and debris.
- Using flame retardant materials where possible.

Avoid Electrical Burns

- Wear appropriate personal protective equipment
- Follow Lock-Out/Tag-Out procedures
- Know the location of electrical sources in your workplace
- Avoid contact with water when working with electricity

FINAL TAKEAWAYS

Employers and Workers must actively try to lessen the risks. Awareness, implementation of controls, and protective measures can be very effective in reducing burn hazards.

It's important that employers and workers be aware of these common burn types and make the effort to identify, control, and avoid/reduce potential burn hazards in the workplace. **Important preventative measures include:**

- Keeping the workplace clean and free of debris.
- Making sure workplace fire extinguishers are properly maintained and in working order.
- Storing combustible and flammable items properly and keeping them away from ignition sources.
- Wearing the proper personal protective equipment for the hazard.
- Being extra cautious around chemicals and any hot liquids, materials, or surfaces.

- Reading the labels and Safety Data Sheets for chemicals in the workplace.
- Having emergency plans in place.
- Following Lock-Out / Tag-Out procedures when working with electricity.

FINAL WORD

A burn accident can be fatal, and safety precautions are paramount. Employers should ensure that workers have protective gear and the knowledge to keep them safe from burn injuries.

Burn Hazards and Prevention Stats and Facts

Compensation For Your Workplace Burn Injury

In most states, including New Jersey, workers' compensation generally prevents employees from recovering damages for their workplace burn injuries outside of the workers' compensation scheme. However, with the average New Jersey employee receiving only \$603 per claim in 2016, it is critical that injured workers well understand the claims process and its evidentiary requirements to get adequate compensation for their injuries.

If your burn injuries were caused by someone besides your employer, you may be able to file a third-party lawsuit. This may be the case if the machinery or equipment that you were injured by was defective or faulty or if your injury was caused by vendor or sub-contractor of your employer. Damages can include medical expenses, pain and suffering, time lost from work, and future earnings that are precluded by your injuries.

Don't Get the Third Degree | Workplace Burn Prevention

The World Health Organization estimates that burn accidents account for at least 180,000 deaths each year. While most of these burns take place at home, a significant percentage of burn accidents are workplace-related.

Burns are the worst form of injuries a human body can suffer. Unfortunately, many workplaces expose employees to numerous burn injury threats. From electrical currents to open flames, burn accidents in the workplace aren't a new phenomenon.

Despite the standards set by the U.S. Occupational Safety and Health Administration (OSHA), a burn accident remains an important concern for many organizations.

OSHA has reported that there are more than 5,000 work-related burn injuries in the U.S. each year. 8% of all burn injuries occur on the job. These burns can be: First-degree – Superficial burns with minimal skin damage; Second degree – Burns that go beyond the top layer of skin, which can cause blisters, pain and swelling; or Third degree – Burns that destroy the skin and tissue underneath, causing permanent damage.

Burns are a global public health problem, accounting for an estimated 265,000 deaths annually. In the United States, burn injuries are second only to motor vehicle accidents as the leading cause of accidental death in the United States. The majority of these burns occur in the home, but burns in the workplace account for a major proportion of all burns. Statistics from the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) show that more than 5,000 burn injuries occur in the United States annually as a result of work-related fires and explosions. Burns in the workplace are a major social and economic threat to individuals, families, and the community as a whole.

Every year for National Burn Awareness week, the American Burn Association brings attention to burn injuries that result in over 40,000 hospitalizations per year. While a very large majority of

these burns actually occur in the home, workplace burns are a very preventable source of injury. Awareness, hazard prevention and protection can dramatically lessen the risk of burns in the workplace.

Burn Hazards and Prevention Fatality Report

One man was killed and another severely burned while working on a power pole.

The men were left dangling 15 to 20 feet in the air, with only their safety harnesses preventing them from falling to the ground, as a third worker attempted to get them down in a daring rescue by climbing the pole and lowering them to the ground.

“It was horrible, it was absolutely horrible,” said Pat Carrillo.

Several residents, including Carrillo, broke down in tears as they recounted watching the workers hang from the pole.

“He was upside down. It looked like he was trying to get his harness off of him. I could hear him moaning,” she said of the lone survivor.

Stephen G. Vlamakis, 26, of Helper, was killed in the accident. Fatu Matagi, 28, Bountiful, suffered extensive injuries and was listed in critical condition.

Both were employees of Mountain Power Construction and were working near a transformer on a power pole located in the corner of several backyards near 4100 South and 1400 East. The pole they were working on had numerous wires connected to it.

