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 comidan basuras 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 glicirrícico, que se encuentra en el regaliz negro.

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

El caramelo negro y masticable contiene ácido glicirrícico, 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 glicirrícico, 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.

Electrical Injuries Stats and Facts

FACTS

1. Not all electrical hazards are created equal. Although each use of electricity creates a potential exposure to a hazard, the dangers vary.
2. Electricity can be either “static” or “dynamic.” Dynamic Electricity is the uniform motion of electrons through a conductor (this is known as electric current). Conductors are materials that allow the movement of electricity through it. Most metals are conductors. The human body is also a conductor.
3. Static Electricity is accumulation of charge on surfaces as a result of contact and friction with another surface. This contact/friction causes an accumulation of electrons on one surface, and a deficiency of electrons on the other surface.
4. Electric current cannot exist without an unbroken path to and from the conductor. Electricity will form a “path” or “loop”. When you plug in a device (e.g., a power tool), the electricity takes the easiest path from the plug-in, to the tool, and back to the power source. This is action is also known as creating or completing an electrical circuit.

5. According to ESFI, many fatal work-related electrical injuries involved overhead power lines. Workers situated near power lines need to be constantly cognizant of the present hazard. Consider all power lines to be live and dangerous, the organization advises. Instruct co-workers to stay away from downed lines as well as any vehicles or objects in contact with them.

STATS

- There were 160 electrical fatalities in 2018. An 18% increase over the previous year and the highest number of fatalities since 2011.
- Fatality rates per 100,000 workers were 0.11 in 2018, compared to 0.13 in 2011.
- Contact with / Exposure to electric current accounted for 3% of all fatalities in 2018. In 2017, they accounted for 2.6%, in 2016 2.9%, 2015 2.7% and 3.1% in 2014.
- All electrically related fatalities were caused by electric shock, no fatalities were caused by burns.
- Construction industry accounted for 54% of all electrical fatalities, the same percentages as in 2017. Professional and business services accounted for 28% of electrical fatalities.
- The construction industry had the highest rate of fatal electrical injuries (0.8 / 100,000) followed by utility (0.55 / 100,000).
- In 2018, 9% of all electrical injuries were fatal.

Electrical Injuries Fatality Report

A Fort Worth man who was shocked while doing electrical work at a home has died, according to the Tarrant County medical examiner’s

website.

Jose Ismael Angel Perez, 33, died Saturday at a local hospital. He died from injuries suffered in a low voltage electrocution and his death was an accident, according to an ruling by officials with the medical examiner’s office.

The accident occurred about 2 p.m. Wednesday at a home in the 1700 block of Belmont Ave. This was not the victim’s home, authorities said.

Firefighters responded to a report that a man had been working on a home when he was suddenly shocked,

Firefighters responded to the home where they found the man unconscious.

A man in his 30s is in critical condition after a person reported seeing him get shocked by electricity as he worked on a home in Fort Worth, authorities said.

