Newsletter – December 2021

- How to Protect Workers from Cold Stress;
- Safety Talks on Fatigue, Seasonal Safety, Chemical Safety, Internet & Computer Use;
- Fatality Reports;
- Shiftwork Training Challenges;
- Overcoming 7 Common Safety Meeting Problems;
- and more…

Heart Attacks Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ ES UN ATAQUE AL CORAZÓN?

Un ataque al corazón, también llamado infarto de miocardio, se produce cuando una parte del músculo cardíaco no recibe suficiente sangre.

Cuanto más tiempo pase sin tratamiento para restablecer el flujo sanguíneo, mayor será el daño al músculo cardíaco.

La enfermedad de las arterias coronarias (EAC) es la principal causa de infarto. Una causa menos frecuente es un espasmo grave, o contracción repentina, de una arteria coronaria que puede detener el flujo de sangre al músculo cardíaco.

CUÁL ES EL PELIGRO

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL INFARTO?

Los principales síntomas de un ataque al corazón son:

- Dolor o malestar en el pecho. La mayoría de los infartos implican una molestia en el centro o en el lado izquierdo del pecho que dura más de unos minutos o que desaparece y vuelve a aparecer. Las molestias pueden sentirse como una incómoda presión, opresión, plenitud o dolor.
- Sensación de debilidad, mareo o desmayo. También es posible que empiece a sudar frío.
- Dolor o molestia en la mandíbula, el cuello o la espalda.
- Dolor o molestia en uno o ambos brazos u hombros.
- Falta de aire. A menudo aparece junto con las molestias en el pecho, pero la falta de aire también puede ocurrir antes de las molestias en el pecho.

INFARTOS CAUSADOS POR FACTORES AMBIENTALES

En el primer tipo de infarto interviene algún aspecto ambiental del lugar de trabajo que provoca un deterioro cardiovascular (que acaba provocando un infarto).

INFARTOS CAUSADOS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL TRABAJO

El segundo tipo de infarto de miocardio relacionado con el trabajo se precipita por alguna actividad laboral física, normalmente, pero no necesariamente, de carácter físico intenso.

INFARTOS CAUSADOS POR FACTORES EMOCIONALES

El tercer tipo de infarto es el inducido por el estrés o la excitación emocional, como la preocupación, el miedo, la sorpresa o la ansiedad. Por ejemplo, un infarto que se produce después de que un trabajador presencie un suceso trágico o reciba un grito de un superior puede ser indemnizable según la ley.

COMO PROTEGERSE

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

1. No fume ni consuma tabaco

Las sustancias químicas del tabaco pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos. El humo del cigarrillo reduce el oxígeno en la sangre, lo que aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca porque el corazón tiene que trabajar más para suministrar suficiente oxígeno al cuerpo y al cerebro.

2. Muévase: Intente realizar al menos entre 30 y 60 minutos de actividad diaria.

La actividad física diaria y regular puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. La actividad física le ayuda a controlar su peso y a reducir las probabilidades de desarrollar otras enfermedades que pueden afectar al corazón, como la hipertensión arterial, el colesterol alto y la diabetes de tipo 2.

El objetivo debe ser al menos:

- 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico moderado, como caminar a paso ligero
- 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa, como correr

3. Lleve una dieta saludable para el corazón

Una dieta saludable puede ayudar a proteger el corazón, mejorar la presión arterial y el colesterol y reducir el riesgo de diabetes de tipo 2. Un plan de alimentación saludable para el corazón incluye:

- Verduras y frutas
- Judías u otras legumbres
- Carnes y pescados magros
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Cereales integrales
- Grasas saludables, como el aceite de oliva

4. Mantenga un peso saludable

El sobrepeso especialmente en la zona de la cintura aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. El exceso de peso puede dar lugar a trastornos que aumentan las probabilidades de padecer enfermedades cardíacas, como la hipertensión arterial, el

colesterol alto y la diabetes de tipo 2.

Una forma de saber si su peso es saludable es calcular su índice de masa corporal (IMC), que utiliza su altura y peso para determinar si tiene un porcentaje de grasa corporal saludable o no. Un IMC de 25 o más se considera sobrepeso y se asocia generalmente a un mayor nivel de colesterol, a una presión arterial más alta y a un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

5. Duerma bien

La mayoría de los adultos necesitan dormir al menos siete horas cada noche. Haga del sueño una prioridad en su vida. Establezca un horario de sueño y cúmplalo acostándose y despertándose a las mismas horas cada día. Mantenga su dormitorio oscuro y silencioso, para que sea más fácil dormir.

6. Controle el estrés

Algunas personas afrontan el estrés de forma poco saludable, como comiendo en exceso, bebiendo o fumando. Encontrar formas alternativas de controlar el estrés -como la actividad física, los ejercicios de relajación o la meditación- puede ayudar a mejorar su salud.

7. Hágase revisiones médicas periódicas

La presión arterial alta y el colesterol elevado pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos.

CONCLUSIÓN

Tómese en serio los síntomas del infarto. Conocemos bastante bien a la mayoría de las personas con las que trabajamos. Si algo parece ir mal, hable con la persona o haga que intervenga un supervisor. Conozca el plan de respuesta de emergencia en su lugar de trabajo para una emergencia médica como un ataque al corazón. Saber a quién hay que llamar, cuál es la dirección del lugar de trabajo y quién está capacitado en RCP en el lugar puede salvar la vida de la víctima.

Heart Attacks Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Ciertos comportamientos también suponen un riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Entre ellos se encuentran:

1. Fumar: El tabaquismo es una de las principales causas de las enfermedades cardiovasculares y provoca aproximadamente 1 de cada 4 muertes por enfermedades del corazón.
2. Llevar una dieta inadecuada: Una dieta rica en grasas, sal, azúcar y colesterol puede contribuir al desarrollo de enfermedades del corazón.
3. No hacer ejercicio: Aunque el ejercicio físico reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y de muerte prematura, sólo la mitad de los estadounidenses realiza la cantidad recomendada de actividad aeróbica.
4. Beber alcohol en exceso: El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de infarto, insuficiencia cardíaca y muerte. El consumo excesivo de alcohol puede dañar el corazón incluso antes de que aparezcan los síntomas.
5. Depresión: Los adultos con un trastorno depresivo o con síntomas de depresión tienen un 64% más de riesgo de desarrollar una enfermedad coronaria.
6. Obesidad: El sobrepeso o la obesidad están relacionados con varios factores que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como la diabetes y la hipertensión arterial.
7. Las enfermedades del corazón son las responsables de la mayoría de las muertes en todo el mundo, tanto en hombres como en mujeres de todas las razas.

