

Domestic Violence in the Workplace – Spanish

1. El 29 de marzo de 2009, Robert Stewart asesinó a 7 residentes ancianos y a una enfermera en la residencia de ancianos de Carthage, NC, donde trabajaba su esposa. Según se informa, él disparó a las ventanas de su coche antes de iniciar el alboroto dentro de la instalación. En ese momento, ella no sabía que era él ya que, según se informa, se escondió en un baño.
2. Raina Johnson supuestamente hizo llamadas amenazantes al lugar de trabajo de su ex-novia cuando rompieron a principios de septiembre de 2007. A pesar de las órdenes judiciales de que Johnson se mantuviera alejada de su ex pareja después de una agresión anterior, disparó a la víctima en el exterior de un supermercado Safeway en Washington, D.C. El disparo en el cuello a quemarropa dejó a la víctima paralizada de por vida.
3. Fue en octubre de 2007 en St. Louis, MO cuando Sara Speer llegó para trabajar en la fábrica de alimentos donde también trabajaba su esposo separado. Como el empleador abrió a distancia la valla de seguridad para dejarla entrar, entonces escuchó dos disparos. Cuando salió a investigar, encontró a Ernest Speer fumando un cigarrillo que afirmaba que acababa de salir disparado de un camión. Como su cuerpo y el arma fueron encontrados más tarde en el lugar de trabajo, el marido fue condenado por su asesinato.

Estos tres casos de la vida real de violencia doméstica que se intensifican y culminan en incidentes violentos y muertes en el trabajo, son sólo un vistazo a los innumerables incidentes y muertes que ocurren diariamente en los lugares de trabajo en América del Norte.

Empleadores

Proteger a los empleados de los daños es la base de cada programa de seguridad y de cada legislación de seguridad. Proteger a los empleados de la violencia en el lugar de trabajo debe ser parte de su programa de seguridad. Además, tener un plan y un programa para ayudar a los empleados que experimentan violencia doméstica debe ser, y en muchos casos debe ser, parte de su programa de seguridad.

Empleados

Notifique a su supervisor y/o a Recursos Humanos si está sufriendo abusos domésticos. Averigüe qué programas tienen para protegerla y trabajen juntos para elaborar un plan para mantenerla a usted y a los demás a salvo. Si le preocupa su privacidad, la seguridad en el trabajo u otras preocupaciones, hable primero con su contacto de Recursos Humanos. Recuerda que no es tu culpa y que mereces pedir y recibir ayuda.

Drug Free Workplace – Spanish

Pasos para un Lugar de Trabajo Libre de Drogas

Socios De Trabajo

Para un Lugar de Trabajo libre de Alcohol y Drogas

Los programas de lugares de trabajo libres de drogas generalmente incluyen todos o algunos de los cinco componentes que se describen a continuación. Aunque los programas pueden ser efectivos sin los cinco componentes, se recomienda que todos sean explorados al desarrollar un programa de lugares de trabajo libres de drogas. Los empleadores y los empleados deben trabajar juntos para examinar cada componente y diseñar un programa equilibrado y justo que se adapte a las necesidades y desafíos únicos de sus lugares de trabajo.

1. **POLÍTICA ESCRITA** - sirve como base para un lugar de trabajo libre de drogas. Las políticas efectivas establecen claramente por qué se está implementando la política, describen los comportamientos prohibidos y explican las consecuencias de las violaciones. Es esencial que la política sea compartida y entendida por todos y aplicada consistentemente.
2. **EDUCACIÓN DE LOS EMPLEADOS** - Proporciona a los empleados la información que necesitan para adherirse y beneficiarse del programa de lugar de trabajo libre de drogas. La educación efectiva informa a los empleados sobre la naturaleza

Does This Worker Have a Reportable Injury – Spanish

¿Registrarías esta lesión en el OSHA 300?



Esta lesión no es reportable, asumiendo que este es el único tratamiento que el trabajador recibe.

Explicación: Bajo las regulaciones de reporte y registro de lesiones de OSHA (Sec. 1904.7(b)(1)(iv)), las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo son registrables si la víctima recibe tratamiento médico “más allá de los primeros auxilios”. Vendar una herida se considera una forma de primeros auxilios. Así que, si este es el único tratamiento que el trabajador recibe por la lesión, no tendrías que registrarlo en el OSHA 300.

REGISTRO DE LESIONES/ENFERMEDADES

¿Qué son los “Primeros Auxilios”?

Los 15 tipos de tratamientos de primeros auxilios

Para determinar si una lesión/enfermedad se puede registrar como que requiere tratamiento médico más allá de los primeros auxilios, es necesario saber qué es y qué no es “primeros auxilios” según la regla de OSHA. El artículo 1904.7(b)(5) enumera 14 tratamientos específicos definidos como “primeros auxilios”.

Estos 14 tratamientos no son sólo ejemplos; son la lista completa.

En resumen: No es necesario registrar las lesiones/enfermedades (al menos según el artículo 1904.7(b)(1)(iv)) si alguno de los

siguientes es el único tratamiento que recibe un trabajador:

1. Medicamentos sin receta

- Uso de un medicamento de venta sin receta a un nivel de potencia sin receta

2. Administración de la vacuna antitetánica

- Otras vacunas, como la de la hepatitis B o la de la rabia, se consideran tratamiento médico, en lugar de primeros auxilios.

3. Limpiar, limpiar o remojar las heridas en la superficie de la piel

4. Uso de la banda: Aids™, almohadillas de gasa, vendas de mariposa, etc.

- El uso de suturas, grapas y puntos de sutura para cerrar heridas se considera tratamiento médico en lugar de primeros auxilios

5. Uso de la terapia de frío o calor

6. Uso de medios de apoyo no rígidos como vendas elásticas, envolturas o cinturones de espalda no rígidos

- El uso de dispositivos con varillas rígidas u otros sistemas diseñados para inmovilizar partes del cuerpo se considera tratamiento médico, no primeros auxilios

7. Uso de dispositivos de inmovilización temporal durante el transporte de una víctima

- Por ejemplo, tablillas, cabestrillos, cuellos y espaldas...

8. Perforar las uñas de los dedos de las manos o de los pies para aliviar la presión

9. Drenar el fluido de una ampolla

10. Uso de parches para los ojos

11. Eliminación de cuerpos extraños de los ojos utilizando sólo irrigación o hisopos de algodón
 12. Eliminación de astillas o material extraño de zonas distintas de los ojos mediante irrigación, hisopos de algodón u otros métodos sencillos
 13. Uso de protectores de dedos
 14. Masajes
 - La fisioterapia o el tratamiento quiropráctico se consideran tratamiento médico a efectos de mantenimiento de registros
 15. Beber líquidos para aliviar el estrés por calor
-

Do Your Fire Exits Look Like This – Spanish

Imagine que usted es un trabajador dentro de este edificio contando con pasar por esa salida para huir de un incendio. Ese candado está sellando no sólo su salida de escape sino su destino.



La moraleja: Las salidas de emergencia deben estar aseguradas desde el interior y de tal manera que no impida a los trabajadores utilizarlas en caso de emergencia.

Lo que está en riesgo: El incendio de la fábrica de camisas de The Humanity–The Triangle

Eche otro vistazo a la foto. Ahora cierre los ojos mientras le llevamos a la ciudad de Nueva York hace más de 100 años.

Es el 25 de marzo de 1911. Trabaja en la fábrica de Triangle ShirtWaist. Es la definición misma de una fábrica de explotación laboral. Usted y sus compañeros, en su mayoría mujeres jóvenes inmigrantes que apenas hablan inglés, ganan centavos al día. Cientos de ustedes están apiñados en los pisos 8 a 10 en condiciones calientes, sucias y espantosas

A eso de las 4:30 de la tarde, se produce un incendio en el octavo piso. El espacio de trabajo está lleno de telas inflamables y el fuego se extiende rápidamente a los pisos noveno y décimo. El edificio no tiene protección contra incendios y las únicas puertas de salida en cada piso están cerradas desde el exterior, como la salida de incendios de la foto de arriba. Está atrapado. 114 trabajadores mueren.