At 11:43 a.m., a garbage truck driver and a resident spotted the workers and called 911. Investigators were still looking for

witnesses. Carrillo said she was on her computer when the power suddenly went out. That's when she ran outside and saw the workers dangling from the pole.

Neighbor Bunny Higgins had gone to the store only to receive a call a short time later that something that sounded like a gunshot was heard in her neighborhood. When she returned she saw the two men hanging, with Vlamakis dangling a little lower than Matagi.

"His hat shot off," she said in tears. **"There was smoke coming off his head."**

A Rocky Mountain Power employee, who had received special training in these types of rescues, quickly climbed the pole, rendered the power lines safe, set up a pulley system and lowered the men down to waiting Unified Fire Authority crews.

"I knew he's not going to make it because he never moved at all," Carrillo said upon seeing Vlamakis.

Officials believe the two workers were suspended in the air 35 to 45 minutes before they were brought down. Matagi was semiconscious and able to talk with paramedics after he was brought to the ground.

Burn Hazards and Prevention – Picture This



Look at the image above and see what's wrong in this picture, this worker is using an angle grinder inadequately, all sparks that come out fall on his face. Even he is wearing his PPE, he is using this tool incorrectly and dangerously.

Angle grinder is a useful tool for construction work or DIY items at home. However it may also cause dangers and accidents if it is not carefully used by its handlers. Injuries, burns and worse case, even deaths were recorded due to the misuse of angle grinders.

Burn Hazards and Prevention Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

QUEMADURAS EN EL LUGAR DE TRABAJO

Las quemaduras en el lugar de trabajo son comunes en algunas ocupaciones como electricistas, trabajadores de la construcción, bomberos, mecánicos, preparadores de alimentos, conserjes y profesionales sanitarios.

CUÁL ES EL PELIGRO

Tipos de quemaduras

Térmicas – Las quemaduras térmicas son las primeras en las que piensa la mayoría de la gente cuando se mencionan las quemaduras. Estas quemaduras se producen por el contacto con una superficie caliente, fuego, líquidos calientes o una explosión. La quemadura solar podría considerarse un tipo de quemadura independiente, pero la consideraremos también una quemadura térmica.

Químicas: las quemaduras químicas se producen por el contacto de la piel o los ojos con un ácido fuerte, un corrosivo, un cáustico o un alcaloide. Muchos de los productos químicos que se utilizan en diferentes procesos en muchos lugares de trabajo pueden dar lugar a una lesión por quemadura química. Algunos productos domésticos comunes también pueden producir quemaduras químicas graves si no se manipulan correctamente.

Quemaduras eléctricas- Las quemaduras eléctricas se producen cuando una corriente eléctrica ha atravesado el cuerpo. Cuando la corriente recorre el cuerpo, los tejidos le oponen resistencia, lo que da lugar a quemaduras. Estas quemaduras pueden producirse tanto en el interior como en el exterior del cuerpo. Por lo general, el lugar donde se encuentran las quemaduras en el exterior del cuerpo indicará dónde entró y salió la corriente eléctrica del cuerpo.

Quemaduras por exposición al sol – Aunque técnicamente son un subconjunto de las quemaduras térmicas, las quemaduras por exposición al sol requieren prácticas de seguridad diferentes a

las de otros tipos de quemaduras térmicas. Los empleados que trabajan muchas horas al sol deben llevar ropa de trabajo que les proteja del sol, crema solar, sombreros y gafas de sol para reducir el riesgo de quemaduras.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

Térmicas— La mejor manera de reducir las posibilidades de sufrir una quemadura térmica es eliminar la fuente de calor si es posible.

Química: elimine el uso de productos químicos peligrosos siempre que sea posible.

Eléctrica— Se necesitan prácticas de trabajo seguras para trabajar con seguridad cerca de la electricidad. Localice y manténgase alejado de las líneas eléctricas subterráneas y aéreas.

MÁS PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

Evite las quemaduras químicas

Su empleador debe utilizar códigos de colores, carteles, etiquetas o señales para informarle de los posibles riesgos del lugar de trabajo. La mejor manera de evitar las quemaduras químicas es

- Leyendo las etiquetas y la información de la hoja de datos de seguridad de los productos químicos con los que trabaja.
- Usando el equipo de protección personal si es necesario.
- Sabiendo dónde se encuentra el equipo de primeros auxilios, de lavado de ojos y de incendios.