ESTADÍSTICAS

- En 2018, 30,3 millones de adultos estadounidenses fueron diagnosticados con enfermedades del corazón. Cada año, alrededor de 647.000 estadounidenses mueren de enfermedades del corazón, lo que la convierte en la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Las enfermedades del corazón causan 1 de cada 4 muertes.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), aproximadamente cada 40 segundos un estadounidense sufre un ataque al corazón. Cada año, 805.000 estadounidenses sufren un ataque al corazón, 605.000 de ellos por primera vez.
- Aproximadamente el 12% de las personas que sufren un ataque al corazón morirán a causa de él.
- La enfermedad coronaria, una obstrucción de las arterias que suministran sangre al corazón, es el tipo más común de enfermedad cardíaca. La enfermedad coronaria afecta a unos 18,2 millones de estadounidenses de 20 años o más, y mató a casi 366.000 en 2017.
- Las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte para la mayoría de los grupos raciales y étnicos. En 2015, fue responsable del 23,7% de las muertes en personas blancas y del 23,5% en personas negras.

Heart Attacks Fatality Report – Spanish

Martan Kelly Jr. era técnico de Card Heating & Air Conditioning en Pensilvania. Una mañana, se presentó a trabajar en una funeraria donde la empresa estaba instalando equipos de calefacción y aire acondicionado. Le dijo a su capataz que se sentía débil, cansado y que tenía una torcedura en el cuello por haber dormido mal la noche anterior. Kelly declinó la oferta de irse a casa y se le

asignó una tarea ligera: pasar el cable del termostato.

Al mediodía, Kelly se sintió mejor y decidió instalar el cableado en el ático del edificio de una sola planta subiendo una escalera de 12 a 15 pies. Poco después, los empleados oyeron gemidos procedentes del ático y encontraron a Kelly incoherente en el suelo, sangrando por la cabeza, la cara y la pierna.

Poco después, Kelly fue declarado muerto en un hospital local.

La autopsia reveló una enfermedad de las arterias coronarias y del corazón, tres arterias cardíacas significativamente obstruidas (60-90%) y una estenosis del 90% de la arteria coronaria principal descendente izquierda. La causa de la muerte fue un ataque al corazón.

La viuda de Kelly presentó una reclamación de indemnización por accidente de trabajo para obtener prestaciones de supervivencia, alegando que el infarto se produjo como consecuencia de su empleo. Card denegó la reclamación y el caso pasó a manos de un juez de compensación de trabajadores (WCJ).

La viuda de Kelly declaró que no tenía problemas de salud, que no se quejaba de dolor en el pecho, que nunca había acudido a un cardiólogo y que no tomaba ningún medicamento. Reconoció que su marido fumaba un paquete de cigarrillos al día durante los últimos 30 años.

El médico de la empresa también dijo que Kelly había sufrido un flujo sanguíneo insuficiente en el corazón entre 8 y 12 horas antes de llegar al trabajo. El médico señaló que Kelly había dormido en una silla reclinable la noche anterior porque no podía tumbarse en la cama debido a sus síntomas cardíacos. El médico también dijo que las tareas de Kelly el día que murió no eran suficientes para causar el ataque al corazón. Subir la escalera no habría elevado el ritmo cardíaco de Kelly lo suficiente como para causar un evento cardíaco a menos que lo hubiera hecho rápidamente o repetidamente y durante más de nueve minutos.

El WCJ falló a favor de la empresa. El juez consideró que el testimonio del médico de la empresa era más creíble y estuvo de

acuerdo con el capataz en que el trabajo que realizaba Kelly no era extenuante. El juez también tomó nota de los bloqueos preexistentes de Kelly, que lo ponían en riesgo de sufrir un ataque cardíaco inminente con o sin esfuerzo físico.

La viuda de Kelly apeló, y la Junta de Apelación de la Compensación de los Trabajadores de Pensilvania confirmó el fallo del WCJ. Llevó su caso a un tribunal estatal

No hay pruebas suficientes de que esté relacionado con el trabajo

La carga de la prueba recae en el demandante (en este caso, la viuda de Kelly) para demostrar que un ataque cardíaco mortal está relacionado con el trabajo. En concreto, el demandante debe demostrar que el infarto

- surgió en el transcurso del trabajo, y
- está relacionado con el trabajo.

Heart Attacks – Picture This – Spanish



Source: https://www.facebook.com/HospitalMetroNorte

Eye Damage Due to Sunlight Meeting Kit

EYE HEALTH

Our eyes play a powerful role in bringing the world around us into focus and giving us visual perception of our surroundings. But none of this would be possible without light. In order for us to see, light enters our eyes where it is refracted and focused into a specific point on the retina at the back of the eye called the macula and then translated into electrical signals that travel to the brain via the optic nerves. However, while light is essential for sight, certain types of light, particularly ultraviolet A (UVA) and ultraviolet B (UVB) light, can cause significant damage to the eye over time if not guarded against. Unfortunately, the source of harmful UV light is also the most prevalent and difficult to avoid – the sun.

UV LIGHT AND WAVELENGTHS

UVC is the most damaging to the skin. However, the majority of UVC is absorbed by the ozone layer and doesn’t reach us.

UVB affects the epidermis, or outer layer, of the skin. This results in sunburn, blistering, or possibly skin cancer. In relation to the eyes, it affects the corneas, or the clear front part of the eyeballs. This can cause severe irritation, light sensitivity, and lots of tearing.

UVA is the one that penetrates the skin the most. This is because even though it isn’t as strong as UVB rays, it is more prevalent. UVA light makes up 95% of the UV radiation that reaches the earth and is the one that causes tanning and aging of the skin. But because it penetrates more deeply, it affects the inner layers of the skin and eyes.

UV Light and Our Eyes

The sun emits UV light and this light can be harmful to our eyes. There are several different eye diseases caused by UV light.

- A cataract is a cloudiness of the natural lenses of your eyes.