Los dueños del edificio son juzgados pero bajo las leyes del día, no pueden ser condenados. El llamado incendio de la fábrica de Triangle ShirtWaist y sus secuelas provocan indignación. Le da un gran impulso al movimiento laboral y llevó a grandes reformas, incluyendo la promulgación de códigos de incendio y de construcción y las primeras leyes de seguridad en el lugar de trabajo.

Hemos recorrido un largo camino desde entonces. Pero parece que aún nos queda un largo camino por recorrer antes de que las salidas de emergencia cerradas desde el exterior se conviertan en una reliquia de la historia.

Lo que está en riesgo: La legalidad de las salidas de emergencia selladas

Además de crear una trampa mortal, sellar las salidas de emergencia desde el exterior es el tipo de violación de la seguridad que probablemente le meterá en grandes problemas con los organismos reguladores y los inspectores. Aquí hay un ejemplo de los EE.UU.

El dueño de un almacén de alimentos de Hawaii aprendió esta lección de la manera más difícil. Los inspectores de OSHA encontraron que algunas salidas de emergencia estaban cerradas desde el exterior y selladas, y otras bloqueadas por los estantes de almacenamiento.

Resultado: Citó al dueño por una violación intencional, es decir, una cometida con desprecio intencional, a sabiendas o voluntariamente por la ley, o por simple indiferencia a la seguridad de los trabajadores, y le impuso una multa de 56.000 dólares. El dueño fue multado con otros \$195.000 por otras violaciones, 2 de ellas intencionales.

El comunicado de prensa anunciando la multa no deja dudas de que OSHA no ha olvidado a Triangle:

“Los empleadores deben seguir las normas de seguridad y salud para evitar tragedias horribles, como el incendio de la fábrica de Triangle Shirtwaist en Nueva York en 1911 cuando 146 trabajadores murieron, incapaces de escapar debido a las salidas bloqueadas. Esperamos no volver a ver una tragedia así nunca más, ni en Hawai ni en ningún otro lugar”.

Unicold Corp., No. 13-1602-SAN (SF-124), Reg. 9, Agosto 12, 2013

8 SALIDAS DE EMERGENCIA QUE HACER Y NO HACER

1. Asegúrese de conocer las salidas de emergencia de su edificio

2. No guarde objetos grandes como cajas o equipos en las salidas de emergencia.
 3. Retire cualquier objeto grande que esté bloqueando las salidas de emergencia o pida a su supervisor que haga
 4. No guarde explosivos u objetos inflamables en las salidas de emergencia
 5. Asegúrese de que las salidas de emergencia estén bien iluminadas, si no le dicen a su supervisor
 6. Asegúrese de que las salidas de emergencia se mantengan abiertas desde el interior para que la gente pueda usarlas para escapar del edificio en caso de emergencia, isin candados!
 7. Digale a su supervisor si una salida de emergencia está cerrada con candado o no está disponible para usarla en una emergencia.
 8. No entre en pánico o en estampida si se produce una emergencia. Evacue con calma y ayude a los que necesiten ayuda a evacuar.
-

Do You Really Want Your Workers Breathing This Air – Spanish

¿Realmente quiere que sus trabajadores respiren este aire?

¿Qué tiene de malo esta imagen?



Este conducto de ventilación polvoriento no es sólo una molestia para la vista, sino también un grave riesgo para la salud y la responsabilidad.

Moraleja: OSHA no tiene una ventilación general o un estándar de calidad de aire interior. Pero un inspector de OSHA que ve un respiradero como el de esta foto no dudaría un momento en citarlo bajo la Cláusula de Deber General, Sec. 5(a)(1) de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional, que requiere que los empleadores protejan a los trabajadores de los peligros conocidos que pueden causar enfermedades o lesiones graves.

Ventilación y calidad del aire interior

¿Qué está en riesgo: 3 razones para prestar atención

1. El aire de muchos lugares de trabajo contiene polvos, mohos, gases y otros “contaminantes” que pueden dañar su salud si

los respira.

2. Los sistemas de ventilación industrial están diseñados para protegerlo contra estos contaminantes del aire y hacer que el aire sea seguro para respirar
3. Los sistemas de ventilación que no se limpian y mantienen adecuadamente – como el de la foto de arriba – no sólo no te protegerán, sino que pueden empeorar la calidad del aire interior.

5 Tipos de sistemas de ventilación

Hay cinco tipos de sistemas de ventilación básicos que se utilizan en los entornos de trabajo industrial:

- 1. Sistemas de dilución y eliminación de gases de escape en general**



- 2. Sistemas de escape local**



- 3. Sistemas de aire de reposición (o de reemplazo)**



4. Sistemas HVAC (Calefacción, Ventilación y Aire Acondicionado)



5. Sistemas de recirculación



Tipos de seguridad de la ventilación

Aquí hay 8 cosas que hacer para asegurar que el aire que respiras en el trabajo esté bien ventilado y sea seguro de respirar

Conozca sus derechos-Reconozca que tiene el derecho (y la empresa tiene la obligación de suministrar) aire seguro y respirable en el trabajo

Hable: reconozca su responsabilidad de hacer valer sus derechos a un aire limpio y notifique a su supervisor si alguna vez ve un conducto de ventilación sucio como el de la foto.

Pregunte – Para asegurar que el sistema de ventilación se mantiene adecuadamente, pregunte si:

- Todo el trabajo realizado en los sistemas de ventilación es hecho por lo que OSHA considera una “persona competente”
- El sistema de ventilación y todos sus componentes son inspeccionados regularmente
- La ventilación se limpia regularmente
- El mantenimiento rutinario y preventivo se realiza en el sistema
- Las aberturas de ventilación están desbloqueadas y limpias
- La compañía le notifica sobre los contaminantes peligrosos en el aire y lo que debe hacer para evitar que le enfermen.

Dig Deep for Trenching and Excavation Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La tasa de mortalidad en los trabajos de excavación es más del 100 por ciento superiores a la tasa de los trabajos de construcción en general. En promedio, dos trabajadores mueren cada mes en colapsos de zanjas.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una excavación es cualquier corte, cavidad, zanja o depresión de la superficie terrestre hecha por el hombre y formada por la remoción de tierra. Esto puede incluir excavaciones para cualquier cosa, desde bodegas hasta carreteras. Una zanja se define como una excavación subterránea estrecha que es más profunda que ancha. Los trabajadores de las zanjas y excavaciones se enfrentan a numerosos peligros, incluyendo:

- Caída de cargas.
- Ser golpeado o atrapado entre equipos en movimiento y objetos fijos.
- Atmósferas peligrosas, incluyendo atmósferas explosivas y con déficit de oxígeno.
- Ahogamiento.
- Electrocución por contacto con servicios subterráneos.

Los derrumbes son el peligro de zanjas más comunes y más temidas, y con razón. Sólo una yarda cúbica o un metro cúbico de suelo puede pesar tanto como un coche. Si le enterraran bajo ese tipo de peso durante un derrumbe de zanja, la fuerza de aplastamiento de la tierra le sofocaría en tan sólo tres minutos, incluso si sólo le enterraran a pecho abierto.

Cuando una zanja o excavación se corta en la tierra, nunca se trata de si se derrumbará, sino de cuándo lo hará. A menos que sea roca sólida, una zanja o excavación sin soporte siempre supondrá un riesgo de derrumbe.

COMO PROTEGERSE

- Localizar los servicios subterráneos antes de excavar.
- Nunca entre en una excavación abierta que no tenga una forma segura de entrar y salir.
- Se deben proporcionar escaleras, escalones o rampas para todas las trincheras.
- Si no ve una forma segura de entrar y salir, no entre.
- Consulte las leyes federales, estatales y provinciales para

conocer los requisitos exactos de los medios seguros de acceso y salida.

- Nunca entre en una zanja o excavación abierta que no tenga un sistema de protección como una pendiente, un apuntalamiento o un sistema de apoyo prefabricado (una caja de zanja o un escudo).
- Manténgase alerta a estos peligros:
 - Desplazamiento de equipos y tráfico de vehículos
 - Peligros de tropiezo, como rocas, herramientas y cuerdas
 - Agua de pie o apresurada
 - Servicios subterráneos y aéreos
- Confirmar que una persona competente ha inspeccionado la zanja o la excavación diariamente y siempre que las condiciones cambien, por ejemplo, después de que llueva o cuando la zona de excavación esté expuesta a la vibración de un equipo pesado.
- El equipo y los montones de tierra y roca deben mantenerse al menos a tres pies, o un metro, del borde de la excavación o zanja.