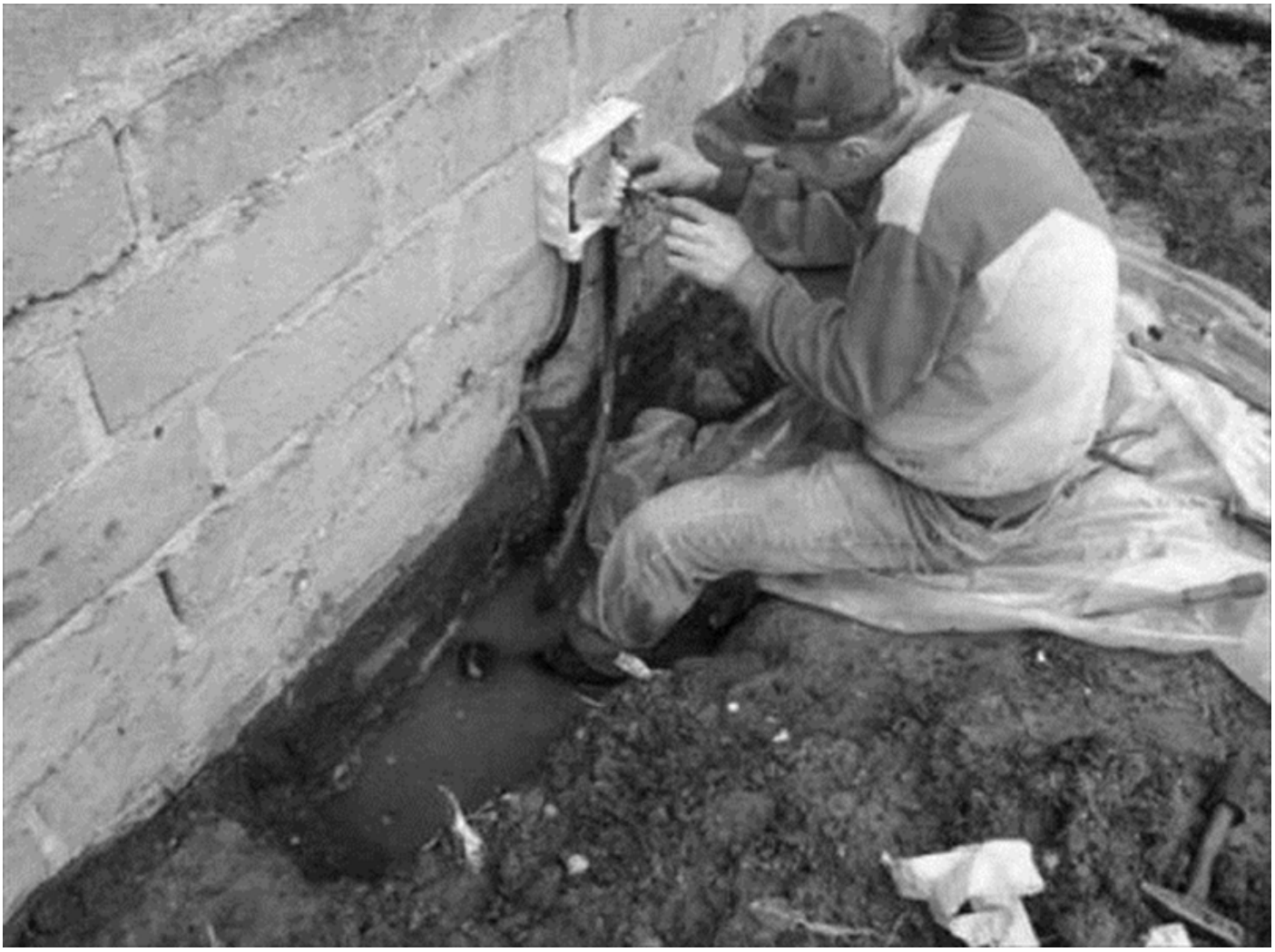
The man was transported to Texas Health Harris Methodist Hospital, according to a MedStar spokesman. Mike Drivdahl, a Fort Worth Fire Department spokesman, said the man was unconscious and in critical condition when firefighters and medics took him to the hospital.

The fire department can’t confirm whether or not the man was shocked, but they received a report a man had been working on a home when he was suddenly shocked, Drivdahl said. Firefighters responded to the home in the 1700 block of Belmont Avenue a little before 2 p.m. Wednesday.

It’s unclear whether the man lived at the home or was a hired professional working on the home.

The man remained in critical condition in the hospital Wednesday afternoon, according to Drivdahl and MedStar.

Electrical Injuries – Picture This



What's wrong in this picture?

There is a worker who is into contact with an exposed electric conductor or part of a circuit and his feet are under the water. This can cause heart problems, muscle spasms, and loss of breath. This type of injury is more serious and can often end in death.

The most common cause is due to electricity. In 2015 alone, electrical hazards caused 134 workplace fatalities and 2,480 injuries that resulted in lost work days. Electrocution is the sixth most common cause of workplace deaths in the United States. Despite the statistics, preventive measures are insufficient and electrical hazards continue to cause injuries and deaths.

Water is a conductor of electricity, so it increases the risk of

electrocution. It’s essential that you ensure all surfaces and work areas are dry when working with electricity and electrical devices or appliances.

Electrical Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Es importante ser capaz de identificar los riesgos eléctricos, tanto si se dedica a la inducción general como a la construcción o a la agricultura. En la mayoría de los lugares de trabajo hay riesgos asociados a la electricidad.

¿QUÉ ES UNA DESCARGA ELÉCTRICA?