- Growths on the eyes. There are two types of growth on the eyes. **Pinguecula and pterygium** are growths on your eye's conjunctiva, the clear covering over the white part of the eye. **Pinguecula** is a growth that looks like a yellow spot or bump. **Pterygium** is a growth of fleshy tissue that can get large enough that it covers your cornea affecting your vision.
- Snow blindness is a painful eye condition caused by exposure to ultraviolet (UV) rays reflected from ice and snow, particularly at high elevation. Symptoms include blurry vision, swelling, and watery eyes.
- Cancer called ocular melanoma can result in part or directly from exposure to UV light.

PROTECT YOUR SIGHT BEST PRACTICES

Here are the necessary precautions to protect eyes from UV light radiation, inducting:

- Do not use sunlamps, tanning beds, or tanning booths
- Wear UV-blocking goggles when surfing, swimming, or snowboarding
- Avoid prolonged exposure to direct sunlight by staying in the shade, especially between 10 am and 4 pm
- Avoid being out in excessively sunny conditions when possible, especially unprotected.
- Wear sunglasses that block 100% of UV rays. They should be marked if they do. Also the bigger the sunglasses the better for protecting your eyes.
- Wear a hat that blocks the sunlight from your eyes and face.
- Protect your eyes even on a cloudy day.
- Wear a hat along with your sunglasses. Broad-brimmed hats are best.
- Protect children and senior citizens with hats and sunglasses. Everyone is at risk for sun damage.
- Clouds don't block UV light. The sun's rays can pass through haze and clouds.
- Sunlight is strongest midday to early afternoon, at higher altitudes and when reflected off of water, ice or snow.

- Never look directly at the sun. Doing so at any time, including during an eclipse, can damage the eye’s retina and cause a serious injury known as solar retinopathy.

FINAL WORD

Our eyes are our window to the world. Ensure you are protecting your eyes from the sun. Once you damage your vision you may never get it back.

Eye Damage Due to Sunlight Stats and Facts

FACTS

Cataracts – Research has linked UVB light directly to the development of cataracts, which occurs when the crystalline lens of the eye becomes gradually cloudy and opaque, potentially resulting in total blindness if not treated.

Macular Degeneration – The macula is located at the center of the ocular membrane called the retina and is responsible for clear, detailed vision. Over time and with exposure to UV light rays, the natural lens of the eye filters out the vast majority of damaging ultraviolet light before it has a chance to damage the retina and macula.

Pterygium – Also known as **surfer’s eye,** pterygium occurs when the protective membrane of the outside of the eye called the conjunctiva becomes inflamed and grows out toward the optical center of the eye. It is typically associated with prolonged exposure to sunlight, especially when reflected off the surface of water or snow.

Keratitis – Excessive exposure to harmful UV rays from the sun and tanning beds can actually cause the cornea to burn, not unlike a sunburn. The cornea is used to refract light within the eye and directs light to the retina.

Skin Cancers of the Eyelid – As with the rest of the body, the eyelids are vulnerable to the harsh effects of UV radiation and can not only be burned by overexposure, but can also develop varying degrees of skin cancer, including basal cell carcinoma, squamous cell carcinoma, and melanoma.

STATS

- Americans place comfort (65 percent) and affordability (54 percent) before UV protection (44 percent) when purchasing sunglasses.
- Parents are more likely to wear shades always or often (56 percent) than their children (29 percent).
- Many adults who rarely or never wear sunglasses (25 percent) report that they skip UV eye protection because they don’t own prescription sunglasses (41 percent).
- Millennials are least likely to protect their vision: 55 percent of people in their 20s never, rarely or only sometimes wear sunglasses.
- Americans’ only use sunglasses when they are outside for two or more hours (39 percent).
- Americans are leaving their eyes exposed: only 14 percent are likely to wear sunglasses while watching outdoor sporting events and only 44 percent are likely to wear sunglasses at the beach.

Eye Damage Due to Sunlight

Fatality Report

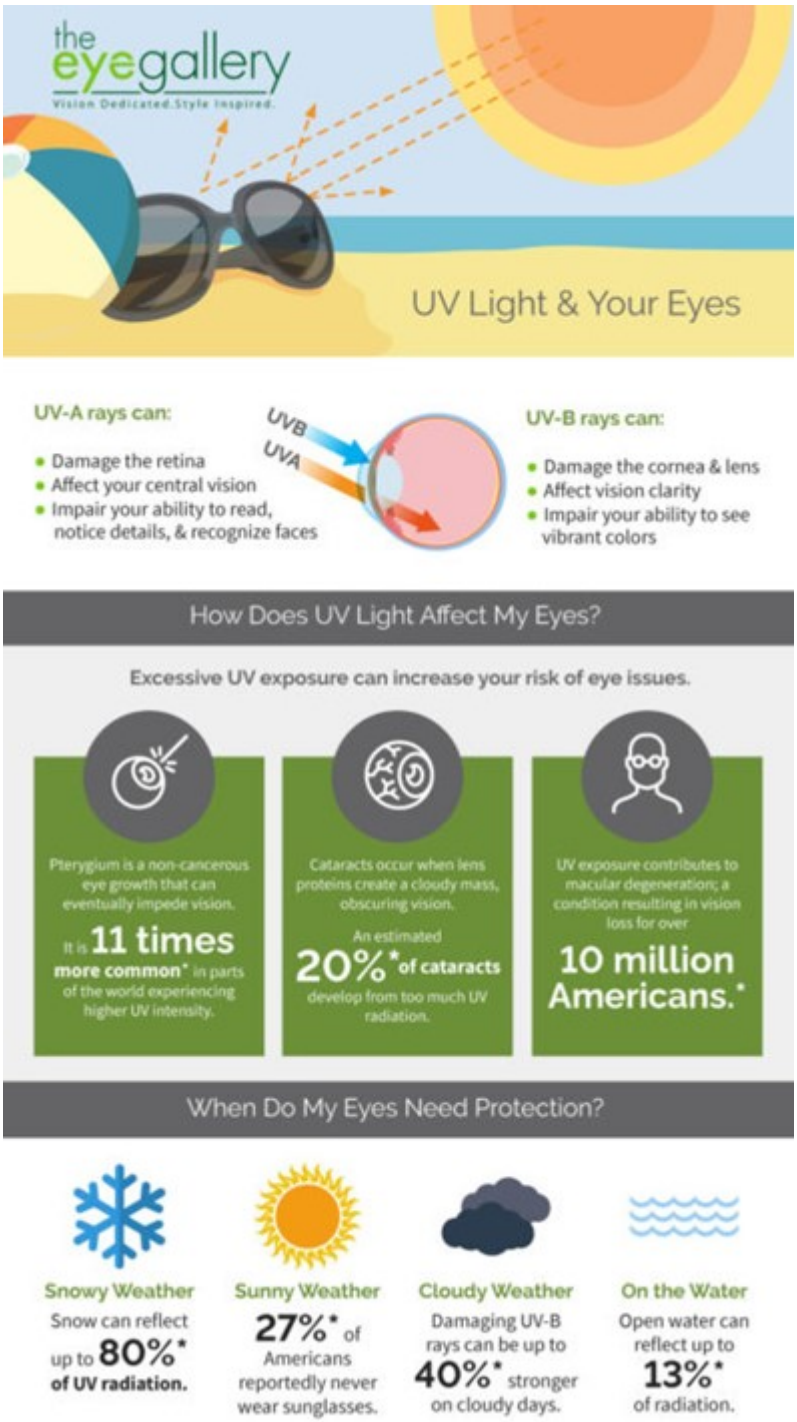
A Portland man who experienced permanent eye damage from looking at the sun during a solar eclipse in 1963 is now warning others not to make the same mistake when they view Monday’s total solar eclipse.