Prevenir las quemaduras térmicas

Los equipos de protección individual (EPP), como las gafas, las mascarillas o la protección corporal, pueden ayudar a prevenir algunos tipos de lesiones por quemaduras térmicas.

Las obras de construcción son muy propensas a los incendios, pero este riesgo puede mitigarse adoptando tácticas de prevención de

incendios, tales como:

- Fumar en la obra.
- No mantener las obras libres de basura y escombros.
- Utilizar materiales ignífugos siempre que sea posible.

Evitar las quemaduras eléctricas

- Llevar el equipo de protección personal adecuado
- Seguir los procedimientos de bloqueo y etiquetado
- Conocer la ubicación de las fuentes eléctricas en su lugar de trabajo
- Evite el contacto con el agua cuando trabaje con electricidad

CONCLUSIONES FINALES

Los empleadores y los empleados deben intentar activamente disminuir los riesgos. La concienciación, la aplicación de controles y las medidas de protección pueden ser muy eficaces para reducir los riesgos de quemaduras.

Es importante que los empresarios y los trabajadores sean conscientes de estos tipos de quemaduras comunes y hagan el esfuerzo de identificar, controlar y evitar/reducir los riesgos potenciales de quemaduras en el lugar de trabajo. Entre las medidas preventivas importantes se encuentran las siguientes:

- Mantener el lugar de trabajo limpio y libre de residuos.
- Asegurarse de que los extintores del lugar de trabajo se mantienen correctamente y funcionan.
- Almacenar adecuadamente los artículos combustibles e inflamables y mantenerlos alejados de las fuentes de ignición.
- Llevar el equipo de protección personal adecuado para el peligro.
- Extremar las precauciones con los productos químicos y los líquidos, materiales o superficies calientes.
- Leer las etiquetas y las hojas de datos de seguridad de los productos químicos en el lugar de trabajo.

- Disponer de planes de emergencia.
- Seguir los procedimientos de bloqueo y etiquetado cuando se trabaje con electricidad.

CONCLUSIÓN

Un accidente por quemadura puede ser fatal, y las precauciones de seguridad son primordiales. Los empresarios deben asegurarse de que los trabajadores disponen de equipos de protección y de los conocimientos necesarios para mantenerse a salvo de las lesiones por quemaduras.

Burn Hazards and Prevention Stats and Facts – Spanish

Compensación para su lesión por quemadura en el lugar de trabajo

- En la mayoría de los estados, incluyendo Nueva Jersey, la compensación de los trabajadores generalmente impide que los empleados recuperen los daños por sus lesiones por quemaduras en el lugar de trabajo fuera del esquema de compensación de los trabajadores. Sin embargo, con el promedio de empleados de Nueva Jersey recibiendo solo \$ 603 por reclamo en 2016, es fundamental que los trabajadores lesionados entiendan bien el proceso de reclamos y sus requisitos probatorios para obtener una compensación adecuada por sus lesiones.
- Si sus lesiones por quemaduras fueron causadas por alguien además de su empleador, es posible que pueda presentar una demanda de terceros. Este puede ser el caso si la maquinaria o el equipo con el que se lesionó estaba defectuoso o era

defectuoso o si su lesión fue causada por un proveedor o subcontratista de su empleador. Los daños y perjuicios pueden incluir los gastos médicos, el dolor y el sufrimiento, el tiempo perdido en el trabajo y los ingresos futuros que se ven impedidos por sus lesiones.

No obtenga el tercer grado | Prevención de quemaduras en el lugar de trabajo

- La Organización Mundial de la Salud estima que los accidentes por quemaduras causan al menos 180.000 muertes cada año. Aunque la mayoría de estas quemaduras tienen lugar en el hogar, un porcentaje importante de los accidentes por quemaduras están relacionados con el lugar de trabajo.
- Las quemaduras son la peor forma de lesiones que puede sufrir el cuerpo humano. Por desgracia, muchos lugares de trabajo exponen a los empleados a numerosas amenazas de lesiones por quemaduras. Desde corrientes eléctricas hasta llamas abiertas, los accidentes por quemaduras en el lugar de trabajo no son un fenómeno nuevo.
- A pesar de las normas establecidas por la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) de Estados Unidos, los accidentes por quemaduras siguen siendo una preocupación importante para muchas organizaciones.
- La OSHA ha informado de que cada año se producen más de 5.000 lesiones por quemaduras relacionadas con el trabajo en los Estados Unidos. El 8% de todas las lesiones por quemaduras se producen en el trabajo. Estas quemaduras pueden ser De primer grado – Quemaduras superficiales con daños mínimos en la piel; De segundo grado – Quemaduras que van más allá de la capa superior de la piel, lo que puede causar ampollas, dolor e hinchazón; o De tercer grado – Quemaduras que destruyen la piel y el tejido subyacente, causando daños permanentes.
- Las quemaduras son un problema de salud pública a nivel mundial, ya que se calcula que causan 265.000 muertes al año. En Estados Unidos, las lesiones por quemaduras son la segunda causa de muerte accidental, después de los