La descarga eléctrica se produce cuando una persona pasa a formar parte de un circuito eléctrico y la corriente atraviesa su cuerpo. Una persona pasa a formar parte de un circuito cuando está en contacto con una corriente eléctrica y una tierra o con una corriente eléctrica y otra corriente eléctrica con un voltaje diferente. Hay tres factores principales que afectan a la gravedad de la descarga que recibe una persona cuando forma parte de un circuito eléctrico:

1. La cantidad de corriente que circula por el cuerpo (medida en amperios).
2. Trayectoria de la corriente a través del cuerpo.
3. Duración del tiempo que el cuerpo está en el circuito.

También hay factores secundarios, como la presencia de humedad, el estado del corazón del individuo y su estado de salud, que pueden afectar a la gravedad de la descarga.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS COMUNES DE LA ELECTRICIDAD

Los siguientes son pasos erróneos comunes y, en ocasiones, se han producido consecuencias mortales en las siguientes situaciones con los trabajadores.

- No utilizar los dispositivos de bloqueo eléctrico
- Sobrecargar de los circuitos
- Abrir la carcasa, o quitar los protectores de barrera, de cualquier equipo que utilice electricidad
- Utilizar cualquier herramienta o medidor para medir la presencia de electricidad
- Restablecer un disyuntor disparado o sustituir un fusible fundido
- Líneas eléctricas aéreas energizadas
- Un rayo
- Equipo defectuoso
- Trabajar en equipos energizados
- Conexión a tierra inadecuada
- Aislamiento dañado
- Empleados descuidados
- Enchufes demasiado cerca de los conductores
- Cables y alambres rotos o deshilachados
- Trabajar con conductores expuestos de 50 voltios o más
- Hacer reparaciones o alteraciones en cualquier equipo eléctrico

LESIONES POR LA ELECTRICIDAD

Hay cuatro tipos principales de lesiones eléctricas:

- Electrocución (mortal)
- Descarga eléctrica
- Quemaduras
- Caídas provocadas por el contacto con la energía eléctrica

COMO PROTEGERSE

CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD AL TRABAJAR CON O CERCA DE LA ELECTRICIDAD

- Inspeccione los equipos portátiles conectados con cables y enchufes, los alargadores, las barras de alimentación y los accesorios eléctricos para ver si están dañados o desgastados antes de cada uso. Repare o sustituya inmediatamente los equipos dañados.
- Fije siempre los alargadores a las paredes o al suelo cuando sea necesario.
- Utilice cables alargadores o equipos que estén clasificados para el nivel de amperaje o vatios que esté utilizando.
- Utilice siempre el tamaño correcto de fusible. Sustituir un fusible por uno de mayor tamaño puede provocar corrientes excesivas en el cableado y, posiblemente, provocar un incendio.
- Tenga en cuenta que los enchufes o cables inusualmente calientes pueden ser una señal de que existen condiciones de cableado inseguras.
- Utilice siempre escaleras fabricadas con rieles laterales no conductores (por ejemplo, de fibra de vidrio) cuando trabaje con o cerca de electricidad o líneas eléctricas.
- Coloque las luces halógenas lejos de materiales combustibles como telas o cortinas.
- El riesgo de descarga eléctrica es mayor en zonas húmedas o mojadas. Instale interruptores de circuito por falla a tierra (GFCI), ya que interrumpirán el circuito eléctrico antes de que se produzca una corriente suficiente para causar la muerte o lesiones graves.
- Utilice un interruptor de circuito de fallo a tierra (GFCI) portátil en línea si no está seguro de que el receptáculo en el que está enchufando el cable de extensión está protegido por GFCI.
- Asegúrese de que las cajas de los receptáculos expuestos están hechas de materiales no conductores.
- Sepa dónde se encuentran el panel y los disyuntores en caso

de emergencia.
- Etiquete claramente todos los interruptores y cajas de fusibles. Cada interruptor debe estar identificado positivamente en cuanto a la toma de corriente o el aparato al que corresponde.
- No utilice tomacorrientes o cables que tengan cables expuestos.
- No utilice herramientas eléctricas portátiles conectadas con cables y enchufes si se han retirado las protecciones.
- No bloquee el acceso a los paneles y a los disyuntores o cajas de fusibles.
- No toque a una persona o aparato eléctrico en caso de incidente eléctrico. Desconecte siempre primero la fuente de alimentación.

CONCLUSIÓN

La electricidad puede ser una amiga o una enemiga. En todo momento, la electricidad debe ser tratada con respeto. La electricidad ha cambiado el mundo con sus múltiples aplicaciones en todos los aspectos de nuestra vida.