Louis Tomososki, who is now 70, said he was 16 when he watched a partial solar eclipse without any eye protection from his high-school baseball field in Portland, Oregon, according to Fox affiliate KPTV. He closed his left eye and viewed it with his right eye for about 20 seconds.

“That’s all it took,” Tomososki told KPTV. He now has a small blind spot in the center of his right eye, which hasn’t gotten any better or worse since 1963.

Tomososki said he worries others could experience similar consequences if they don’t take precautions during the solar eclipse on Monday, Aug. 21, which will be visible across the United States.

Eye Damage Due to Sunlight – Picture This



Source: *eyegalleryks.com*

Eye Damage Due to Sunlight

Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

SALUD OCULAR

Nuestros ojos desempeñan un poderoso papel a la hora de enfocar el mundo que nos rodea y de proporcionarnos una percepción visual de nuestro entorno. Pero nada de esto sería posible sin la luz. Para que podamos ver, la luz entra en nuestros ojos, donde se refracta y se enfoca en un punto específico de la retina en la parte posterior del ojo, llamado mácula, y luego se traduce en señales eléctricas que viajan al cerebro a través de los nervios ópticos. Sin embargo, aunque la luz es esencial para la vista, ciertos tipos de luz, en particular la luz ultravioleta A (UVA) y la luz ultravioleta B (UVB), pueden causar daños importantes en el ojo con el tiempo si no se protegen. Por desgracia, la fuente de luz ultravioleta dañina es también la más frecuente y difícil de evitar: el sol.

CUÁL ES EL PELIGRO

LUZ ULTRAVIOLETA Y LONGITUDES DE ONDA

Los rayos UVC son los más dañinos para la piel. Sin embargo, la mayor parte de los rayos UVC es absorbida por la capa de ozono y no llega a nosotros.

La luz UVB afecta a la epidermis, o capa exterior, de la piel. El resultado son las quemaduras solares, las ampollas o el posible cáncer de piel. En relación con los ojos, afecta a las córneas, o la parte frontal transparente de los globos oculares. Esto puede causar irritación severa, sensibilidad a la luz y mucho lagrimeo.

Las luces UVA son los que más penetran en la piel. Esto se debe a que, aunque no es tan fuerte como los rayos UVB, es más frecuente. La luz UVA constituye el 95% de la radiación UV que llega a la tierra y es la que provoca el bronceado y el envejecimiento de la

piel. Pero como penetra más profundamente, afecta a las capas internas de la piel y a los ojos.

La luz ultravioleta y nuestros ojos

El sol emite luz UV y esta luz puede ser perjudicial para nuestros ojos. Existen diferentes enfermedades oculares causadas por la luz UV.

Cataratas. Una catarata es una nubosidad de las lentes naturales de los ojos.

- Crecimientos en los ojos. Hay dos tipos de crecimientos en los ojos. La pinguécula y el Pterigión son crecimientos en la conjuntiva del ojo, la cubierta transparente que cubre la parte blanca del ojo. La pinguécula es un crecimiento que parece una mancha amarilla o un bulto. El Pterigión es un crecimiento de tejido carnoso que puede crecer lo suficiente como para cubrir la córnea y afectar a la visión.
- La ceguera de la nieve es una afección ocular dolorosa causada por la exposición a los rayos ultravioleta (UV) reflejados por el hielo y la nieve, especialmente a gran altura. Los síntomas incluyen visión borrosa, hinchazón y ojos llorosos.
- El cáncer llamado melanoma ocular puede ser consecuencia, en parte o directamente, de la exposición a los rayos UV.

COMO PROTEGERSE

PROTEJA SU VISTA CON LAS MEJORES PRÁCTICAS

Estas son las precauciones necesarias para proteger los ojos de las radiaciones de luz ultravioleta, induciendo:

- No utilice lámparas solares, camas solares o cabinas de bronceado
- Utilice gafas de protección contra los rayos UV cuando se practica el surf, la natación o el snowboard.
- Evite la exposición prolongada a la luz solar directa permaneciendo a la sombra, especialmente entre las 10 y las

16 horas

- Evite salir en condiciones de sol excesivo siempre que sea posible, especialmente sin protección.
- Utilice gafas de sol que bloqueen el 100% de los rayos UV. Deben estar marcadas si lo hacen. Además, cuanto más grandes sean las gafas de sol, mejor protegerán sus ojos.
- Utilice un sombrero que bloquee la luz solar de sus ojos y cara.
- Proteja sus ojos incluso en un día nublado.
- Lleve un sombrero junto con las gafas de sol. Los sombreros de ala ancha son los mejores.
- Proteja a los niños y a las personas mayores con sombreros y gafas de sol. Todo el mundo corre el riesgo de sufrir daños por el sol.
- Las nubes no bloquean la luz UV. Los rayos del sol pueden atravesar la bruma y las nubes.
- La luz solar es más intensa desde el mediodía hasta las primeras horas de la tarde, a mayor altitud y cuando se refleja en el agua, el hielo o la nieve.
- Nunca mire directamente al sol. Hacerlo en cualquier momento, incluso durante un eclipse, puede dañar la retina del ojo y causar una lesión grave conocida como retinopatía solar.

CONCLUSIÓN

Nuestros ojos son nuestra ventana al mundo. Asegúrese de proteger sus ojos del sol. Una vez que daña su visión, puede que nunca la recupere.