accidentes de tráfico. La mayoría de estas quemaduras se producen en el hogar, pero las quemaduras en el lugar de trabajo representan una proporción importante de todas las quemaduras. Las estadísticas de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) muestran que en Estados Unidos se producen más de 5.000 lesiones por quemaduras al año como consecuencia de incendios y explosiones relacionadas con el trabajo. Las quemaduras en el lugar de trabajo son una importante amenaza social y económica para las personas, las familias y la comunidad en su conjunto.

- Cada año, con motivo de la Semana Nacional de Concienciación sobre las Quemaduras, la Asociación Americana de Quemaduras llama la atención sobre las lesiones por quemaduras que provocan más de 40.000 hospitalizaciones al año. Aunque la gran mayoría de estas quemaduras se producen en el hogar, las quemaduras en el lugar de trabajo son una fuente de lesiones muy prevenible. La concienciación, la prevención de riesgos y la protección pueden reducir drásticamente el riesgo de quemaduras en el lugar de trabajo.

Burn Hazards and Prevention Fatality Report – Spanish

Un hombre murió y otro sufrió graves quemaduras mientras trabajaba en un poste eléctrico.

Los hombres quedaron colgando a una altura de entre 15 y 20 pies en el aire, con sólo sus arneses de seguridad impidiendo que cayeran al suelo, mientras un tercer trabajador intentaba bajarlos en un audaz rescate escalando el poste y bajándolos al suelo.

“Fue horrible, absolutamente horrible”, dijo Pat Carrillo.

Varios residentes, entre ellos Carrillo, rompieron a llorar al

relatar cómo los trabajadores colgaban del poste.

“Estaba boca abajo. Parecía que intentaba quitarse el arnés de encima. Podía oírle gemir”, dijo sobre el único superviviente.

Stephen G. Vlamakis, de 26 años, de Helper, murió en el accidente. Fatu Matagi, de 28 años, de Bountiful, sufrió graves heridas y se encuentra en estado crítico.

Ambos eran empleados de Mountain Power Construction y estaban trabajando cerca de un transformador en un poste eléctrico situado en la esquina de varios patios traseros cerca del 4100 Sur y el 1400 Este. El poste en el que trabajaban tenía numerosos cables conectados.

A las 11:43 horas, un conductor de un camión de la basura y un residente vieron a los trabajadores y llamaron al 911. Los investigadores seguían buscando testigos. Carrillo dijo que estaba en su ordenador cuando de repente se cortó la luz. Fue entonces cuando salió corriendo y vio a los trabajadores colgados del poste.

La vecina Bunny Higgins había ido a la tienda sólo para recibir una llamada poco después de que se había escuchado algo que sonaba como un disparo en su barrio. Cuando volvió, vio a los dos hombres colgados, con Vlamakis colgando un poco más abajo que Matagi.

“Se le disparó el sombrero”, dijo entre lágrimas. “Salía humo de su cabeza”.

Un empleado de Rocky Mountain Power, que había recibido formación especial en este tipo de rescates, trepó rápidamente al poste, puso a salvo las líneas eléctricas, montó un sistema de poleas y bajó a los hombres hasta los equipos de la Autoridad Unificada de Bomberos que esperaban.

“Sabía que no lo iba a conseguir porque no se movía en absoluto”, dijo Carrillo al ver a Vlamakis.

Las autoridades creen que los dos trabajadores estuvieron suspendidos en el aire entre 35 y 45 minutos antes de ser bajados.

Matagi estaba semiconsciente y pudo hablar con los paramédicos después de ser llevado al suelo.

Burn Hazards and Prevention – Picture This – Spanish



Mira la imagen de arriba y observe lo que está mal en esta foto, este trabajador está utilizando una amoladora angular de forma inadecuada, todas las chispas que salen le caen en la cara. Aunque lleve puesto su EPP, está utilizando esta herramienta de forma incorrecta y peligrosa.