Las reparaciones eléctricas deben ser realizadas únicamente por personas cualificadas y autorizadas para ello. Las reparaciones improvisadas de equipos eléctricos han provocado muchas muertes en el lugar de trabajo. Recuerde que corre el riesgo de electrocutarse si las pruebas y reparaciones se realizan de forma incorrecta.

Electrical Injuries Stats and

Facts – Spanish

HECHOS

1. No todos los peligros eléctricos son iguales. Aunque cada uso de la electricidad crea una exposición potencial a un peligro, los peligros varían.
2. La electricidad puede ser “estática” o “dinámica”. Dinámica La electricidad es el movimiento uniforme de los electrones a través de un conductor (lo que se conoce como corriente eléctrica). Los conductores son materiales que permiten el movimiento de la electricidad a través de ellos. La mayoría de los metales son conductores. El cuerpo humano también es un conductor.
3. La electricidad estática es la acumulación de carga en superficies como resultado del contacto y la fricción con otra superficie. Este contacto/fricción provoca una acumulación de electrones en una superficie, y una deficiencia de electrones en la otra superficie.
4. La corriente eléctrica no puede existir sin un camino ininterrumpido hacia y desde el conductor. La electricidad formará un “camino” o “bucle”. Cuando se enchufa un aparato (por ejemplo, una herramienta eléctrica), la electricidad toma el camino más fácil desde el enchufe, hasta la herramienta y de vuelta a la fuente de alimentación. Esta acción también se conoce como crear o completar un circuito eléctrico.
5. Según el ESFI, muchas de las lesiones eléctricas mortales relacionadas con el trabajo están relacionadas con líneas eléctricas aéreas. Los trabajadores situados cerca de las líneas eléctricas deben ser constantemente conscientes del peligro existente. La organización aconseja considerar que todas las líneas eléctricas están activas y son peligrosas. Instruya a sus compañeros de trabajo para que se mantengan alejados de las líneas caídas, así como de cualquier vehículo u objeto que esté en contacto con ellas.

ESTADÍSTICAS

- En el 2018 se produjeron 160 víctimas mortales por causas eléctricas. Un aumento del 18% respecto al año anterior y el mayor número de víctimas mortales desde 2011.
- Las tasas de mortalidad por cada 100.000 trabajadores fueron de 0,11 en el 2018, frente a 0,13 en el 2011.
- El contacto con/la exposición a la corriente eléctrica supuso el 3% de todas las víctimas mortales en 2018. En 2017, representaron el 2,6%, en el 2016 el 2,9%, en el 2015 el 2,7% y el 3,1% en el 2014.
- Todas las víctimas mortales relacionadas con la electricidad fueron causadas por descargas eléctricas, ninguna víctima mortal fue causada por quemaduras.
- La industria de la construcción representó el 54% de todas las víctimas mortales relacionadas con la electricidad, los mismos porcentajes que en el 2017. Los servicios profesionales y empresariales representaron el 28% de las víctimas mortales relacionadas con la electricidad.
- La industria de la construcción tuvo la tasa más alta de lesiones eléctricas fatales (0,8 / 100,000), seguida por la de servicios públicos (0,55 / 100,000).
- En el 2018, el 9% de todas las lesiones eléctricas fueron mortales.

Electrical Injuries Fatality Report – Spanish

Un hombre de Fort Worth que recibió una descarga eléctrica mientras realizaba trabajos de electricidad en una casa ha muerto, según el sitio web del médico forense del condado de Tarrant.

José Ismael Ángel Pérez, de 33 años, murió el sábado en un hospital local. Murió a causa de las lesiones sufridas en una

electrocución de bajo voltaje y su muerte fue un accidente, según un dictamen de los funcionarios de la oficina del médico forense.

El accidente ocurrió alrededor de las 2 p.m. del miércoles en una casa en la cuadra 1700 de Belmont Ave. Esta no era la casa de la víctima, dijeron las autoridades.

Los bomberos respondieron a un informe de que un hombre había estado trabajando en una casa cuando recibió una descarga eléctrica repentina,

Los bomberos acudieron a la casa donde encontraron al hombre inconsciente.

Un hombre de unos 30 años se encuentra en estado crítico después de que una persona informara de que había recibido una descarga eléctrica mientras trabajaba en una casa en Fort Worth, dijeron las autoridades.