Lleve siempre todo el equipo de protección personal (EPP) necesario

CONCLUSIÓN

No se entierre bajo su trabajo. Excave profundamente y trabaje con seguridad en zanjas y excavaciones.

Conveyors, Cranes, and Slings – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La manipulación de materiales es una tarea esencial en cualquier industria y abarca desde mover tubos de acero con una grúa hasta transportar manualmente bolsas de hormigón. Cualquiera que sea el movimiento o montaje de sus trabajadores, esta tarea común también implica algunas de las lesiones más comunes y costosas.

Además de las lesiones de espalda sufridas durante el levantamiento, los trabajadores también sufren lesiones por el uso de equipos diseñados para mover materiales como transportadores, grúas y eslingas.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El hecho de no asegurar adecuadamente una carga de material, paletas, cajas u otros artículos puede provocar daños en los productos y equipos, derrames y fugas, y la caída de objetos que podrían causar resbalones, tropezones y caídas, o lesiones mortales por aplastamiento. Los transportadores tienen su propio conjunto de peligros que incluyen el enredo en las cintas y rodillos móviles.

COMO PROTEGERSE

Transportadores

Entre las posibles heridas se incluyen manos y dedos que se pellizcan en el transportador, que son golpeados por el material que cae o que son atrapados y arrastrados al transportador.

- No pierda su vida por ropa suelta, joyas o cordones para el cuello que se usan para las insignias.
- Esto incluye sudaderas con capucha u otras prendas con capuchas o corbatas que cuelgan o se cuelgan.
- Ate el cabello largo hacia atrás y evite que cuelgue en su espalda o delante de su cara.
- Las paradas de emergencia deben instalarse de manera que se pueda acceder fácilmente a ellas a lo largo de la cinta

transportadora.

- Localice los botones de emergencia o tire de las cuerdas para que pueda alcanzarlos rápidamente en una emergencia. Si no ve una parada de emergencia o no se puede llegar a ella fácilmente, hable con su supervisor o con su contacto de seguridad (gerente de seguridad, miembro del comité de seguridad).
- En las zonas en las que el transportador pase por encima de las zonas de trabajo, deben instalarse protecciones para evitar que el material caiga sobre usted y los demás trabajadores que se encuentren debajo.

Grúas

- Nunca opere una grúa a menos que haya recibido entrenamiento.
- Planifique cada levantamiento y tómese el tiempo para saber qué está levantando, cuánto pesa y la capacidad nominal de la grúa.
- Las grúas varían con la longitud de la pluma y el radio de la misma.
- Incluya precauciones adicionales cuando opere cerca de líneas eléctricas.
- Inspeccione la grúa diariamente para ver si hay daños. La inspección debe ser hecha por alguien que esté muy familiarizado con la grúa y sepa cómo inspeccionarla correctamente.

Eslingas

- Inspeccione visualmente los cabestrillos antes y durante su uso y retire cualquier cabestrillo dañado o defectuoso del servicio.
- No use los cabestrillos que estén:
- Cargados más allá de su capacidad nominal.
- Acortados con nudos, pernos u otros dispositivos improvisados.
- Torcidos, quemados, deshilachados o deformados.
- Revise los eslabones y ganchos de las eslingas de cadena

para ver si se han deformado.

- Cuando se suspende una carga, asegúrese:
- Las cargas estén libres de toda obstrucción.
- Los operadores eviten los arranques y paradas repentinos. Si ven que esto sucede, hablen con el operador directamente o con su supervisor.
- Otros empleados se mantienen alejados de las cargas antes y durante el levantamiento y la suspensión poniendo barricadas en el área y colocando señales de advertencia.

CONCLUSIÓN

Tómese el tiempo para planificar los elevadores, inspeccionar el equipo y asegurar las cargas. El cuidado y la precaución que usted tome pueden salvar una vida.

Controlling Electrical Hazards – Spanish

Extraído de: Occupational Safety & Health Administration

La electricidad ha sido reconocida desde hace mucho tiempo como un grave peligro en el lugar de trabajo, exponiendo a los empleados a descargas eléctricas, electrocución, quemaduras, incendios y explosiones. En 1999, por ejemplo, 278 trabajadores murieron por electrocución en el trabajo, lo que representa casi el 5 por ciento de todas las muertes en el trabajo ese año, según la Oficina de Estadísticas Laborales. Lo que hace más trágicas estas estadísticas es que la mayoría de estas muertes podrían haberse evitado fácilmente.

La electricidad viaja en circuitos cerrados, normalmente a través de un conductor. Pero a veces el cuerpo de una persona, un

eficiente conductor de electricidad, se convierte erróneamente en parte del circuito eléctrico. Esto puede causar una descarga eléctrica. Las descargas se producen cuando el cuerpo de una persona completa el camino de la corriente con:

- ambos cables de un circuito eléctrico;
- un cable de un circuito energizado y la tierra;
- una pieza metálica que se energiza accidentalmente debido, por ejemplo, a una ruptura en su aislamiento; o
- otro “conductor” que lleva una corriente.

Cuando una persona recibe una descarga, la electricidad fluye entre las partes del cuerpo o a través del cuerpo a un suelo o a la tierra. Una descarga eléctrica puede provocar desde una ligera sensación de hormigueo hasta un paro cardíaco inmediato. La piel seca tiene una resistencia bastante alta a la corriente eléctrica. Pero cuando la piel está húmeda o mojada, actúa como un conductor. Esto significa que cualquier persona que trabaje con electricidad en un ambiente húmedo o mojado necesita tener más precaución para prevenir los riesgos eléctricos.

El funcionamiento y el mantenimiento adecuados de los equipos eléctricos reducen el riesgo de descargas eléctricas.

- Los cables de extensión son sólo para uso temporal y no están clasificados para ser usados como cableado permanente.
 - Los cables de extensión no pueden pasar por pasillos, puertas, ventanas o techos y no pueden estar sujetos a las superficies.
- No enchufe varios cables de alimentación entre sí (“Cadenas de margaritas”) o varios adaptadores de enchufe entre sí (“Árboles de Navidad”).
- No desconecte una fuente de alimentación tirando o sacudiendo el cable de la toma de corriente, ya que esto provoca un desgaste y puede causar una descarga. Los equipos con cables o cableado dañados deben ser reparados o el equipo puesto fuera de servicio.
- Los frigoríficos, calentadores, aires acondicionados, hornos tostadores y microondas no deben ser enchufados a las

regletas de enchufes ya que las regletas típicas no están clasificadas para este tipo de carga.

- Nunca rompas la tercera punta de un enchufe. Reemplaza los enchufes rotos de tres puntas y asegúrate de que la tercera punta esté bien conectada a tierra.
- Los enchufes eléctricos a menos de seis pies de una fuente de agua deben tener protección de interruptor de circuito de falla a tierra (GFCI).

Temas de discusión

- Revise el uso del cable de extensión. Eliminar los cables innecesarios y contactar con el Servicio de Instalaciones para que instalen tomas de corrientes adicionales si es necesario. Se pueden instalar goteros desde el techo donde sea necesario para las áreas de trabajo centrales.
- Verifique que los enchufes en lugares húmedos o mojados, como cerca de los lavabos y acuarios, estén protegidos por el GFCI. Contacte a Servicios de Instalaciones para que instalen el GFCI si es necesario.
- Inspeccione todo el equipo eléctrico antes de usarlo y verifique que todos los cables y los extremos de los enchufes estén intactos. Cualquier equipo con cables deshilachados o dañados debe ser reparado o puesto fuera de servicio (etiquetar como fuera de servicio para evitar su reutilización).
- Inspeccione el espacio de trabajo por problemas eléctricos o solicite una inspección de la oficina de EHS.

Electric Shock Leads To Suffocation – Spanish

El Choque Eléctrico a la Asfixia

Un trabajador recibió una descarga eléctrica cuando tocó un brazo de un aparato de elevación. El cable de tierra se había desprendido. Era un día caluroso, así que su piel estaba sudorosa y húmeda, facilitando la conducción de la corriente. Recibió una sacudida de unos 20 a 25 amperios, que le provocó vómitos y asfixia. Su corazón comenzó a latir erráticamente, y no podía respirar porque su lengua bloqueaba el paso del aire.

