When Every Second Counts: Choking Response & First Aid for Young Children Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- Los niños pequeños tienen vías respiratorias estrechas y habilidades masticatorias inmaduras.
- La asfixia suele producirse sin previo aviso.
- Los alimentos son el riesgo más común de asfixia.
- Una respuesta rápida evita la falta de oxígeno.
- La formación mejora la rapidez y la confianza en situaciones de emergencia.

ESTADÍSTICAS

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. señalan que la asfixia es una de las principales causas de muerte por lesiones en niños menores de cinco años.
- En EE. UU., miles de niños son atendidos cada año en los servicios de urgencias por incidentes de asfixia.
- Los alimentos como las uvas, los perritos calientes, los frutos secos y los caramelos duros se encuentran entre los que presentan un mayor riesgo de asfixia.
- Los datos canadienses sobre vigilancia de lesiones muestran que la asfixia es una de las principales causas de hospitalización por lesiones no mortales en niños pequeños.

When Every Second Counts: Choking Response & First Aid for Young Children Fatality File – Spanish

Niño Pequeño Rescatado tras un Episodio de Asfixia Silenciosa

Durante el almuerzo en una guardería, un niño de dos años se quedó repentinamente en silencio mientras comía. Una educadora se dio cuenta de que el niño no tosía y había empezado a ponerse rojo. La educadora inició inmediatamente los procedimientos de respuesta ante una asfixia, mientras otro miembro del personal llamaba a los servicios de emergencia.

El objeto se desalojó en cuestión de segundos. Los paramédicos confirmaron más tarde que la rápida respuesta evitó lesiones graves.

La revisión identificó el reconocimiento temprano y la confianza en la formación en primeros auxilios como factores críticos para el resultado positivo.

When Every Second Counts: Choking Response & First Aid

for Young Children Picture This



The image shows a toddler seated at a table holding food, with an educator nearby who appears distracted while supervising multiple children.

What’s wrong is not the meal, but divided attention. Choking happens quickly and silently.

What should be avoided is assuming noise equals safety. The

behaviour to model is active supervision, scanning faces, and being ready to act immediately if a child becomes silent or distressed.

When Every Second Counts: Choking Response & First Aid for Young Children Picture This – Spanish



La imagen muestra a un niño pequeño sentado a la mesa con comida en las manos, con un educador cerca que parece distraído mientras supervisa a varios niños.

Lo que está mal no es la comida, sino la atención dividida. La asfixia ocurre de forma rápida y silenciosa.

Lo que hay que evitar es dar por sentado que el ruido es sinónimo de seguridad. El comportamiento que hay que imitar es la supervisión activa, observar los rostros y estar preparado para actuar de inmediato si un niño se queda en silencio o se angustia.

Lockout Tagout for Authorized Workers

Course Description

Lockout Tagout—often called LOTO—is one of the most important safety procedures in industry. Machines don’t care if you’re repairing them, cleaning them, or adjusting them. If they can move, they will. And if you’re in the wrong place when they do, the consequences can be catastrophic.

Lockout Tagout for Authorized Workers – Spanish

Course Description

Lockout Tagout—often called LOTO—is one of the most important safety procedures in industry. Machines don’t care if you’re repairing them, cleaning them, or adjusting them. If they can move, they will. And if you’re in the wrong place when they do, the consequences can be catastrophic. (Spanish Version)

Intro to Loading Dock Safety – Spanish

Course Description

This course is all about loading dock safety: understanding the risks, the human stories behind accidents, and the habits that keep you safe when everything around you is moving at high speed. (Spanish Version)

Intro to Wildfire Smoke Safety – Spanish

Course Description

This course is about understanding that risk—what’s in wildfire smoke, how it harms you, how to recognize when conditions are unsafe, and the actions you can take to protect yourself. (Spanish Version)

Intro to Wildfire Smoke Safety

Course Description

This course is about understanding that risk—what's in wildfire smoke, how it harms you, how to recognize when conditions are unsafe, and the actions you can take to protect yourself.

Environmental Management and Air Quality: Understanding the Clean Air Act, Standards, and Permitting

Course Description

This course is designed to take the mystery out of air quality management. We will explain why air regulations exist, what the Clean Air Act Amendments were designed to accomplish, how air quality standards work, and how permitting fits into everyday operations.

Environmental Management and Air Quality: Understanding the Clean Air Act, Standards, and

Permitting – Spanish

Course Description

This course is designed to take the mystery out of air quality management. We will explain why air regulations exist, what the Clean Air Act Amendments were designed to accomplish, how air quality standards work, and how permitting fits into everyday operations. (Spanish Version)

California Leaves of Absence – Manager – FMLA, CFRA, and Related Leave Laws

Course Description

This course explains how leave of absence laws works in California and how employers, supervisors, and HR professionals must respond to leave requests in a compliant, consistent, and legally defensible way.