El hombre fue trasladado al Texas Health Harris Methodist Hospital, según un portavoz de MedStar. Mike Drivdahl, un portavoz del Departamento de Bomberos de Fort Worth, dijo que el hombre estaba inconsciente y en estado crítico cuando los bomberos y los médicos lo llevaron al hospital.

El departamento de bomberos no puede confirmar si el hombre recibió o no una descarga eléctrica, pero recibieron un informe de que un hombre había estado trabajando en una casa cuando recibió una descarga repentina, dijo Drivdahl. Los bomberos respondieron a la casa en el bloque 1700 de la Avenida Belmont un poco antes de las 2 p.m. del miércoles.

No está claro si el hombre vivía en la casa o era un profesional contratado para trabajar en la casa.

El hombre seguía en estado crítico en el hospital el miércoles por la tarde, según Drivdahl y MedStar.

Electrical Injuries – Picture This – Spanish



¿Qué hay de malo en esta imagen?

Hay un trabajador que está en contacto con un conductor eléctrico expuesto o parte de un circuito y sus pies están bajo el agua. Esto puede causar problemas cardíacos, espasmos musculares y pérdida de la respiración. Este tipo de lesión es más grave y a menudo puede acabar en la muerte.

La causa más común se debe a la electricidad. Solo en el 2015, los riesgos eléctricos causaron 134 muertes en el lugar de trabajo y 2.480 lesiones que provocaron la pérdida de días de trabajo. La electrocución es la sexta causa más común de muertes en el lugar de trabajo en Estados Unidos. A pesar de las estadísticas, las medidas preventivas son insuficientes y los riesgos eléctricos

siguen causando lesiones y muertes.

El agua es un conductor de la electricidad, por lo que aumenta el riesgo de electrocución. Es esencial que se asegure de que todas las superficies y zonas de trabajo estén secas cuando trabaje con electricidad y con dispositivos o aparatos eléctricos.

Are You Unsure Of and Feeling Pressure to Act on Vaccine Mandates?

Access legal guidance to protect your employees and business in light of the new Federal OSHA vaccine mandates.

In September, President Biden asked the Occupational Safety and Health Administration (OSHA) to write rules that would require companies with more than 100 employees to mandate coronavirus vaccinations or weekly testing. But with OSHA fast-tracking the rule-making process which could take several more weeks, the White House is urging companies to act now.

Almost daily, there are reports of large employers implementing mandates, while many others have yet to issue broad requirements.

Employers continue to be worried about losing employees and managing the cost and complexity of vaccinate-or-test mandates, especially as we run-up to the holiday season.

OSHA is working on the time-consuming process of writing standards

that pass legal muster. More than likely, the standards will be challenged in various courts once it is handed down.

Find out:

- Do independent contractors count toward the 100-employee threshold?
- Who will pay for testing? Companies? The government? The unvaccinated?
- Will vaccine mandates include boosters, if approved?

For $199.00, you'll get:

- Legal briefing from Littler Mendelson P.C. experts
- Q/A session with Littler Mendelson P.C. experts
- Access to a recording to share within your organization
- An OSHA vaccine workbook containing a model policy template, checklists, model communications, and other tools to help with your implementation
- 30-days access to SafetyNow ILT where you can download instructor-led safety training resources, tools, and more to keep your employees safe during and beyond this pandemic

Register here for this webinar, Space is Limited!

Use discount code "**SAFETYONDEMAND**" to attend for free.

Dust Hazards in Construction Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Existen tres tipos principales de polvo de la construcción:

polvo de sílice, polvo no silíceo y polvo de madera.
2. El polvo puede causar inflamación y cicatrización de los pulmones (fibrosis), y algunos polvos concretos provocan graves enfermedades pulmonares.
3. El Reglamento de Control de Sustancias Peligrosas para la Salud del 2002 impone requisitos legalmente vinculantes. Estos incluyen niveles de exposición tanto para el polvo total alienable como para el polvo respirable.
4. La exposición al polvo debe eliminarse siempre que sea posible. Si no es posible, se debe evaluar el riesgo y aplicar las medidas de control adecuadas.
5. La evaluación de riesgos, cuando no exista una alternativa viable, deberá proporcionar una "declaración de método" sobre cómo se logrará reducir la exposición al polvo a un nivel seguro.
6. Los niveles de polvo tendrán que ser monitoreados para asegurar que la exposición está adecuadamente controlada.
7. Operaciones como el corte, la molienda y el chorro de arena pueden ser fuentes importantes de partículas en el aire.