La amoladora angular es una herramienta útil para trabajos de construcción o bricolaje en casa. Sin embargo, también puede causar peligros y accidentes si no se utiliza con cuidado por

parte de los operarios. Se han registrado lesiones, quemaduras y, en el peor de los casos, incluso muertes debido al mal uso de las amoladoras angulares.

Eating Habits Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Es un poco dramático, pero “somos lo que comemos”. Sólo tenemos un cuerpo. Debemos tratarlo con respeto. Sin una buena salud, la vida se vuelve más problemática y menos agradable.

La comida es el combustible

Nuestro cuerpo funciona como una máquina y sólo es capaz de soportar un cierto grado de abuso. La comida es el equivalente al combustible para nuestros cuerpos. Si se pone constantemente un mal combustible en una máquina, ésta se estropeará, lo mismo ocurre con nuestros cuerpos. La dieta se ha relacionado directamente con muchos aspectos diferentes de nuestra salud.

CUÁL ES EL PELIGRO

Fatiga y dieta

Hay problemas más pequeños que una mala dieta provoca y que pueden afectarte en el día a día. La fatiga y la falta de concentración pueden atribuirse a veces a una mala alimentación. Estar fatigado puede tener efectos importantes en el desempeño de su trabajo con seguridad. Cuando no se siente al 100%, se pone en peligro a usted mismo y a los que lo rodean. Coma sano para beneficiarse a usted mismo y a su familia en primer lugar, pero piense también en los

efectos positivos que puede tener en su trabajo.

COMO PROTEGERSE

CINCO HÁBITOS ALIMENTARIOS EXPLORADOS

1. Eliminar el recipiente de caramelos; traer el recipiente de frutas
2. Cuidado con la máquina expendedora
3. Planifique con antelación; traiga bocadillos saludables de casa
4. Deje de comer solo en su escritorio
5. No se olvide de hidratarse

PERSPECTIVAS POSITIVAS/NEGATIVAS DEL LUGAR DE TRABAJO Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

El lugar de trabajo suele estar lleno de alimentos hipercalóricos: donas, galletas, patatas fritas, caramelos, chocolate, pasteles, magdalenas, etc. Se trata de alimentos con un alto contenido en grasa, azúcar y sal, y la mayoría de las veces son altamente irresistibles.

La comida une a la gente, así que es natural que las empresas utilicen la comida como forma de impulsar el compromiso y fomentar la cultura de la empresa. Es una gran iniciativa, no sólo porque une a la gente, sino porque también obliga a las personas a levantarse y hacer una pausa durante el día (las pausas cortas son necesarias para evitar el agotamiento y reducir el estrés y la ansiedad).

Sin embargo, la tentación constante de alimentos hipercalóricos en el lugar de trabajo hace que sea más difícil para la gente hacer una elección saludable, especialmente para las personas que están haciendo un esfuerzo para cuidar sus opciones dietéticas y ser conscientes de sus hábitos alimenticios.

El estrés complica nuestra relación con la comida en el trabajo, lo que se conoce como comer por estrés. Las investigaciones han demostrado que el estrés nos hace desear alimentos más sabrosos

(grasos, fritos, azucarados) y que la mayoría de las personas comen más cuando se sienten estresadas.

Los psicólogos sostienen que comemos por estrés para tomar el control de una situación, redirigiendo la fuente de estrés y logrando una sensación de confort.

CAMINO HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. Elija mejores aperitivos

Intente no dejarse tentar por la máquina expendedora llena de patatas fritas y barritas de chocolate. Tenga unos cuantos aperitivos saludables cerca de su puesto de trabajo para tener más opciones cuando tenga ganas de comer.

2. Deje de tomar sus calorías

¿Le gusta beber algo mientras trabaja? Es importante que se mantenga hidratado, pero no debería recurrir a bebidas azucaradas y con muchas calorías, como los refrescos, las bebidas con sabor a fruta y las bebidas deportivas. Los zumos de fruta pueden parecer saludables, pero carecen de muchos nutrientes y de toda la fibra de la fruta real.

3. Haga descansos para mover el cuerpo

Muchos trabajos implican estar sentado durante largos periodos de tiempo, y la mayoría de nosotros sabemos que eso no es saludable. Pero hay buenas noticias. Las investigaciones demuestran que, si se levantas y se mueve al menos una vez cada media hora, puede reducir los riesgos para la salud de un trabajo sedentario.

4. Suba las escaleras

Acostúmbrese a subir las escaleras para llegar a su oficina, en lugar de esperar el ascensor. No sólo estará en mejor forma, sino que podrá ser más productivo.