Your Leave Rights in

California: Understanding FMLA and Related Leave Laws

Course Description

This course helps employees understand their rights and responsibilities when taking time away from work for medical, family, or personal reasons.

Managing Disability Accommodations in California: ADA, FEHA and Supervisor Responsibilities

Course Description

This course prepares managers, supervisors, and executives to lawfully and effectively handle disability-related issues in the workplace under the Americans with Disabilities Act and California’s Fair Employment and Housing Act.

Your Rights at Work: The Americans with Disabilities Act (ADA) in California

Course Description

This course explains employee rights and responsibilities under the Americans with Disabilities Act and California’s Fair Employment and Housing Act.

Wage & Hour Training California – Employee Version

Course Description

This course explains employee rights and responsibilities related to pay, hours of work, and timekeeping under California and federal law.

Wage & Hour Training California – Supervisor Version – Spanish

Course Description

This course is designed to help supervisors, managers, and executives understand how wage and hour issues actually arise in real workplaces, what the law requires, and how to manage people in a way that protects both employees and the organization. (Spanish Version)

Wage & Hour Training California – Employee Version – Spanish

Course Description

This course explains employee rights and responsibilities related to pay, hours of work, and timekeeping under California and federal law. (Spanish Version)

Wage & Hour Training California – Supervisor Version

Course Description

This course is designed to help supervisors, managers, and executives understand how wage and hour issues actually arise in real workplaces, what the law requires, and how to manage people in a way that protects both employees and the organization.

ESSENTIAL 29: First Aid Fundamentals US – Spanish

Course Description

After completing this course, learners will be able to explain initial responder responsibilities, identify legal and ethical issues related to being a first responder, and explain when it is appropriate to move injured patients and how it should be done. (Spanish Version)

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajadores mayores aportan experiencia, buen juicio y una gran capacidad para resolver problemas, pero la edad también conlleva cambios físicos que aumentan el riesgo en el trabajo. Las tareas que implican levantar objetos pesados, reaccionar con rapidez, adoptar posturas incómodas o trabajar durante muchas horas pueden forzar las articulaciones, ralentizar los movimientos o provocar fatiga más rápidamente de lo esperado. Incluso los trabajadores con mucha experiencia pueden enfrentarse a nuevos retos si las exigencias del trabajo no han cambiado, pero sus

cuerpos sí.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los trabajadores mayores aportan experiencia, pero el cuerpo cambia con el tiempo, lo que puede hacer que ciertas tareas sean más peligrosas, incluso cuando el trabajo resulta familiar. El tiempo de reacción puede ralentizarse, las articulaciones pueden endurecerse y la fatiga puede aparecer más rápidamente, lo que significa que los peligros que antes eran fáciles de evitar ahora pueden causar lesiones mucho más rápidamente.

Las Lesiones se Vuelven más Graves y más Difíciles de Recuperar

A medida que el cuerpo envejece, los músculos, los tendones y las articulaciones no se recuperan como antes. Un pequeño resbalón o un levantamiento torpe pueden provocar distensiones, esguinces o largos periodos de recuperación. Incluso las caídas leves o el esfuerzo excesivo pueden tener un mayor impacto porque la curación lleva más tiempo.

Dónde se Presenta el Riesgo con Mayor Frecuencia

- Tareas que requieren agacharse, trepar, empujar o tirar
- Superficies resbaladizas o irregulares que dificultan el equilibrio
- Cargas pesadas o incómodas que tensan los hombros y la zona lumbar
- Entornos de trabajo dinámicos que requieren reacciones rápidas
- Tareas repetitivas que provocan dolor a lo largo del día.
- Trabajar solo sin poder acceder rápidamente a ayuda si algo sale mal.

La Fatiga y las Limitaciones Físicas Aumentan la Posibilidad de Cometer Errores

Los trabajadores mayores suelen soportar las molestias porque tienen experiencia y confianza en sí mismos. Sin embargo, ignorar la rigidez, el dolor o la fatiga temprana puede provocar pasos en

falso, reacciones más lentas o una mala postura, lo que aumenta la posibilidad de sufrir distensiones, resbalones o lesiones por esfuerzo excesivo.