ESTADÍSTICAS

- El polvo de la construcción puede dañar gravemente la salud de los trabajadores de la construcción y, si la exposición es prolongada, puede llegar a matarlos. Sólo en Estados Unidos mueren entre 22.000 y 52.000 personas al año por inhalar aire contaminado, la mayoría de las cuales son trabajadores de la construcción. En Gran Bretaña, se cree que más de 500 trabajadores de la construcción mueren cada año de cáncer de pulmón. Estados Unidos y Europa han promulgado normas para mitigar los efectos del polvo.
- Según la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA) del Departamento de Trabajo de EE.UU., unos 2,3 millones de trabajadores están expuestos a la sílice cristalina en el lugar de trabajo. Esta cifra incluye a 2 millones de trabajadores de la construcción.
- El editorial del Construction Index, que "el 81% de las 500.000 personas que están expuestas al polvo de sílice en el trabajo, están empleadas en la industria de la

construcción.

- Se calcula que en EE.UU. hay unos 2,2 millones de trabajadores expuestos, de los cuales 1,85 millones trabajan en la construcción.
- La normativa de control de sustancias peligrosas para la salud (COSHH) establece normas industriales para la exposición a sustancias peligrosas, incluido el polvo.
- Se calcula que en el 2013 se atribuyeron 3.500 muertes por cáncer al sector de la construcción y la demolición, según Mike Slater, presidente de la Sociedad Británica de Higiene Ocupacional (BOHS)

Dust Hazards in Construction Fatality Report – Spanish

El médico de Heather le preguntó: "¿Su padre era minero o trabajaba en la construcción de algún tipo?". Respuesta: sí. Ella estuvo expuesta al amianto a través del polvo que impregnaba su ropa y su coche. Como trabajador de la construcción. Su padre trabajaba en la limpieza y demolición de paredes secas. Gran parte del compuesto para juntas de paredes secas con el que trabajaba contenía amianto.

La mayoría de los edificios en los que trabajó haciendo demoliciones contenían baldosas de amianto en los suelos y en el techo.

El aislamiento de las tuberías y calderas que arrancaba tenía amianto.

Muchos días volvía a casa del trabajo cubierto de polvo, una gruesa costra de color blanco grisáceo que cubría su chaqueta de trabajo. Una chaqueta que se ponía para hacer sus tareas exteriores. Una chaqueta que se ponía para salir a la conejera del cobertizo trasero a dar de comer y jugar con sus conejos. Una

chaqueta que se ponía porque no importaba si se ensuciaba.

Esta chaqueta tenía polvo de amianto por todas partes. Su coche tenía el mismo polvo. El polvo formaba parte de su infancia. Este polvo le causó la enfermedad.

Dust Hazards in Construction – Picture This – Spanish



¿Qué ocurre en esta imagen? Hay un trabajador de la construcción que está trabajando en torno a un exceso de polvo y no lleva ningún EPP adecuado para evitar los peligros del polvo.

El polvo es uno de esos peligros que vienen con el territorio de trabajo de la construcción. Dependiendo de las partículas que haya en el polvo, OSHA dice que los trabajadores podrían reaccionar con algo tan desagradable como una reacción alérgica o una afección pulmonar mucho más grave.

Cuando se trata de trabajar en la construcción, hay que estar

preparado para ensuciarse. Tanto si se está renovando un edificio como construyendo una casa nueva, el polvo y la suciedad forman parte del trabajo. Sin embargo, cuando hay un exceso de polvo y suciedad viajando por el aire, puede resultar peligroso para la salud de los trabajadores.

Por eso es importante utilizar equipos de protección, como máscaras faciales motorizadas, para evitar los riesgos del polvo para la salud de los trabajadores.

Eating Habits Meeting Kit

It is a little dramatic but “you are what you eat”. We only have one body. We must treat it with respect. Without good health, life becomes more problematical and less enjoyable.

Food is Fuel

Our bodies work like machines and are only able to withstand so much abuse. Food is the equivalent of fuel to our bodies. If you are consistently putting bad fuel in a machine it will breakdown, the same goes for our bodies. Diet has been directly linked to many different aspects of our health.