Es posible que su vida se hubiera salvado si sus compañeros hubieran tenido conocimientos básicos de primeros auxilios. Si alguien hubiera sido capaz de despejar sus vías respiratorias y ayudarlo a respirar, podría haberlo logrado. El jurado forense que investigó este caso recomendó que se colocaran diagramas e instrucciones explícitas sobre la respiración de rescate en los extintores o en las mangueras de incendios. Estos lugares también debían estar equipados con tubos de plástico para las vías respiratorias y otros dispositivos de salvamento.

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC) – Spanish

Esta sección trata de la Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo de los Estados Unidos (EEOC) y su papel en el empleo en el lugar de trabajo.

Resumen

La ley federal prohíbe la discriminación laboral (tanto para los empleados actuales como para los potenciales) basada en la raza, el color, la religión, el sexo, la nacionalidad, la discapacidad, el embarazo, la genética o la edad (para los que tienen 40 años o más). La EEOC, la agencia de regulación federal, rige (en la

mayoría de las situaciones) cualquier empleador/empresa con un mínimo de 15 empleados – excepto en los casos de discriminación por edad que el número mínimo de empleados se eleva a 20. Nota: también es ilegal tomar represalias, castigar o discriminar de cualquier manera a un individuo que acuse o participe en la acusación de un empleador por discriminación.

Prácticas de empleo

Bajo la EEOC, la ley federal prohíbe la discriminación en todos los aspectos del empleo. Esto incluye:

- Anuncios de trabajo
- Reclutamiento
- Solicitud y contratación
- Referencias de trabajo
- Asignaciones de trabajo y promociones
- Paga y beneficios
- Disciplina y alta
- Referencias de empleo
- Alojamiento razonable y discapacidad
- Alojamiento razonable y religión
- Programas de formación y aprendizaje
- Acoso
- Términos y condiciones de empleo
- Investigaciones previas al empleo
- Código de vestimenta
- Descarga constructiva/Forzada a renunciar

Empleo y mantenimiento de registros

No se permite el tratamiento injusto de los cubiertos (véase más arriba). Esto incluye el acoso, el rechazo de un alojamiento razonable y/o cualquier represalia contra las quejas de discriminación. Los empleadores están obligados a mantener y conservar los registros de personal por un mínimo de 1 año, (Si se termina, los registros deben mantenerse 1 año a partir de la fecha de terminación del empleado.) los registros de nómina mantenidos y

conservados durante 3 años, y cualquier registro que explique la base de la remuneración durante 2 años.

Drugs and Alcohol – Spanish

INCIDENTE

Aproximadamente a medianoche, un trabajador intentaba reparar una fuga en un cilindro hidráulico de una lavadora recién instalada en una lavandería comercial.

Apoyándose en la máquina, intentó desenganchar una manguera hidráulica, que estaba conectada al sistema que sostenía la máquina. Tan pronto como fue desconectada, la máquina se estrelló contra él, sujetando su cabeza y la parte superior del torso y matándolo inmediatamente.

Sus compañeros de trabajo intentaron sin éxito conectar la máquina y luego llamaron a la asistencia de emergencia.

Se realizó un examen minucioso de la lavadora infractora y se comprobó que estaba completamente libre de cualquier defecto estructural. Además, hay una clara advertencia en la parte posterior de la máquina que indica tres medidas de seguridad a aplicar antes de comenzar cualquier reparación.

Una investigación reveló que ninguna de estas precauciones de seguridad estaba en vigor en el momento del incidente. Además, había pruebas de que el trabajador estaba consumiendo alcohol en las horas previas al evento fatal.

No se sabe por qué la víctima no cumplió con las advertencias especificadas antes de comenzar a trabajar en esta máquina. Puede que estuviera cansado de trabajar un largo turno y ansioso por completar los ajustes finales e irse a casa.

Es probable que, dado que se informó de que había estado consumiendo alcohol en las horas previas al fatal suceso, su juicio se viera afectado por el consumo de alcohol.

NECESITA SABER

La conducción bajo los efectos de las drogas va en aumento, casi igualando la conducción bajo los efectos del alcohol en el número de accidentes mortales, según un estudio realizado en 2015 por la **Governors Highway Safety Association y la Foundation for Advancing Alcohol Responsibility**.

El estudio reveló que el 40 por ciento de los conductores que murieron en un accidente en 2013 dieron positivo en la prueba de drogas ilegales, con o sin receta. La cifra era casi igual al porcentaje de conductores muertos en accidentes el mismo año que dieron positivo en las pruebas de alcoholemia en el torrente sanguíneo.

Los investigadores descubrieron algunos hechos reveladores la mayoría de las drogas que incluyen medicamentos de prescripción:

- Afecta a las funciones cognitivas relacionadas con la conducción como el tiempo de reacción, la percepción de la distancia, las habilidades motoras.
- El consumo de drogas combinado con el alcohol aumenta el riesgo de un accidente.
- Un individuo no tiene que andar tambaleándose por ahí borracho o teniendo alucinaciones para estar peligrosamente impedido. Incluso la somnolencia o la lentitud de reacción causada por los medicamentos comunes puede dar lugar a accidentes mortales, tanto en el trabajo como en la carretera.
- El hecho de que una droga sea legal de usar no la hace segura para usarla en el lugar de trabajo. Estamos hablando de medicamentos con y sin receta. Todos sabemos que las drogas ilegales como la marihuana o la cocaína son peligrosas de usar. También sabemos que el alcohol está prohibido en el trabajo porque es intoxicante. Pero ¿sabía

usted que muchas otras drogas que damos por sentado también pueden afectar su capacidad para hacer su trabajo con seguridad?

- Los medicamentos como los remedios para el resfriado suelen llevar una advertencia que aconseja no conducir o manejar maquinaria si se siente somnoliento. Muchas de estas mezclas contienen antihistamínicos, que reducen algunos de los efectos desagradables de un resfriado, pero también pueden provocar somnolencia. Los jarabes para la tos contienen una variedad de fármacos que, si se toman en cantidad suficiente, pueden causar un deterioro de su juicio y sus reflejos. Los analgésicos funcionan porque embotan los sentidos, los mismos sentidos que necesitas para mantenerte alerta mientras trabajas. Los tranquilizantes pueden calmarle, pero en el proceso pueden hacer que todo parezca confuso.

El uso indebido de sustancias cuesta a los empleadores miles de millones de dólares al año en accidentes y lesiones, pérdida de productividad y daños a la propiedad y al equipo. Desde la perspectiva del trabajador, trabajar con alguien que está bajo la influencia de las drogas o el alcohol pone en peligro a sus compañeros de trabajo y, en general, tiene un efecto negativo en su moral y en su rendimiento laboral.

La adicción es la irresistible compulsión a consumir alcohol o drogas a pesar de las consecuencias negativas que su uso puede causar. El abuso de sustancias es el uso indebido legal o ilegal, recreativo o adictivo de drogas ilegales, medicamentos de venta libre o con receta, o alcohol.

Las sustancias de las que se abusa siempre producen alguna forma de intoxicación que altera el juicio, la percepción, la atención o el control físico. Esto hace que los abusadores sean peligrosos dentro y fuera del lugar de trabajo. Las personas que abusan de las drogas o el alcohol tienen tres veces y media más probabilidades de sufrir un accidente en el lugar de trabajo que las personas que no abusan de las drogas o el alcohol. En un estudio reciente, el 47% de los accidentes laborales están

directamente relacionados con el abuso de alcohol o el alcoholismo.

NEGOCIOS / REGULACIONES

Hay leyes federales que proporcionan directrices sobre las políticas que los empleadores pueden establecer en relación con el abuso de drogas y alcohol en el lugar de trabajo. Los empleadores pueden prohibir el uso de drogas y alcohol, hacer [pruebas de uso de drogas y despedir a](#) los empleados que estén involucrados en el uso de drogas ilegales.