CONSEJOS PARA UNA DIETA ADECUADA

- Consulte a un médico o nutricionista antes de realizar cualquier cambio importante en la dieta.
- Beba más agua. El agua tiene muchas funciones importantes para nuestro cuerpo.
- Limite los alimentos con azúcar procesado. Los refrescos,

los caramelos, los dulces y otra comida basura están llenos de azúcar procesada.

- Coma más fibra. Se ha demostrado que la fibra ayuda a combatir algunos tipos de cáncer. También limita la cantidad de calorías que su cuerpo absorbe.
- Elija alimentos integrales. Los alimentos integrales contienen muchos nutrientes y, al igual que la fibra, pueden ayudarle a mantener un tránsito intestinal regular.
- Tome un multivitamínico. Los multivitamínicos pueden ayudarle a obtener vitaminas y nutrientes esenciales que quizá no obtenga en su dieta.

EN EL TRABAJO

- Planifique sus almuerzos semanales con antelación y traiga comida de casa.
- Lleve al lugar de trabajo aperitivos saludables.
- Beba mucha agua y evite las bebidas azucaradas. Consejo profesional: si tiene hambre o ganas de picar algo, beba primero un poco de agua; la mayoría de las veces nuestro cuerpo tiene sed y no necesariamente hambre.
- No coma y trabaje. No sólo su mesa se llenará de bacterias, sino que además se dedicará a comer sin pensar.
- Desayunar. Lo mantendrá lleno de energía durante la mañana y hará que sea menos probable que coma durante el día.

CONCLUSIÓN

La forma de mantener la energía en el trabajo es asegurarse de desayunar. Incluso si no es una persona que suele tener hambre por la mañana, desayunar asegura que su cuerpo salga de su estado de conservación de la energía para dormir y pase a su estado diurno de vigilia. Incluso un vaso de zumo, un batido de proteínas o una pieza de fruta por la mañana es mejor para su productividad que nada.

Eating Habits Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los buenos hábitos alimentarios empiezan al nacer. Estos hábitos proporcionarán a los bebés una nutrición óptima que les beneficiará durante toda su vida. Una alimentación sana puede reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluidas las tres principales causas de muerte: las enfermedades cardíacas, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares.
2. La Organización Mundial de la Salud afirmó que al menos el 80 por ciento de todas las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes de tipo 2, y hasta el 40 por ciento del cáncer, podrían prevenirse si la gente comiera mejor, realizara más actividad física y dejara de consumir tabaco.
3. Todo el mundo debería intentar comer bien y realizar actividad física. Estos hábitos son beneficiosos para todos; tanto si se tiene sobrepeso, como si se tiene un peso inferior al normal.
4. La mala alimentación en el trabajo está costando a los países de todo el mundo hasta un 20% de pérdida de productividad, ya sea por la desnutrición que afecta a unos mil millones de personas en los países en desarrollo o por el exceso de peso y la obesidad que aflige a un número igual, principalmente en las economías industrializadas.
5. Una mejor nutrición en el lugar de trabajo puede elevar las tasas de productividad nacional, mientras que los programas de comidas en el lugar de trabajo pueden prevenir las deficiencias de micronutrientes y las enfermedades crónicas, la obesidad con inversiones modestas que pueden amortizarse

en la reducción de días de enfermedad y accidentes.

ESTADÍSTICAS

- La encuesta realizada a los adultos estadounidenses empleados que suelen almorzar durante las horas de trabajo reveló que:
- Más de 9 de cada 10 (91%) están interesados en mejorar la salubridad de su almuerzo típico en el día de trabajo, siendo más probable que los empleados menores de 40 años estén muy/muy interesados en comparación con los empleados mayores de 40 años (65% frente a 55%).
- Más de 4 de cada 5 (82%) están de acuerdo en que tener opciones de comida saludable en el trabajo es importante para ellos y más de 2 de cada 3 (68%) valoran la ayuda de su empleador para ser más saludables.
- Alrededor de 4 de cada 5 (79%) cuyo lugar de trabajo cuenta con cafetería, servicio de comidas o máquinas expendedoras en el lugar de trabajo, obtienen alimentos allí al menos algunas veces.
- Casi 9 de cada 10 (86%) preparan las comidas del trabajo en casa al menos algunas veces, siendo las mujeres más propensas a hacerlo que los hombres (91% frente al 82%).
- A la hora de comer un almuerzo poco saludable, los empleados menores de 40 años son más propensos a verse afectados, al menos un poco, por el coste (91% frente al 79%) y por las elecciones de sus compañeros o colegas (75% frente al 50%) que los empleados mayores de 40 años.
- En un día estresante en el trabajo, aproximadamente 1 de cada 3 (35%) dice que su almuerzo es menos saludable que en un día normal, siendo las mujeres más propensas a decirlo que los hombres (40% vs 32%).
- Alrededor del 37% de las lesiones en el lugar de trabajo en EE.UU. están relacionadas con resbalones, tropiezos y caídas. (Seguridad laboral y Una dieta poco saludable es el principal factor de riesgo de muerte, causando más de 500.000 muertes en Estados Unidos en el 2016, según un nuevo estudio.
- Para el estudio, los investigadores de la Universidad de