COMO PROTEGERSE

Mantenerte Para mantenerse seguro como trabajador de edad avanzada, es importante utilizar su experiencia de manera inteligente y proporcionar a su cuerpo el apoyo que necesita. Algunos hábitos inteligentes pueden reducir la tensión, prevenir resbalones y ayudarle a mantenerse estable y seguro en el trabajo.

Hábitos Inteligentes que le Mantienen más Seguro

- Calienta los músculos al comienzo del turno, especialmente antes de levantar objetos o trepar.
- Utiliza carritos, elevadores o ayudas mecánicas en lugar de transportar objetos pesados o difíciles de manejar.
- Lleve calzado antideslizante y que le proporcione sujeción para reducir la tensión en las articulaciones.
- Ajuste su postura manteniendo las cargas cerca y evitando girar el cuerpo.
- Haga breves pausas para estirar los músculos tensos o cambiar de posición.
- Cambie de tarea cuando la repetición empiece a causarle molestias.
- Pida ayuda antes de que una carga le resulte demasiado pesada o inestable.

Preste Atención a lo que le Dice su Cuerpo

Su cuerpo le da señales tempranas mucho antes de que se produzca una lesión. Si nota rigidez, reacciones más lentas, dolor o fatiga rápida, ajuste su ritmo o cambie de posición antes de continuar. Estos pequeños cambios le ayudarán a adelantarse a la tensión, en lugar de reaccionar cuando ya sea demasiado tarde.

Prepárese para el Éxito

Una buena iluminación, pasillos despejados y áreas de trabajo bien

organizadas facilitan todas las tareas. Utilizar pasamanos, planificar sus movimientos y comunicarse con su equipo sobre las tareas difíciles le garantiza la seguridad sin prisas ni atajos.

CONCLUSIÓN

La experiencia es una de tus mayores fortalezas, pero escuchar a tu cuerpo es igual de importante. Pequeños ajustes y hábitos inteligentes mantienen a los trabajadores mayores estables, seguros y libres de lesiones. Mantener la seguridad no significa reducir el ritmo, sino trabajar de una manera que te mantenga fuerte a largo plazo.

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Fatality File – Spanish

Supervisor de Aserradero de Edad Avanzada Muere Atrapado en una Barrena Mientras Desatascaba una Trituradora de Madera

En agosto de 2023, un supervisor de aserradero de 67 años con unos 20 años de experiencia en Phenix Lumber Co., en Phenix City, Alabama, murió mientras intentaba limpiar una zona de difícil

acceso de una trituradora de madera. Para acceder al atasco, se subió a un sinfín situado debajo de la máquina. Mientras estaba en el sinfín, el equipo se puso en marcha inesperadamente, arrastrándolo hacia las piezas móviles. Sufrió heridas mortales en la maquinaria.

Una investigación de la OSHA reveló que el empleador había cometido múltiples fallos graves de seguridad, entre ellos:

- No garantizar que los trabajadores utilizaran procedimientos de control de energía (bloqueo/etiquetado) antes de despejar los atascos.
- Permitir el trabajo en la maquinaria sin desconectarla.
- Protección inadecuada de la maquinaria en equipos con graves riesgos de amputación y atrapamiento.
- No formar adecuadamente a los empleados en el programa de control de energía.

La OSHA citó a la empresa por 22 infracciones deliberadas, una reincidente y cinco graves, y propuso multas por valor de casi 2,5 millones de dólares.

Este caso muestra claramente cómo los trabajadores mayores y con gran experiencia siguen corriendo un riesgo extremo cuando los empleadores confían en los «conocimientos técnicos» en lugar de en controles de seguridad estrictos, especialmente durante las tareas de mantenimiento, resolución de problemas y eliminación de atascos.

Fuente: Osha.gov

Older Worker Safety: Experience

Counts—So Do the Risks Fatality File

Older Sawmill Supervisor Fatally Caught in Auger While Unclogging Woodchipper

In August 2023, a 67-year-old sawmill supervisor with about 20 years of experience at Phenix Lumber Co. in Phenix City, Alabama, was killed while trying to clear a difficult-to-reach area of a woodchipper. To access the jam, he climbed on top of an auger beneath the machine. While he was on the auger, the equipment unexpectedly started up, pulling him into the moving parts. He was fatally injured in the machinery.

An OSHA investigation found that the employer had multiple serious safety failures, including:

- Not ensuring workers used energy control (lockout/tagout) procedures before clearing jams
- Allowing work on machinery without de-energizing it
- Inadequate machine guarding on equipment with severe amputation and caught-in hazards
- Failing to properly train employees on the energy control program

OSHA cited the company for 22 willful, one repeat, and five serious violations and proposed nearly $2.5 million in penalties.