Los reglamentos suelen figurar en la política de prevención del uso indebido de drogas y alcohol de la organización. Las directrices pueden incluir información sobre cuándo la empresa realiza pruebas de drogas y alcohol, así como sobre las consecuencias de fallar una prueba. La ley también ofrece protección a los empleados con problemas de abuso de sustancias y describe las adaptaciones que el empleador debe proporcionar a los trabajadores.

Además de la ley federal, puede haber leyes estatales que regulen las pruebas de drogas y alcohol en el empleo, y la forma en que los empleadores pueden manejar los problemas de abuso de sustancias.

Leyes y reglamentos sobre el uso indebido de sustancias en el lugar de trabajo

La Ley de **Americanos con Discapacidades (ADA)** y la Ley de **Rehabilitación de 1973** afectan a las [políticas de drogas y alcohol](#). A continuación se describen aspectos de la ADA y la Ley de Rehabilitación de 1973 y algunos estatutos estatales relacionados con los empleados con problemas de drogas y alcohol:

- Los empleadores pueden prohibir el uso ilegal de drogas y el consumo de alcohol en el lugar de trabajo.
- La realización de pruebas para el uso ilegal de drogas no viola la ADA (pero debe cumplir con los requisitos

estatales).

- Las pruebas previas al empleo suelen estar restringidas por los estados a los candidatos a los que ya se les ha ofrecido un trabajo. Típicamente, todos los candidatos necesitan ser tratados por igual y ningún individuo puede ser seleccionado para la prueba.
- Muchos estados exigen a los empleadores que verifiquen la causa de la realización de pruebas de detección de sustancias a los trabajadores actualmente empleados. Los empleadores en esos estados deben tener una sospecha razonable de que el empleado en cuestión abusa de las drogas y que la seguridad o el rendimiento se han visto comprometidos. Algunos estados pueden hacer pruebas al azar a los trabajadores sin tener una sospecha razonable. Esta práctica suele estar restringida a situaciones en las que los problemas de seguridad son una preocupación.
- Los empleadores pueden despedir o negar el empleo a quienes actualmente se dedican al uso ilegal de drogas.
- Los empleadores no pueden discriminar a los drogadictos que tienen antecedentes de drogadicción o que no consumen drogas en la actualidad y han sido rehabilitados (o que están actualmente en un programa de rehabilitación).
- Los esfuerzos de adaptación razonables, como permitir tiempo libre para atención médica, programas de autoayuda, etc., deben extenderse a los drogadictos que se han rehabilitado o que están en proceso de rehabilitación.
- Un alcohólico puede ser determinado como un "individuo con una discapacidad" bajo la ADA.
- Los empleadores pueden despedir, disciplinar o negar el empleo a los alcohólicos cuyo uso del alcohol obstaculice el desempeño del trabajo o el comportamiento en la misma medida en que dichas acciones resulten en una acción disciplinaria similar para otros empleados. Los empleados que usan drogas y alcohol deben cumplir con los mismos estándares de desempeño y comportamiento que los demás empleados.
- La ADA no protege a los consumidores ocasionales de drogas. Sin embargo, los que tienen un historial de adicción, o que son considerados falsamente como adictos, están cubiertos

por la Ley.

ESTADÍSTICAS

El abuso de las drogas y el alcohol conduce a accidentes en el lugar de trabajo. Según la OSHA, “De los 17,2 millones de consumidores de drogas ilícitas de 18 años o más en 2005, 12,9 millones (74,8 por ciento) estaban empleados a tiempo completo o parcial. “Además, encontraron que entre el 10 y el 20 por ciento de los accidentes mortales relacionados con el trabajo dan positivo en las pruebas de drogas o alcohol.

A pesar de los numerosos protocolos de seguridad en el lugar de trabajo, el 40% de todas las muertes en el lugar de trabajo industrial son causadas por drogadictos. Y los individuos que están ebrios o con resaca han disminuido su productividad y su atención. Esto significa que es más probable que ocurran accidentes en el lugar de trabajo. Los accidentes laborales causados por la embriaguez o la resaca tienen cinco veces más probabilidades de lesionar a alguien. Los drogadictos tienen diez veces más probabilidades de faltar al trabajo, lo que les afecta negativamente a ellos mismos y a otros, poniendo en peligro su trabajo, su salud y su seguridad, así como a sus compañeros de trabajo.

La tasa de pruebas de drogas positivas aumentó en dos dígitos en cinco de los 16 principales sectores de la industria de la fuerza laboral de EE.UU. de 2015 a 2017, según un reciente análisis realizado por investigadores de Quest Diagnostics

Los investigadores de Quest descubrieron que, a partir de un examen de los datos de más de 10 millones de pruebas de drogas en orina realizadas durante el período de tres años, se observó que el transporte y el almacenamiento tuvieron el mayor aumento, con un 21,4%, seguidos de otros servicios, excepto la Administración Pública (15,4%), Finanzas y Seguros (13), Comercio de Cola (12,8) y Comercio al por mayor (11,8).

Quest descubrió que las tasas de positividad más altas en 2017 se registraron en las industrias orientadas al consumidor,

encabezadas por el comercio minorista (5,3 por ciento), la atención sanitaria y la asistencia social (4,7) y el alquiler y arrendamiento de inmuebles (4,6). En general, las tasas más bajas se registraron en los sectores de servicios públicos (2,8%) y finanzas y seguros (2,6).

Otros hallazgos:

- La industria de la construcción experimentó la mayor tasa de positividad de la metanfetamina en cada año del estudio, y tuvo un aumento del 15% en general.
- La positividad de la cocaína aumentó en la mayoría de los sectores en 2017. Los que experimentaron los mayores saltos en el curso del estudio fueron el comercio al por menor (42,9 por ciento); el apoyo administrativo, la gestión de residuos y los servicios de rehabilitación (35,3); y el transporte y el almacenamiento (22,7).
- La positividad de la anfetamina en el sector de la información aumentó más del 20% durante el período de estudio. Sin embargo, el sector fue el único que mostró un descenso en la positividad de la marihuana (más del 8 por ciento) durante el mismo período de tiempo.
- La atención de la salud y la asistencia social (casi el 16%) y los servicios de educación (casi el 14%) también registraron aumentos de dos dígitos en el nivel de consumo de anfetamina entre 2015 y 2017.
- La marihuana fue la sustancia más comúnmente detectada, con la tasa de positividad más alta (3,5%) encontrada en los servicios de alojamiento y alimentación. Esa tasa es casi un 35 por ciento que el promedio nacional (2,6)

PREVENCIÓN

Obtener ayuda

El trabajo puede ser un lugar importante para abordar las cuestiones relativas al uso de sustancias. Los empleadores y los empleados pueden colaborar para diseñar políticas que esbocen lo que es un código de conducta aceptable y lo que no lo es. Al

establecer o promover programas como el Programa de Asistencia al Empleado (EAP), los empleadores pueden ayudar a los empleados de manera más directa o proporcionar referencias a servicios comunitarios.

La política puede abarcar cuestiones relacionadas con el uso de sustancias o puede utilizar un enfoque global, como la deficiencia en el lugar de trabajo. El objetivo principal es que se aliente a los lugares de trabajo a establecer un procedimiento o política para que se pueda prestar ayuda de manera profesional y coherente. Es importante que los supervisores y gerentes dispongan de un recurso o procedimiento en el que puedan confiar si surge la necesidad. Los empleados deben saber que todos serán tratados de la misma manera. Estas acciones ayudan a reducir el estigma asociado al uso de sustancias. Cuando se reduce el estigma, se espera que las personas busquen ayuda sin temor y que hablen abiertamente sobre los problemas del uso de sustancias. Se alienta el tratamiento y el apoyo tempranos.

Se debe educar a los gerentes y supervisores en cómo reconocer y tratar los problemas de uso de sustancias y se debe ofrecer a los empleados programas educativos. Tenga en cuenta que no es el papel del supervisor o del empleador diagnosticar un posible problema de uso de sustancias o de dependencia. Su papel es identificar si un empleado está afectado y tomar las medidas apropiadas según la política de la organización.