Washington analizaron los datos de 333 enfermedades en cada estado entre 1990 y 2016.

- Implicaron a la dieta en 529.999 muertes por enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer y otras enfermedades en el 2016. Después de la dieta, el tabaco, la hipertensión arterial y la obesidad fueron los siguientes mayores riesgos de muerte temprana.

Eating Habits Fatality Report – Spanish

Un hombre murió tras comer una bolsa de regaliz negro todos los días

Los médicos del Hospital General de Massachusetts afirmaron que este inusual caso ponía de manifiesto el riesgo de consumir demasiado ácido glicirrónico, que se encuentra en el regaliz negro.

El caramelo negro y masticable contiene ácido glicirrónico, un extracto de la planta que puede provocar hipertensión si se consume en grandes dosis.

El caramelo negro y masticable contiene ácido glicirrónico, un extracto vegetal que puede provocar una presión arterial alta si se consume en grandes dosis.

No tenía antecedentes de problemas cardíacos. Paseaba a su perro con regularidad y tenía un trabajo físicamente exigente como trabajador de la construcción, según sus médicos.

Luego, en enero de 2019, se desplomó en un McDonald's y murió.

¿El probable culpable? El regaliz negro, según los médicos que lo trataron y que esta semana publicaron sus hallazgos sobre el inusual caso en The New England Journal of Medicine.

El informe dice que el hombre, de 54 años de edad no identificados de Massachusetts, había consumido una o dos bolsas grandes de regaliz negro al día durante tres semanas. Ese hábito hizo que sus niveles de potasio descendieran precipitadamente, provocando una parada cardíaca, según el estudio. Nunca recuperó la conciencia tras el colapso y murió unas 24 horas después de llegar al Hospital General de Massachusetts.

A los aspirantes a médicos se les enseña en la facultad de medicina que el regaliz negro contiene ácido glicirrónico, un extracto de la planta que suele utilizarse como edulcorante en caramelos y otros alimentos y que puede provocar niveles de potasio peligrosamente bajos si se consume en dosis suficientemente altas.

El hombre de Massachusetts tenía una mala dieta y fumaba un paquete de cigarrillos al día, según sus amigos y familiares, dijeron sus médicos. Pero fue un cambio de regaliz rojo a negro tres semanas antes de su muerte lo que, según los médicos, resultó fatal.

La Dra. Henson dijo que entrevistó a los amigos y familiares del hombre, y los médicos realizaron múltiples pruebas de laboratorio que confirmaron que los niveles de potasio del hombre estaban muy por debajo de lo normal.

Estudiaron su historial médico, que incluía el consumo de heroína, aunque hacía tres años que no consumía opiáceos. No había antecedentes familiares de enfermedades cardíacas ni otras afecciones que pudieran haber provocado niveles bajos de potasio, dijo el Dr. Henson, que ahora es miembro de la Facultad de Medicina de la Universidad de Duke en Durham, Carolina del Norte.

“No teníamos ninguna otra causa clara de por qué sus niveles de potasio eran tan bajos”, dijo.

La Dra. Henson dijo que las personas a las que les gusta comer ocasionalmente un trozo de regaliz no deberían alarmarse por el caso de Massachusetts.

El regaliz negro no es un veneno, dijo.

“Está bien tomarlo en pequeñas cantidades, con poca frecuencia”, dijo la Dra. Henson. “Pero cuando se toma de forma regular, puede provocar estos problemas”.

Eating Habits – Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta foto? Hay dos trabajadores de la construcción comiendo comida chatarra en el lugar de trabajo. Consumir una dieta de mala calidad con alto contenido en comida chatarra está relacionado con un mayor riesgo de obesidad, depresión, problemas digestivos, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2, cáncer y muerte prematura. Y, como es de esperar, la frecuencia es importante cuando se trata del impacto de la comida basura en la salud.