Fatigue and Diet

There are smaller issues that a poor diet causes that can affect you on a daily basis. Fatigue and lack of focus can sometimes be attributed to eating poorly. Being fatigued can have major effects on performing your job safely. When you are not feeling 100% you are putting yourself and others around you at risk. Eat healthy to benefit yourself and family first, but also think of the positive effects it can have on your work.

FIVE FOOD HABITS EXPLORED

1. **Banish the candy bowl; bring on the fruit bowl**

2. **Beware of the vending machine**
3. **Plan ahead; bring healthy snacks from home**
4. **Stop eating alone at your desk**
5. **Don’t forget to hydrate**

POSITIVE/NEGATIVE PERSPECTIVES OF WORKPLACE AND EATING HABITS

The workplace is often full of hyperpalatable foods: donuts, cookies, chips, candy, chocolate, cakes, cupcakes, etc. These are foods that are high in fat, sugar, salt, and more often than not, they are highly irresistible.

Food brings people together, so it’s natural that companies use food as a way to drive engagement and to foster company culture. It’s a great initiative, not only because it brings people together but because it also forces people to get up and take a break during the day (short breaks are necessary to prevent burnout and reduce stress and anxiety).

However, the constant temptation of hyperpalatable foods in the workplace makes it harder for people to make a healthy choice, especially for people that are making an effort to take care of their dietary choices and be mindful of their eating habits.

Stress complicates our relationship with food at work, known as stress eating. Research has shown that stress makes us crave tastier foods (fatty, fried, sugary) and that most people eat more when they are feeling stressed.

Psychologists argue that we stress eat in order to take control of a situation, redirecting the source of stress and achieving a feeling of comfort.

ROAD TO HEALTHY LIFE STYLE

1. **Choose better snacks**

Try not to be tempted by the vending machine full of chips and chocolate bars! Keep a few healthy snacks near your work station so you’ll have more options when you get the munchies.

2. **Stop drinking your calories**

Do you enjoy sipping something while you work? It’s important to stay hydrated, but you shouldn’t be reaching for high-calorie, sugary drinks like pop, fruit-flavoured beverages and sports drinks. Fruit juice may sound healthy, but it’s missing many of the nutrients and all of the fibre in actual fruit.

3. **Take breaks to move your body**

Many kinds of jobs involve sitting for long periods of time – and most of us know that isn’t healthy. But there’s good news. Research shows that if you get up and move around at least once every half an hour, you can reduce the health risks of a sedentary job.

4. **Take the stairs**

Get in the habit of taking the stairs to get to your office, instead of waiting for the elevator. Not only will you be in better shape, you may be more productive.

TIPS TO A PROPER DIET

- **Consult a doctor or nutritionist** before any major diet changes.
- **Drink more water.** Water serves many important purposes for our bodies.
- **Limit food with processed sugar.** Sodas, candy, sweets, and other junk food are filled with processed sugar.
- **Eat more fiber.** Fiber has proven to help fight off some cancers. It also limits the amount of calories your body will absorb.
- **Choose whole grain foods.** Whole grain foods contain many nutrients and like fiber, it can help you maintain regular bowel movements.
- **Take a multivitamin.** Multivitamins can help you get essential vitamins and nutrients you may not be getting in your diet.

AT WORK

- Plan your weekly lunches ahead of time and bring in food

from home.
- Bring healthy snacks with you to the workplace.
- Drink lots of water and avoid sugary beverages. Pro tip: if you feel hungry or feel like snacking, drink some water first; more often than not our body is thirsty and not necessarily hungry.
- Don’t eat and work. Not only will your desk become full of bacteria but you’ll engage in mindless eating.
- Eat breakfast. It can keep you fueled through the morning and make you less likely to snack during the day.

FINAL WORD

The way to keep your energy up at work is to make sure you eat breakfast. Even if you are not someone who is generally hungry in the morning, eating breakfast ensures your body moves out of its sleep-friendly energy-conserving state and into its wakeful daytime state. Even a glass of juice, protein shake, or piece of fruit in the morning is better for your productivity than nothing.

Eating Habits Stats and Facts

FACTS

1. Good eating habits start at birth. These habits will provide optimal nutrition for infants that will benefit them throughout their lives. Healthy eating can reduce the risk of chronic illness and disease including the three leading causes of death: heart disease, cancer and stroke.
2. The World Health Organization stated that at least 80 percent of all heart disease, stroke and Type 2 diabetes, and up to 40 percent of cancer could be prevented if people ate better, engaged in more physical activity and quit using

tobacco.