Política sobre el uso de sustancias

La reciente preocupación por la reglamentación y legalización del cannabis con fines no médicos ha impulsado a los empleadores y otros interesados a estudiar la manera de abordar el consumo de sustancias mediante políticas y prácticas eficaces y apropiadas en el lugar de trabajo. La investigación del CCSA ha identificado las siguientes consideraciones para los empleadores:

- Abordar las cuestiones relativas al uso de sustancias mediante políticas amplias y bien desarrolladas transmite el mensaje de que el uso de sustancias y sus posibles ramificaciones (por ejemplo, lesiones, pérdida de

productividad, ausentismo) son preocupaciones importantes dentro de una organización, mientras que el hecho de no contar con una política de ese tipo puede implicar que el uso de sustancias no es una preocupación o incluso que se tolera, lo que puede aumentar los riesgos en el lugar de trabajo.

Drug Testing Seen as Rights Violation – Spanish

La Comisión Canadiense de Derechos Humanos dice que las empresas y servicios públicos regulados por el gobierno federal que someten a los empleados a pruebas al azar o hacen una selección previa de los solicitantes de empleo para detectar la presencia de drogas o alcohol están violando los derechos humanos.

La Comisión ha publicado una nueva política sobre drogas y alcohol que, con pocas excepciones, abre el camino a las quejas sobre derechos humanos entre quienes consideran que se les ha hecho una prueba injusta. Se aplica a los empleados del gobierno federal canadiense y a los empleados regulados por el gobierno federal, incluidos los que trabajan para las compañías aéreas, los bancos, las compañías de seguros y las empresas de telecomunicaciones.

Según la Comisión, un resultado positivo de la prueba de detección de drogas simplemente confirma la exposición anterior de una persona a las drogas y no prueba nada sobre la aptitud actual de la persona para desempeñar su trabajo.

Catherine Barratt, portavoz de prensa y relaciones exteriores de la comisión, dice que a menudo hay una falsa sensación de seguridad sobre un test de drogas positivo, cuando las drogas podrían haber sido consumidas varias semanas antes.

La prueba de alcohol difiere porque muestra el estado actual de

sobriedad de un empleado, o la falta de ella.

“La seguridad es ciertamente una preocupación importante, no sólo para los empleadores, sino también para la Comisión”, dice la comisionada en jefe interina Anne Adams. “Aceptamos que los empleados en posiciones sensibles a la seguridad, donde su impedimento supone un riesgo para su propia seguridad, para los demás o para el medio ambiente, puedan ser sometidos a pruebas de alcohol al azar por sus empleadores”.

Si una prueba de alcoholemia aleatoria muestra que un trabajador en una posición sensible a la seguridad está perjudicado, no puede ser despedido. Depende de la empresa regulada por el gobierno federal o del empleador del servicio público ofrecerse a ayudar a esa persona a tratar el problema y ser reincorporado después. La comisión ha dictaminado que no es aceptable que se realice una prueba de alcohol al azar a un empleado en un puesto no sensible a la seguridad sin una causa razonable.

“Sospecharía que hay un número de personas que están siendo despedidas sumariamente por dar positivo en pruebas de drogas, ya sea como parte de un programa al azar o de una prueba pre-empleo”, dice Barratt. “No sabemos nada de la mayoría de ellos porque no son conscientes de que va en contra de sus derechos”.

Drug Connection in Fatal Explosion – Spanish

Una explosión que mató a un plomero puede haber sido el resultado del uso de drogas en el trabajo.

Había llegado al trabajo con una aparente resaca. Sus compañeros de trabajo no lo habían visto mucho ese día porque supuestamente pasó la mayor parte del turno en una furgoneta cerrada.

Una explosión en la furgoneta le causó quemaduras de segundo y tercer grado en el 90% de su cuerpo. En la furgoneta se encontró un soplete de oxiacetileno con una válvula abierta, un tanque de oxiacetileno con un regulador abierto y un tanque de gasolina abierto. Se supone que el soplete provocó una explosión de vapores de gasolina. También se encontró una jeringa con restos de cocaína y sangre que coinciden con la víctima. Los compañeros de trabajo dijeron a los investigadores que la víctima había mostrado un comportamiento inusual durante los últimos seis meses y que había estado escondiendo cocaína en la furgoneta.

El uso de drogas en el trabajo puede ser fatal, afectando sus habilidades y su juicio. Si los compañeros de trabajo muestran signos de abuso de drogas, es tu responsabilidad informarlo antes de que alguien salga herido. Los peligros del abuso de drogas y lo que hay que hacer al respecto deben formar parte de un programa regular de capacitación en seguridad. Cuando se transporten líquidos o gases inflamables, deben estar en contenedores aprobados y debidamente ventilados.

Drowsy Driving – Spanish

En esta sección se abordan cuestiones de salud y seguridad relacionadas con el manejo de un vehículo motorizado mientras se está privado de sueño.

Resumen

Operar un vehículo de motor mientras está cansado o somnoliento presenta serios riesgos para la salud y la seguridad. Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras de los Estados Unidos, se estima que 100.000 de los choques reportados ocurren como resultado de la somnolencia. Investigaciones recientes también revelan que un conductor que está despierto por más de 18 horas produce los mismos efectos que

un conductor que está legalmente borracho. El Departamento de Transporte de los Estados Unidos, en su 49 CFR Parte 395, regulaciones de horas de servicio, limita las horas de operación de los conductores de vehículos comerciales (CMV).

Señales de privación de sueño

- La sensación de “párpados pesados”
- Dificultad para enfocar la visión
- Deterioro de la concentración
- Falta de señales de tráfico o señales
- Bostezos repetidos o parpadeo excesivo
- Se desvían a otros carriles o fuera de la carretera...
- Irritabilidad o salto

Prevención

Se ha demostrado que muchas de las técnicas de pensamiento comunes para evitar quedarse dormido al volante (es decir, música alta, ventanas abiertas) son ineficaces. Para prevenir proactivamente la conducción mientras se está somnoliento, el conductor debe dormir un mínimo de 7 horas antes de operar un vehículo de motor. Si un conductor tiene dificultades para mantenerse despierto y para detenerse en forma inmediata, se ha comprobado que una siesta de 20 minutos es suficiente para restablecer el estado de alerta y las habilidades del conductor.

* Véase también el Reglamento sobre las horas de servicio

Driver – Spanish

En esta sección se aborda la seguridad general del conductor en los vehículos de motor, incluidos los accidentes evitables y la conducción distraída.

En los Estados Unidos, los accidentes de vehículos de motor son la causa número uno de muerte entre todos los trabajadores. La conducción distraída y la conducción defensiva son dos formas en que un conductor puede hacer cambios significativos en sus hábitos de conducción. La conducción distraída se define como cualquier actividad no relacionada con la conducción en la que un conductor se involucra y que tiene el potencial de distraerlo del acto principal de conducir y aumenta el riesgo de chocar. Mientras que la conducción defensiva es “...conducir para salvar vidas, tiempo y dinero, a pesar de las condiciones a su alrededor y las acciones de los demás...” según la definición del Consejo Nacional de Seguridad.

10 maneras de conducir a la defensiva y evitar accidentes

- Evita el carril rápido, el carril central permite más opciones de escape en caso de que surja un problema.
- Mantenga tus ojos escaneando el área al menos a tres kilómetros de distancia.
- Cuidado con los puntos ciegos de sus vehículos.
- Mantenga el control de la rueda sentándose a una distancia adecuada (longitud de los brazos) del volante
- Ponga sus manos a las 9 y a las 3
- Evite los vehículos que tienen dificultades para mantenerse en el carril.
- Familiarícese con su vehículo en particular (por ejemplo, el tiempo de frenado)
- Mantenga el vehículo en buenas condiciones de funcionamiento
- Evite conducir a altas horas de la noche o a primeras horas de la mañana (11pm-4am).
- Infórmese tomando una clase de conducción defensiva

Según el Departamento de Transporte (DOT) hay tres tipos principales de conducción distraída. Son: la distracción visual, quitando los ojos del volante, la distracción manual, quitando las manos del volante, y la distracción cognitiva, quitando la mente de lo que estás haciendo.

Actividades de conducción que distraen

- Usando un teléfono celular
 - Comer y beber
 - Hablar con los pasajeros
 - Aseo
 - La lectura, incluyendo los mapas
 - Usando un PDA o un sistema de navegación
 - Ver un video
 - Cambiar las estaciones de radio, los CD o los reproductores de MP3
-

Driver Pulled Into Hopper – Spanish

Un empleado de la granja quedó atrapado y aplastado en una tolva mientras descargaba cubos de alfalfa de un camión.