Los accidentes (ya sean laborales, vehiculares, de resbalones y caídas o de la construcción) ocurrirán inevitablemente por mucho que una persona intente prevenirlos. Sin embargo, muchos accidentes pueden prevenirse. Una parte importante de la prevención de accidentes es llevar un estilo de vida equilibrado y saludable (tanto mental como físico). Mantenerse en forma haciendo ejercicio y llevando una dieta equilibrada es fundamental para

prevenir los accidentes. Comer sano no siempre es fácil, pero comprometerse con una dieta saludable puede ser una de las decisiones más inteligentes que se tomen.

Electrical Injuries Meeting Kit

It is important to be able to identify electrical hazards no matter if you are in general inducting, construction or farming. The majority of workplaces deal with hazards associated with electricity.

WHAT IS ELECTRIC SHOCK?

Electrical shock occurs when a person becomes part of an electrical circuit and the current passes through their body. A person becomes part of a circuit when they are in contact with an electrical current and a ground or an electrical current and another electrical current with a different voltage. Three primary factors affect the severity of the shock a person receives when he or she is a part of an electrical circuit:

1. Amount of current flowing through the body (measured in amperes).
2. Path of the current through the body.
3. Length of time the body is in the circuit.

There are also secondary factors such as presence of moisture, state of the heart of the individual, and state of health of the individual that can affect the severity of the shock.

COMMON ELECTRICITY HAZARDS

The following are common mis-steps and sometimes deadly consequences have occurred in the following situations with workers.

- Failure to use electrical lockout devices
- Overloading circuits
- Opening up the case, or removing barrier guards, of any equipment that utilizes electricity
- Using any tools or a meter to measure for the presence of electricity
- Resetting a tripped circuit breaker, or replace a blown fuse
- Energized overhead powerlines
- Lightning
- Faulty equipment
- Working on energized equipment
- Improper grounding
- Damaged insulation
- Careless employees
- Outlets too close to conductors
- Torn or frayed cords and wires
- Working with exposed conductors carrying 50 volts or more
- Making repairs or alterations to any electrical equipment

ELECTRICAL INJURIES

There are four main types of electrical injuries:

- Electrocution (fatal)
- Electric shock
- Burns
- Falls caused as a result of contact with electrical energy

GENERAL SAFETY TIPS WORKING WITH OR NEAR ELECTRICITY

- Inspect portable cord-and-plug connected equipment, extension cords, power bars, and electrical fittings for damage or wear before each use. Repair or replace damaged equipment immediately.
- Always tape extension cords to walls or floors when necessary.
- Use extension cords or equipment that is rated for the level

of amperage or wattage that you are using.

- Always use the correct size fuse. Replacing a fuse with one of a larger size can cause excessive currents in the wiring and possibly start a fire.
- Be aware that unusually warm or hot outlets or cords may be a sign that unsafe wiring conditions exists.
- Always use ladders made with non-conductive side rails (e.g., fiberglass) when working with or near electricity or power lines.
- Place halogen lights away from combustible materials such as cloths or curtains.
- Risk of electric shock is greater in areas that are wet or damp. Install Ground Fault Circuit Interrupters (GFCIs) as they will interrupt the electrical circuit before a current sufficient to cause death or serious injury occurs.
- Use a portable in-line Ground Fault Circuit Interrupter (GFCI) if you are not certain that the receptacle you are plugging your extension cord into is GFCI protected.
- Make sure that exposed receptacle boxes are made of non-conductive materials.
- Know where the panel and circuit breakers are located in case of an emergency.
- Label all circuit breakers and fuse boxes clearly. Each switch should be positively identified as to which outlet or appliance it is for.
- Do not use outlets or cords that have exposed wiring.
- Do not use portable cord-and-plug connected power tools if the guards are removed.
- Do not block access to panels and circuit breakers or fuse boxes.
- Do not touch a person or electrical apparatus in the event of an electrical incident. Always disconnect the power source first.

FINAL WORD

Electricity can be a friend or foe. At all times, electricity must be treated with respect. Electricity has changed the world with

its many applications in every aspect of our lives.

Electrical repairs must be carried out only by persons who are qualified and authorized to do so. Makeshift repairs of electrical equipment have resulted in many deaths in the workplace. Remember, you are in danger of electrocution if testing and repairs are done incorrectly.