Eye Damage Due to Sunlight

Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Cataratas** – Las investigaciones han relacionado la luz UVB directamente con el desarrollo de cataratas, que se produce cuando el cristalino del ojo se vuelve gradualmente turbio y opaco, pudiendo provocar ceguera total si no se trata.
2. **Degeneración macular**: la mácula está situada en el centro de la membrana ocular llamada retina y es la responsable de la visión clara y detallada. Con el tiempo y la exposición a los rayos UV, el cristalino del ojo filtra la mayor parte de la luz ultravioleta perjudicial antes de que tenga la oportunidad de dañar la retina y la mácula.
3. **Pterigión** – También conocido como ojo de surfista, el pterigión se produce cuando la membrana protectora del exterior del ojo, llamada conjuntiva, se inflama y crece hacia el centro óptico del ojo. Suele estar asociado a la exposición prolongada a la luz solar, especialmente cuando se refleja en la superficie del agua o la nieve.
4. **Queratitis**: la exposición excesiva a los dañinos rayos UV del sol y de las camas de bronceado puede hacer que la córnea se queme, de forma parecida a una quemadura solar. La córnea sirve para refractar la luz dentro del ojo y dirige la luz a la retina.
5. **Cánceres de piel en los párpados:** al igual que el resto del cuerpo, los párpados son vulnerables a los duros efectos de la radiación UV y no sólo pueden sufrir quemaduras por sobreexposición, sino que también pueden desarrollar diversos grados de cáncer de piel, como carcinoma de células basales, carcinoma de células escamosas y melanoma.

ESTADÍSTICAS

- Los estadounidenses anteponen la comodidad (65%) y la asequibilidad (54%) a la protección contra los rayos UV (44%) a la hora de comprar gafas de sol.

- Los padres son más propensos a llevar gafas de sol siempre o a menudo (56%) que sus hijos (29%).
- Muchos adultos que rara vez o nunca llevan gafas de sol (25 por ciento) afirman que omiten la protección ocular contra los rayos UV porque no tienen gafas de sol graduadas (41 por ciento).
- Los millennials son los que menos protegen su visión: el 55 por ciento de las personas de 20 años nunca, rara vez o sólo a veces usan gafas de sol.
- Los estadounidenses sólo utilizan gafas de sol cuando están al aire libre durante dos o más horas (39%).
- Los estadounidenses dejan sus ojos expuestos: sólo el 14 por ciento es probable que use gafas de sol mientras ve eventos deportivos al aire libre y sólo el 44 por ciento es probable que use gafas de sol en la playa.

Eye Damage Due to Sunlight Fatality Report – Spanish

Un hombre de Portland que experimentó daños permanentes en los ojos por mirar al sol durante un eclipse solar en 1963 está advirtiendo ahora a otros que no cometan el mismo error cuando vean el eclipse solar total del lunes.

Louis Tomososki, que ahora tiene 70 años, dijo que tenía 16 años cuando vio un eclipse solar parcial sin ninguna protección para los ojos desde el campo de béisbol de su escuela secundaria en Portland, Oregón, según la afiliada de Fox KPTV. Cerró el ojo izquierdo y lo vio con el derecho durante unos 20 segundos.

“Eso es todo lo que hizo falta”, dijo Tomososki a KPTV. Ahora tiene un pequeño punto ciego en el centro de su ojo derecho, que no ha mejorado ni empeorado desde 1963.

Tomososki dijo que le preocupa que otros puedan experimentar

consecuencias similares si no toman precauciones durante el eclipse solar del lunes 21 de agosto, que será visible en todo Estados Unidos.

Eye Damage Due to Sunlight – Picture This – Spanish



Fuente: *http://insteractua.ins.gob.pe*

Heart Attacks Meeting Kit

WHAT IS A HEART ATTACK?

A heart attack, also called a **myocardial infarction**, happens when a part of the heart muscle doesn’t get enough blood.

The more time that passes without treatment to restore blood flow, the greater the damage to the heart muscle.

Coronary artery disease (CAD) is the main cause of heart attack. A less common cause is a severe spasm, or sudden contraction, of a coronary artery that can stop blood flow to the heart muscle.

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF HEART ATTACK?

The major symptoms of a heart attack are:

- Chest pain or discomfort. Most heart attacks involve discomfort in the center or left side of the chest that lasts for more than a few minutes or that goes away and comes back. The discomfort can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness, or pain.
- Feeling weak, light-headed, or faint. You may also break out into a cold sweat.
- Pain or discomfort in the jaw, neck, or back.
- Pain or discomfort in one or both arms or shoulders.
- Shortness of breath. This often comes along with chest discomfort, but shortness of breath also can happen before chest discomfort.

HEART ATTACKS CAUSED BY ENVIRONMENTAL FACTORS

The first type of heart attack involves some environmental aspect of the workplace that causes cardio-vascular deterioration (that eventually leads to a heart attack).

HEART ATTACKS CAUSED BY PHYSICAL WORK ACTIVITY

The second type of work-related heart attack is precipitated by some physical work activity, usually, but not necessarily, of a heavy physical nature.

HEART ATTACKS CAUSED BY EMOTIONAL FACTORS

The third type of heart attack is induced by emotional stress or excitement, including worry, fear, surprise, or anxiety. For example, a heart attack that occurs after a worker witnesses a tragic event or is yelled at by a superior may be compensable under the law.

STRATEGIES TO PREVENT HEART DISEASE

1. **Don’t smoke or use tobacco**

Chemicals in tobacco can damage your heart and blood vessels. Cigarette smoke reduces the oxygen in your blood, which increases your blood pressure and heart rate because your heart has to work harder to supply enough oxygen to your body and brain.

2. **Get moving: Aim for at least 30 to 60 minutes of activity daily**

Regular, daily physical activity can lower your risk of heart disease. Physical activity helps you control your weight and reduce your chances of developing other conditions that may put a strain on your heart, such as high blood pressure, high cholesterol and type 2 diabetes.

You should aim for at least:

- 150 minutes a week of moderate aerobic exercise, such as walking at a brisk pace
- 75 minutes a week of vigorous aerobic activity, such as running

3. **Eat a heart-healthy diet**

A healthy diet can help protect your heart, improve your blood pressure and cholesterol, and reduce your risk of type 2 diabetes. A heart-healthy eating plan includes:

- Vegetables and fruits
- Beans or other legumes
- Lean meats and fish
- Low-fat or fat-free dairy foods
- Whole grains
- Healthy fats, such as olive oil

4. **Maintain a healthy weight**

Being overweight – especially around your middle – increases your risk of heart disease. Excess weight can lead to conditions that increase your chances of developing heart disease – including high blood pressure, high cholesterol and type 2 diabetes.