Había aparcado el camión cerca de la tolva motorizada. Una cinta transportadora del camión a la tolva fue bajada a su lugar. Para que el transportador pudiera manejar un mayor volumen, colocó hojas de madera contrachapada en su interior para hacer paredes más altas.

Durante la operación de descarga, un trozo de la madera contrachapada se desprendió de su posición en el transportador y cayó en la tolva. El trabajador salió de la cabina del camión y entró en la tolva sin antes cerrar el transportador. Se resbaló y fue arrastrado por los pies del transportador hacia la apertura de la tolva. Quedó atrapado en el espacio de uno por tres pies y se asfixió.

El trabajo de manipulación de materiales implica muchos peligros,

relacionados tanto con el material como con el equipo utilizado para moverlo. En este caso, el material era alimento para el ganado en forma de cubos de alfalfa. El equipo era similar al utilizado en muchos tipos de lugares de trabajo: un camión, un transportador y una tolva. Cualquiera que trabaje alrededor de este equipo debe asegurarse de recibir capacitación y luego utilizarlo. El trabajador que murió en este incidente había sido entrenado en los procedimientos correctos y estaba familiarizado con los peligros del equipo de movimiento con el que trabajaba. Y aun así se arriesgó al no cortar la energía.

Don't Walk Away From Heat Illness Victims – Spanish

Sería difícil encontrar un supervisor que no fuera consciente del estrés por calor y de cómo ayudar a los trabajadores a evitarlo.

Pero una muerte relacionada con el calor en agosto de 2006 de un trabajador agrícola del tabaco en Carolina del Norte demuestra que no basta con ofrecer a la víctima un poco de agua y un lugar para descansar.

Juan José Soriano, de 44 años y padre de cinco hijos, trabajó durante varias horas en un clima húmedo de más de 100 grados (38C) antes de decirle al líder de su tripulación que no se sentía bien. A Soriano se le dio un poco de agua y se le condujo de vuelta a la zona de vivienda de los trabajadores y se le dejó solo para que descansara.

Unos 45 minutos después fue descubierto inconsciente afuera. Soriano fue declarado muerto por insolación en un hospital local. Su temperatura corporal era de 42°C, muy por encima de la temperatura normal de 37°C.

Una investigación del Instituto Nacional de Seguridad y Salud

Ocupacional (NIOSH) observó que los trabajadores de la plantación de tabaco trabajaban duro durante horas excepcionalmente largas. Se les permitía un descanso de una hora a media mañana, en el que se les ofrecía refrescos y galletas. Un descanso de una hora para almorzar era su último descanso del día.

Los trabajadores se tomaban sus descansos en un área sombreada, donde siempre había disponible soda, bebidas deportivas y agua. Aunque las viviendas de los trabajadores cumplían todos los requisitos de vivienda de la Ley de Vivienda para Inmigrantes de Carolina del Norte, no tenían aire acondicionado ni se les proporcionaban ventiladores.

Aunque el agricultor había distribuido un folleto sobre seguridad y salud en español que incluía información sobre las enfermedades y los golpes de calor, no exigía que los trabajadores lo leyeran. Tampoco hablaba de las enfermedades por calor con sus trabajadores.

Los trabajadores que muestran síntomas de agotamiento por calor, incluyendo sudoración abundante, palidez, fatiga, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas/vómitos, desmayos, sed excesiva, sequedad de boca y orina amarilla oscura, necesitan ser tratados y vigilados, no dejados solos para descansar.

Hay que aflojar o quitar la ropa y salpicarla con agua fresca. También se les debe dar sorbos de agua fresca. Si los síntomas no mejoran, se debe proporcionar asistencia médica. Los síntomas de un golpe de calor potencialmente mortal incluyen piel roja, caliente y seca, ausencia de sudor, pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza punzante, mareos, náuseas, habla incoherente, confusión, comportamiento agresivo, convulsiones e inconsciencia.

Las víctimas de insolación necesitan ser refrescadas con una manguera o en una tina de agua fría antes de que llegue la ayuda médica profesional. No basta con proporcionar agua y llevar al trabajador a la sombra.

Aunque los trabajadores del tabaco podían beber tantos refrescos, agua o bebida deportiva como quisieran, no se les dijo que

necesitaban beberla con frecuencia para mantenerse hidratados. Nadie supervisaba su ingesta de líquidos.

“En este incidente, el trabajador se quejó de no sentirse bien, pero en lugar de recibir atención médica, se le dejó solo para que descansara”, afirma el informe de la investigación del NIOSH. “El golpe de calor es una enfermedad que amenaza la vida, y la atención médica debe ser administrada inmediatamente para prevenir una incapacidad permanente o la muerte.”

Don't Tempt Fate by Working Solo – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La libertad de trabajar solo suena como un trabajo de ensueño para muchos, pero el inconveniente es que no hay nadie cerca para ayudarlo si algo sale mal. Los trabajadores sociales, las enfermeras de atención domiciliaria, los conserjes, los guardias de seguridad y los empleados de las tiendas de ultramarinos se enfrentan a los peligros de trabajar en soledad. Es posible que la gente no pueda escuchar sus llamadas de auxilio o acudir a su rescate cuando trabaje solo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Sharla Marie Collier, de 20 años, tenía todo por lo que vivir. Recientemente comprometida, ahorrando para comprar una casa, y empleada en el trabajo de sus sueños, ayudando a la juventud con problemas. “Le gustaba todo el trabajo, estar ahí y ayudar”, dijo su padre, Greg Collier. “Le encantaba su trabajo.

El trabajo de Sharla era rehabilitar socialmente a los jóvenes en

los centros de acogida. Esto incluía llevarlos a paseos recreativos, como ir de compras, jugar al minigolf o ir al cine.

El sábado 16 de noviembre de 2002, algo salió terriblemente mal. Estaba en su tercera visita con un joven del centro donde trabajaba, y fueron a dar un paseo por la tarde a lo largo de un popular sendero en el río. El paciente adolescente la golpeó hasta la muerte con una gran rama de árbol durante esta caminata.

COMO PROTEGERSE

Si trabaja solo, debe protegerse. ¿Cómo? Comprendiendo los riesgos que afronta y sabiendo qué trabajo puede y no puede realizar con seguridad por sí mismo.

Las tareas que son peligrosas para hacerlas solo incluyen el trabajo:

- En espacios confinados.
- Con equipos potencialmente peligrosos como las motosierras.
- En las alturas.
- Con sustancias o materiales peligrosos bajo presión.
- En las temperaturas extremas.
- En las zonas donde los animales salvajes pueden aparecer y atacar.

No debería realizar estos trabajos hasta que haya sido entrenado adecuadamente y sepa cuándo dejar de trabajar o cuándo llamar a un supervisor para que le ayude. Evalúe los peligros del trabajo.

Aquí hay algunas preguntas importantes que debe hacerse antes de trabajar solo:

- Si se lesiona en el trabajo y no hay nadie alrededor para ayudar, ¿tiene conocimientos básicos de primeros auxilios?
- ¿Lleva un botiquín de primeros auxilios bien surtido?
- ¿Su vehículo está bien mantenido para reducir las posibilidades de una avería en un área remota?
- ¿Empacan mantas, comida y agua en caso de que se queden varados inesperadamente?

- Si trabaja en el campo, ¿está preparado si le ataca un animal salvaje?
- ¿Informa de los acontecimientos peligrosos para reducir las posibilidades de que ocurran incidentes más graves en el futuro?
- ¿Mantiene el contacto con su supervisor de forma regular?

CONCLUSIÓN

Conozca y utilice los procedimientos de entrada y salida de la compañía y mantenga un contacto regular con un supervisor o compañero de trabajo cuando esté solo en el campo. Puede disfrutar de la libertad de trabajar solo, si entiende y se protege de los riesgos.

Driver Safety Topic

This section addresses general driver safety in motor vehicles including avoidable accidents and distracted driving.