3. Everyone should try to eat well and engage in physical activity. These habits are beneficial for all; whether you're overweight, underweight or at a healthy weight.
4. Poor diet on the job is costing countries around the world up to 20 per cent in lost productivity, either due to malnutrition that plagues some one billion people in developing countries or the excess weight and obesity afflicting an equal number mostly in industrialized economies.
5. Better nutrition in the workplace can raise national productivity rates, while workplace meal programs can prevent micronutrient deficiencies and chronic diseases, obesity with modest investments that can be repaid in reduction of sick days and accidents.

STATS

- The survey of employed U.S. adults who typically eat lunch during work hours found that:
- More than 9 in 10 (91%) are interested in improving the healthfulness of their typical workday lunch with employees under 40 more likely to be extremely/very interested compared to employees aged 40+ (65% vs. 55%).
- More than 4 in 5 (82%) agree that having healthy food options at work is important to them and more than 2 in 3 (68%) value help from their employer in becoming healthier.
- About 4 in 5 (79%) whose workplace has on-site cafeteria, food service or vending machines get food there at least some of the time.
- Nearly 9 in 10 (86%) prepare work lunches at home at least some of the time, with women more likely to do so than men (91% vs. 82%).
- When eating an unhealthy lunch, employees under age 40 are more likely to be impacted at least a little bit by cost (91% vs. 79%) and choices of their peers or coworkers (75% vs. 50%) than employees aged 40+.
- On a stressful day at work, about 1 in 3 (35%) say their lunch is less healthy than a typical day, with women more

likely to say so than men (40% vs 32%).

- About 37 percent of workplace injuries in the US are related to slips, trips and falls. (Occupational Safety and An unhealthy diet is the leading risk factor for death, causing more than 500,000 U.S. deaths in 2016, according to a new study.
- For the study, University of Washington researchers analyzed data on 333 diseases in every state from 1990-2016.
- They implicated diet in 529,999 deaths from heart disease, stroke, diabetes, cancer, and other diseases in 2016. After diet, tobacco, high blood pressure, and obesity were the next biggest early death risks.

Eating Habits Fatality Report

Man Died After Eating a Bag of Black Licorice Every Day

Doctors at Massachusetts General Hospital said the unusual case highlighted the risk of consuming too much glycyrrhizic acid, which is found in black licorice.

The black and chewy candy contains glycyrrhizic acid, a plant extract that can lead to high blood pressure if consumed in large doses.

He had no history of heart problems. He walked his dog regularly and worked a physically demanding job as a construction worker, according to his doctors.

Then, in January 2019, he collapsed at a McDonald’s and died.

The likely culprit? Black licorice, according to the doctors who treated him and who this week published their findings about the unusual case in The New England Journal of Medicine.

The report said the man, an unidentified 54-year-old from

Massachusetts, had consumed one to two large bags of black licorice a day for three weeks. That habit caused his potassium levels to drop precipitously, prompting a cardiac arrest, according to the study. He never regained consciousness after his collapse and died about 24 hours after he arrived at Massachusetts General Hospital.

Aspiring doctors are taught in medical school that black licorice contains glycyrrhizic acid, a plant extract that is often used as a sweetener in candies and other foods and can lead to dangerously low potassium levels if it is consumed in high enough doses.

The man in Massachusetts had a poor diet and smoked a pack of cigarettes a day, according to his friends and family, his doctors said. But it was a switch from red to black licorice three weeks before his death that doctors said proved fatal.

Dr. Henson said she interviewed the man’s friends and family members, and doctors ran multiple laboratory tests that confirmed the man’s potassium levels were well below normal.

They studied his medical history, which included heroin use, though he had not used opiates for three years. There was no family history of cardiac disease or other conditions that would have led to low potassium levels, said Dr. Henson, who is now a fellow at Duke University School of Medicine in Durham, N.C.

“We had no other clear cause for why his potassium levels were so low,” she said.

Dr. Henson said people who like to eat the occasional piece of licorice should not be alarmed by the case in Massachusetts.

Black licorice is not a poison, she said.

“It’s fine taken in sort of small amounts, infrequently,” Dr. Henson said. “But when taken on a regular basis, it can lead to these issues.”