One way to see if your weight is healthy is to calculate your body mass index (BMI), which uses your height and weight to determine whether you have a healthy or unhealthy percentage of body fat. A BMI of 25 or higher is considered overweight and is generally associated with higher cholesterol, higher blood pressure, and an increased risk of heart disease and stroke.

5. **Get good quality sleep**

Most adults need at least seven hours of sleep each night. Make sleep a priority in your life. Set a sleep schedule and stick to it by going to bed and waking up at the same times each day. Keep your bedroom dark and quiet, so it’s easier to sleep.

6. **Manage stress**

Some people cope with stress in unhealthy ways – such as overeating, drinking or smoking. Finding alternative ways to manage stress – such as physical activity, relaxation exercises or meditation – can help improve your health.

7. **Get regular health screenings**

High blood pressure and high cholesterol can damage your heart and blood vessels.

FINAL WORD

Take heart attack symptoms seriously. We know most of the people we work with pretty well. If something seems wrong talk to the person or get a supervisor involved. Know what your emergency response plan at your worksite for a medical emergency like a heart attack. Knowing who to call, what the address of the worksite is, and who is CPR trained onsite can save the victim's life.

Heart Attacks Stats and Facts

FACTS

Certain behaviors also put you at risk for heart disease. These include:

1. Smoking: Smoking is a major cause of cardiovascular disease and causes approximately 1 in 4 heart disease deaths.
2. Eating a poor diet: A diet that's high in fat, salt, sugar, and cholesterol can contribute to the development of heart disease.
3. Not exercising: Even though exercise reduces the risk for heart disease and early death, only about half of Americans get the recommended amount of aerobic activity.
4. Drinking alcohol excessively: Heavy alcohol use can increase the risk for heart attack, heart failure, and death. Excess drinking can damage the heart before symptoms even appear.
5. Depression: Adults with a depressive disorder or symptoms of depression have a 64 percent greater risk of developing coronary artery disease.
6. Obesity: Being overweight or obese is linked to several factors that increase the risk for cardiovascular disease,

including diabetes and high blood pressure.
7. Heart disease is responsible for most deaths worldwide for both men and women of all races.

STATS

- As of 2018, 30.3 million U.S. adults were diagnosed with heart disease. Every year, about 647,000 Americans die from heart disease, making it the leading cause of death in the United States. Heart disease causes 1 out of every 4 deaths.
- According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) approximately every 40 seconds an American will have a heart attack. Every year, 805,000 Americans have a heart attack, 605,000 of them for the first time.
- About 12 percent of people who have a heart attack will die from it.
- Coronary artery disease, a blockage of the arteries that supply blood to the heart, is the most common type of heart disease. Coronary heart disease affects about 18.2 million Americans age 20 and older, and it killed nearly 366,000 in 2017.
- Heart disease is the number one cause of death for most racial and ethnic groups. In 2015, it was responsible for 23.7 percent of deaths in white people and 23.5 percent in Black people.

Heart Attacks Fatality Report

Martan Kelly Jr. was a technician for Card Heating & Air Conditioning in Pennsylvania. One morning, he reported to work at a funeral home where the company was installing heating and air conditioning equipment. He told his foreman that he felt weak, tired and had a kink in his neck from sleeping poorly the night before. Kelly declined an offer to go home and was given a light-duty assignment of running thermostat wire.

Feeling better around noon, Kelly decided to run wire in the attic of the one-story building by climbing a 12-15-foot ladder. A short time later, employees heard moaning coming from the attic and found Kelly lying incoherent on the floor, bleeding from his head, face and leg.

Kelly was pronounced dead at a local hospital a short time later.

An autopsy revealed coronary artery and heart disease, three heart arteries significantly blocked (60-90%), and 90% stenosis of the left main descending coronary artery. The cause of death was a heart attack.

Kelly's widow filed a workers' compensation claim for survivors' benefits, claiming his heart attack occurred as a result of his employment. Card denied the claim, and the case went before a workers' comp judge (WCJ).

Kelly's widow testified he didn't have any health problems, didn't complain about chest pain, never saw a heart doctor and wasn't on any medications. She acknowledged her husband smoked a pack of cigarettes a day for the last 30 years.

The company doctor also said Kelly had been suffering from insufficient blood flow to the heart for 8 to 12 hours before coming to work. The doctor noted Kelly slept in a recliner chair the previous night because he wasn't able to lie flat in bed due to his cardiac symptoms. The doctor also said Kelly's duties the day he died were insufficient to cause the heart attack. Climbing the ladder wouldn't have elevated Kelly's heart rate enough to cause a cardiac event unless he had done it quickly or repeatedly and for more than nine minutes.

The WCJ ruled in favor of the company. The judge found the company doctor's testimony to be more credible and agreed with the foreman that the work Kelly was doing wasn't strenuous. The judge also noted Kelly's pre-existing blockages that put him at risk of an imminent heart attack with or without physical exertion.

Kelly's widow appealed, and the Pennsylvania Workers' Compensation Appeal Board affirmed the WCJ's ruling. She took her case to a

state court

Not enough proof it was work-related

The burden is on the claimant (in this case Kelly’s widow) to show that a fatal heart attack is work-related. Specifically, the claimant must show the heart attack:

- arose in the course of employment, and
- was related to employment.

Heart Attacks – Picture This



Source: *https://cprblog.heart.org*

Workplace Housekeeping

Effective housekeeping can help control or eliminate workplace hazards. This course will cover why it's important to pay attention to housekeeping at work, benefits of good housekeeping and elements of an effective housekeeping program.

Electrical Safety

Key Takeaways:

- Identifying all workplace chemical hazards and the risks associated with them.
- Understanding the conditions which present an exposure risk, possible routes of exposure, and the factors influencing an individual’s reaction to a chemical exposure incident.
- Practicing safety precautions on the behalf of both workers and employers to minimize exposure to chemicals.
- Learning safe storage, transport, and disposal practices for hazardous chemicals.
- Understanding appropriate response actions in the event of a chemical incident.