This case clearly shows how highly experienced, older workers are still at extreme risk when employers rely on “know-how” instead of strict safety controls—especially during maintenance, troubleshooting, and jam-clearing tasks.

Source: Osha.gov

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Stats and Facts

FACTS

1. **Slower Recovery Time:** Older workers experience longer healing periods after strains, sprains, or overexertion injuries, increasing the severity and impact of incidents.
2. **Reduced Balance & Stability:** Natural age-related changes—like reduced muscle mass and slower reflexes—raise the risk of slips, trips, and falls during routine tasks.
3. **Chronic Condition Interaction:** Arthritis, cardiovascular issues, or reduced joint flexibility can compromise lifting form, endurance, and reaction during physical tasks.
4. **Vision & Hearing Decline:** Reduced depth perception, glare sensitivity, or diminished hearing can affect hazard detection around vehicles, equipment, and alarms.
5. **Fatigue Accumulation:** Older workers may fatigue faster during prolonged or repetitive tasks, increasing the likelihood of errors or missteps late in a shift.
6. **Medication Side Effects:** Common prescriptions may cause dizziness, drowsiness, or slowed reaction time, affecting task performance and hazard perception.

STATS

- Workers aged 55 and older account for 20–25% of all workplace fatalities in the United States, despite being a smaller portion of the workforce (BLS, 2022).
- The fatal injury rate for workers 65 and older is nearly three times higher than the overall U.S. workforce average.

- In Canada, older workers experience fewer injuries overall but have much higher rates of serious and fatal injuries, especially from falls (CCOHS/WSIB).
- Slip-and-fall injuries among older Canadian workers have increased significantly, with workers 55+ representing more than 30% of fall-related claims.
- Injury severity increases with age: workers 60+ have the highest median days away from work, often exceeding 20 days per incident (BLS).
- Approximately 40% of fatal work-related falls in the U.S. involve workers over age 55, many occurring at heights under 15 feet (CDC/NIOSH).

Older Worker Safety: Experience Counts—So Do the Risks Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Tiempo de recuperación más lento:** los trabajadores mayores experimentan períodos de curación más largos después de sufrir distensiones, esguinces o lesiones por esfuerzo excesivo, lo que aumenta la gravedad y el impacto de los incidentes.
2. **Reducción del equilibrio y la estabilidad:** los cambios naturales relacionados con la edad, como la reducción de la masa muscular y la disminución de los reflejos, aumentan el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas durante las tareas rutinarias.
3. **Interacción de afecciones crónicas:** la artritis, los problemas cardiovasculares o la reducción de la flexibilidad articular pueden comprometer la forma de levantar objetos,

la resistencia y la reacción durante las tareas físicas.

4. **Deterioro de la visión y la audición:** la reducción de la percepción de la profundidad, la sensibilidad al deslumbramiento o la disminución de la audición pueden afectar a la detección de peligros en torno a vehículos, equipos y alarmas.
5. **Acumulación de fatiga:** los trabajadores de más edad pueden fatigarse más rápidamente durante tareas prolongadas o repetitivas, lo que aumenta la probabilidad de cometer errores o dar pasos en falso al final de un turno.
6. **Efectos secundarios de los medicamentos:** los medicamentos recetados habituales pueden causar mareos, somnolencia o ralentización del tiempo de reacción, lo que afecta al rendimiento en las tareas y a la percepción de los peligros.

ESTADÍSTICAS

- Los trabajadores de 55 años o más representan entre el 20 % y el 25 % de todas las muertes en el lugar de trabajo en los Estados Unidos, a pesar de ser una parte menor de la población activa (BLS, 2022).
- La tasa de lesiones mortales entre los trabajadores de 65 años o más es casi tres veces superior a la media general de la población activa estadounidense.
- En Canadá, los trabajadores mayores sufren menos lesiones en general, pero tienen tasas mucho más altas de lesiones graves y mortales, especialmente por caídas (CCOHS/WSIB).
- Las lesiones por resbalones y caídas entre los trabajadores canadienses de más edad han aumentado significativamente, y los trabajadores de 55 años o más representan más del 30 % de las reclamaciones relacionadas con caídas.
- La gravedad de las lesiones aumenta con la edad: los trabajadores mayores de 60 años tienen la mediana más alta de días de baja laboral, que a menudo supera los 20 días por incidente (BLS).
- Aproximadamente el 40 % de las caídas mortales relacionadas con el trabajo en Estados Unidos afectan a trabajadores mayores de 55 años, muchas de las cuales se producen a

alturas inferiores a 4,5 metros (CDC/NIOSH).