Course Description

To enable employees to reduce workplace accidents involving electricity by learning to identify electrical hazards, take proper control measures and follow safe work practices, and response actions in the event of shock or fire.

Essential 29: Electrical Safety (Spanish)

Course Description

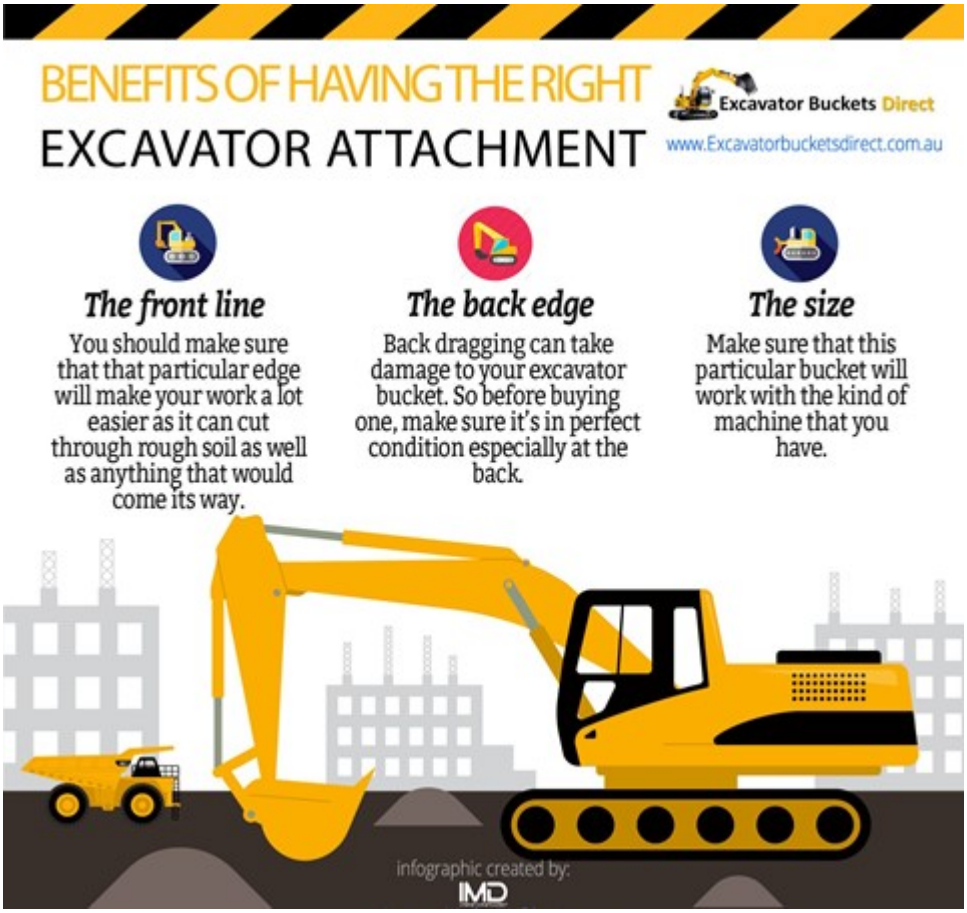
To enable employees to reduce workplace accidents involving electricity by learning to identify electrical hazards, take proper control measures and follow safe work practices, and response actions in the event of shock or fire. (Spanish Version)

Excavator Quick Coupler Device Fatality Report

Construction worker killed by hydraulic excavator while working in trench.

A 26-year-old construction worker was killed while trying to remove a concrete sewer casing in an 8-foot deep trench. He was part of a crew constructing new sanitary sewer lines along a residential street. The victim was standing inside an iron trench box, while a hydraulic excavator was being used to remove the concrete casing around a sewer pipe. The victim was giving hand signals to a co-worker operating the excavator above him because it was impossible for the operator to see the bottom of the trench where the casing was located. While prying off the casing with sideways pressure, the bucket teeth slipped off the edge of the concrete and the excavator arm and bucket snapped toward the victim, crushing him against the metal side of the trench box (see diagram). The excavator operator immediately moved the bucket away from the wall and went to aid his co-worker, who was still conscious. The man soon became unresponsive and was pronounced dead approximately one hour later in a local hospital from severe internal chest injuries.

Excavator Quick Coupler Device – Picture This



Source: *i.pinimg.com*

Excavator Quick Coupler Device Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Charla sobre la seguridad del dispositivo de enganche rápido para excavadoras

Las excavadoras son algunas de las piezas más comunes de la maquinaria pesada que se encuentra en el sitio de construcción promedio.

Estos dispositivos se diseñaron para facilitar la vida del trabajador medio de la construcción. Más concretamente, a los que trabajan con una excavadora. Estos dispositivos están diseñados para cambiar rápidamente la herramienta utilizada por la excavadora. Aunque estos dispositivos han facilitado la vida, también han creado una amenaza importante.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LOS ANCLAJES RÁPIDOS

Desde hace muchos años se sabe que los enganches rápidos pueden suponer un peligro para los trabajadores del suelo que están trabajando alrededor de la excavadora. Se han producido múltiples muertes por la liberación inesperada de un cazo debido a que el dispositivo de enganche rápido se ha abierto o ha fallado.

RIESGOS COMUNES DE LAS EXCAVADORAS

Vuelcos de la máquina

Los vuelcos de la máquina pueden ocurrir en cualquier momento si el operador no está siendo seguro. El terreno que cede bajo la máquina puede provocar vuelcos. Otras causas son viajar demasiado rápido, viajar en una pendiente demasiado pronunciada y viajar con los accesorios mal bajados.

Contacto con las líneas eléctricas

Aunque la normativa dicta que las máquinas deben permanecer al menos a 6 metros de distancia de las líneas eléctricas cercanas, la electrocución sigue matando a muchos operadores de excavadoras. Por lo general, el contacto se produce cuando los operadores no comprueban si tienen suficiente espacio libre por encima de la cabeza.

Cuando un trabajador choca con una línea eléctrica, puede entrar

en pánico y soltar los controles por un momento. Cuando intentan volver a tocar los mandos o salir de la máquina, se electrocutan.

Errores de mantenimiento

Cuando los operarios no realizan un mantenimiento adecuado de sus máquinas, se ponen a sí mismos y a los que están cerca en peligro. Incluso un pasador de bloqueo mal colocado puede hacer que un componente pesado se suelte y aplaste a alguien.

Accidentes de zanja

Los accidentes de zanja se producen cuando el suelo no puede soportar los cambios de presión provocados por la excavación. El peso de la máquina puede hacer que la tierra suelta se desplace, lo que a su vez puede hacer volcar la máquina.

Otros accidentes de zanjeo son consecuencia de técnicas de zanjeo inadecuadas o de trabajadores no cualificados que intentan aplicar técnicas demasiado complicadas. Por ejemplo, si se intenta atravesar una zanja o se utiliza el brazo de la excavadora para bajar por el lateral de la zanja.

Escombros

La caída de escombros supone un riesgo importante tanto para el operador de la excavadora como para los peatones cercanos. El material de una carga podría desprenderse y golpear a los trabajadores o a los civiles situados demasiado cerca de la máquina.

Cuchara

Además de la caída de escombros, las cuñas pueden suponer una grave amenaza para la seguridad y el bienestar. Un operador que no se percate de la presencia de un peatón cercano podría golpearlo o aplastarlo al girar o bajar el brazo de las cuñas. Un operario también podría ponerse en peligro al intentar abandonar una máquina activa con el brazo de la cuchara bajada.

COMO PROTEGERSE

CÓMO EVITAR LESIONES AL TRABAJAR CON UN ENGANCHE RÁPIDO

El número de incidentes relacionados con los dispositivos de enganche rápido ha disminuido considerablemente en los últimos años. Esto se debe a que los fabricantes se han esforzado por hacer que estos dispositivos sean más seguros. La mayoría de los fabricantes de estos dispositivos han creado algún tipo de pasadores de bloqueo que no permiten una liberación inesperada. Algunas otras precauciones son:

- Seguir las recomendaciones del fabricante para la instalación, el mantenimiento y el uso de estos dispositivos.
- Inspeccionar los dispositivos de enganche rápido antes de utilizarlos. Busque pasadores de bloqueo u otros dispositivos de seguridad que impidan la liberación inesperada de un cazo o accesorio.
- Nunca trabajar directamente debajo o cerca de un cazo o accesorio de la excavadora, incluso si hay pasadores de seguridad en el dispositivo de enganche rápido.
- Comunicar a sus compañeros de trabajo el uso de dispositivos de enganche rápido.

OSHA OFRECE ESTOS CONSEJOS DE SEGURIDAD AL UTILIZAR ACOPLADORES RÁPIDOS EN EL LUGAR DE TRABAJO:

- Inspeccionar todos los acopladores rápidos para determinar si el que está utilizando está sujeto a riesgos de liberación inesperada. Determine si el fabricante ha proporcionado pasadores de bloqueo de instalación manual y procedimientos de instalación.
- Si es necesario, obtener e instale las adaptaciones recomendadas por el fabricante.
- Asegurarse de incluir los pasadores de bloqueo positivo y otros dispositivos que deban instalarse manualmente.
- Considerar la posibilidad de utilizar los nuevos modelos de enganches rápidos que han sido diseñados específicamente para evitar la liberación involuntaria de los enganches.

- Seguir las recomendaciones del fabricante sobre el mantenimiento del enganche rápido para evitar un mal funcionamiento.
- Seguir los procedimientos de instalación y las recomendaciones del fabricante sobre la comprobación de las conexiones del enganche rápido y del accesorio cada vez que se realice un enganche.
- Formar a los empleados en el uso correcto del enganche rápido. Incluya formación sobre cómo realizar inspecciones visuales.
- Exijir a los empleados que utilicen los procedimientos adecuados para acoplar accesorios de excavación e incorpore los procedimientos al programa de seguridad y salud de la empresa.

CONCLUSIÓN

Aunque la prevalencia de estos incidentes se ha reducido en gran medida gracias a un mejor diseño, todavía pueden producirse liberaciones inesperadas. Tome las medidas necesarias para asegurarse de que estos dispositivos funcionan correctamente. Proteja aún más a los trabajadores del suelo prohibiendo que se realicen trabajos por debajo o cerca de la cuchara de una excavadora.

Excavator Quick Coupler Device Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La mayoría de las lesiones relacionadas con el enganche son el resultado de que el operador no asegure correctamente el

pasador de seguridad en los modelos semiautomáticos o manuales.
2. Numerosas lesiones, algunas con resultado de muerte, se han producido como consecuencia de una mala conexión del enganche y de la caída de las cuñas.
3. El hecho de no enganchar y bloquear correctamente el enganche es probablemente la causa de los accidentes en la mayoría de los casos.
4. Según OSHA, los desenganches involuntarios de los enganches suelen producirse porque los usuarios pueden no ser conscientes de los peligros del cambio, no insertan correctamente los pasadores de bloqueo o no tienen suficiente formación sobre los procedimientos de instalación y prueba.

ESTADÍSTICAS

- Según un estudio realizado por la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) de los Estados Unidos, entre 1998 y 2005 se produjeron 15 accidentes relacionados con lesiones en los que se soltaron de forma imprevista las cuñas de las excavadoras de los enganches rápidos de las excavadoras hidráulicas.
- Ocho de esos accidentes se saldaron con víctimas mortales.

Excavator Quick Coupler Device Fatality Report – Spanish

Un trabajador de la construcción muere atropellado por una excavadora hidráulica mientras trabajaba en una zanja.

Un obrero de la construcción de 26 años murió mientras intentaba retirar un revestimiento de hormigón del alcantarillado en una zanja de 2 metros de profundidad. Formaba parte de una cuadrilla

que construía nuevas líneas de alcantarillado sanitario a lo largo de una calle residencial. La víctima estaba de pie dentro de una caja de zanja de hierro, mientras se utilizaba una excavadora hidráulica para retirar el revestimiento de hormigón alrededor de una tubería de alcantarillado. La víctima estaba haciendo señales con la mano a un compañero de trabajo que operaba la excavadora por encima de él, ya que al operador le resultaba imposible ver el fondo de la zanja donde se encontraba el revestimiento. Al arrancar el revestimiento con una presión lateral, los dientes de la cuchara se deslizaron por el borde del hormigón y el brazo de la excavadora y la cuchara se abrieron paso hacia la víctima, aplastándola contra el lado metálico de la caja de la zanja (véase el diagrama). El operador de la excavadora apartó inmediatamente la cuchara de la pared y fue a socorrer a su compañero de trabajo, que seguía consciente. El hombre pronto dejó de responder y fue declarado muerto aproximadamente una hora más tarde en un hospital local a causa de graves lesiones internas en el pecho.