In the United States, motor vehicle accidents are the number one cause of death among all workers. Distracted driving and defensive driving are two ways a driver can make significant changes in driving habits. Distracted driving is defined as any non-driving activity a driver engages in that has the potential to distract them from the primary act of driving and increases the risk of crashing. While defensive driving is “...driving to save lives, time, and money, in spite of the conditions around you and the actions of others...” as defined by the National Safety Council.

10 Ways to Drive Defensively and Avoid Accidents

- Avoid the fast lane, the center lane(s) allow more escape options should a problem arise
- Keep your eyes scanning the area at least 3 car lengths

ahead

- Beware of your vehicles blind spots.
- Maintain control of the wheel by sitting a proper distance (arms length) from the wheel
- Place your hands at 9 and 3
- Steer clear of vehicles noticeably having a difficult time staying center in the lane
- Be familiar with your particular vehicle (i.e. braking time)
- Keep vehicle in good running condition
- Avoid driving at late night or early morning (11pm-4am).
- Be informed by taking a defensive driving class

According to the Department of Transportation (DOT) there are three main types of distracted driving. They are: visual distraction- taking your eyes off the wheel, manual distraction- taking your hands off the wheel and cognitive distraction- taking your mind off of what you're doing.

Distracting Driving Activities

- Using a cell phone
- Eating and drinking
- Talking to passengers
- Grooming
- Reading, including maps
- Using a PDA or navigation system
- Watching a video
- Changing radio stations, CD's or MP3 Players

Drowsy Driving

This section addresses health and safety issues pertaining to operating a motor vehicle while sleep deprived.

Overview

Operating a motor vehicle while tired or drowsy presents serious health and safety risks. According to the U.S. National Highway Traffic Safety Administration an estimated 100,000 of reported crashes occur as a result of drowsiness. Recent research also reveals that a driver that is awake in excess of 18 hours produces the same effects as a driver that is legally drunk. The U.S. Department of Transportation's 49 CFR Part 395, Hours of Service regulations, limit commercial motor vehicle (CMV) driver's hours of operation.

Signs of Sleep Deprivation

- The feeling of "heavy eyelids"
- Difficulty focusing vision
- Impaired concentration
- Missing road signs or signals
- Repeated yawning or excessive blinking
- Drifting into other lanes or off the road
- Irritability or jumpiness

Prevention

Many of the common thought techniques to prevent falling asleep at the wheel (*i.e. loud music, opened windows*) have been proven to be ineffective. To proactively prevent driving while drowsy, driver should sleep a minimum of 7 hours prior to operating a motor vehicle. If a driver has difficulties staying awake and alert pull over immediately, it has been proven that a 20 minute nap is enough to restore a driver's alertness and abilities.

Drug Testing Seen as Rights

Violation

The Canadian Human Rights Commission says federally-regulated companies and public services that randomly test employees or pre-screen job applicants for drugs or alcohol are violating human rights.

The commission has released a new policy on drugs and alcohol, which, with few exceptions, paves the way for human rights complaints among those who feel they were tested unfairly. It applies to Canadian federal government employees and federally-regulated employees, including those working for airlines, banks, insurance firms and telecommunications companies.

According to the commission, a positive drug test simply confirms an individual's previous exposure to drugs and does not prove anything about the person's current fitness to perform his or her job.

Catherine Barratt, media and external relations spokeswoman for the commission, says there's often a false sense of security about a positive drug test, when drugs could have been consumed several weeks beforehand.

Alcohol testing differs because it shows an employee's current state of sobriety, or lack of it.

"Safety is certainly a major concern, not just to employers, but to the Commission as well," says Acting Chief Commissioner Anne Adams. "We accept that employees in safety-sensitive positions, where their impairment poses a risk to their own safety, to others or to the environment, may be subjected to random alcohol testing by their employers."

If a random breathalyzer test shows a worker in a safety-sensitive position is impaired, he or she cannot be fired. It's up to the federally-regulated company or public service employer to offer to help that person deal with the problem and be reinstated afterwards. The commission has ruled that random alcohol testing of an employee in a non-safety-sensitive position without

reasonable cause is not acceptable.

“I would suspect that there are a number of people being summarily dismissed for testing positively for drugs, either as part of a random program or pre-employment testing,” says Barratt. “We don’t hear from most of them because they are not aware it is against their rights.”

Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)

This section addresses the U.S. Equal Employment Opportunity Commission (EEOC) and its role in workplace employment.

Overview

Federal law prohibits the occupational discrimination (for both current and potential employees) based on race, color, religion, sex, nationality, disability, pregnancy, genetics, or age (for those 40 or older). The EEOC, the federal regulation agency, governs (in most situations) any employer/ business with a minimum of 15 employees – except for age discrimination cases which the minimum number of employees raises to 20. **Note:** it is also illegal to retaliate, punish or discriminate in any way against an individual who charges or participates in the charging of an employer for discrimination.

Employment Practices

Under the EEOC, federal law forbids discrimination in all employment aspects. This includes:

- Job Advertisements

- Recruitment
- Application & Hiring
- Job Referrals
- Job Assignments & Promotions
- Pay and Benefits
- Discipline & Discharge
- Employment References
- Reasonable Accommodation & Disability
- Reasonable Accommodation & Religion
- Training & Apprenticeship Programs
- Harassment
- Terms & Conditions of Employment
- Pre-Employment Inquiries
- Dress Code
- Constructive Discharge/Forced To Resign

Employment & Recordkeeping

Unfair treatment for those covered (see above) is not permitted. This includes harassment, refusing reasonable accommodation and/or any retaliation against discrimination complaints. Employers are required to keep & maintain personnel records for minimum of 1 year, (If terminated, records must be kept 1 year from date of employee termination.) payroll records kept & maintained for 3 years , and any records explaining the basis of pay for 2 years.

Cumulative Trauma Disorders (CTDPH) – Spanish

Qué son los trastornos traumáticos acumulativos?

Esta hoja informativa describe los Trastornos de Trauma Acumulativo (CTD), proporciona información sobre algunos tipos de CTD y sus síntomas más comunes, aborda quiénes están en riesgo de desarrollarlos y explica cómo prevenir los CTD.

Trastornos de trauma acumulativo (CTD por sus siglas en Ingles) también conocidos como lesiones por esfuerzo repetitivo, trastornos de movimiento repetitivo, síndrome de sobreuso y trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo. Los CTD son la mayor causa de enfermedades ocupacionales en los Estados Unidos y el tipo de enfermedad ocupacional más frecuente en Connecticut. Las CTD son lesiones del sistema musculoesquelético, que incluye articulaciones, músculos, tendones, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos. Las CTD suelen ser causadas por una combinación de los siguientes factores de riesgo:

- **movimientos repetitivos**
- **Esfuerzos energéticos:** tirar, empujar, levantar y agarrar
- **posturas incómodas** – posiciones del cuerpo que no son la posición natural de descanso
- **posturas estáticas** – posiciones del cuerpo mantenidas sin moverse
- la compresión **mecánica de los tejidos blandos de la mano** contra los bordes o las crestas, como el uso de herramientas u objetos que presionan contra la palma de la mano
- **movimiento rápido** de las partes del cuerpo
- **vibración**, especialmente en presencia de condiciones de frío
- **estrés mental**
- **La falta de un tiempo de recuperación suficiente** (descansos, días libres), lo que aumentará el riesgo de desarrollar un

CTD por cualquiera de los factores mencionados.

Los trastornos de trauma acumulativo afectan principalmente a las extremidades superiores e incluyen trastornos como el síndrome del túnel carpiano, la tendinitis de la muñeca, el atrapamiento del nervio cubital, la epicondilitis, la tendinitis del hombro y syndrome. la vibración mano-brazo syndrome. Aunque las lesiones de espalda están excluidas de la definición de los CTD, es importante señalar que también suelen ser el resultado de factores de riesgo similares. Aunque algunas ocupaciones tienen más factores de riesgo que otras para el posible desarrollo de los CTD, esos factores de riesgo pueden reducirse. Es importante señalar que los CTD son prevenibles.

Cumulative Trauma Disorder – Spanish

Esta sección trata de los Trastornos de **Trauma Acumulativo**, y el peligro ergonómico.

Hay cinco factores de riesgo principales que contribuyen al desarrollo de una CTD:

1. **Posición** – Cuando se trabaja con las muñecas aproximadamente rectas, los codos a unos 90°, los hombros relajados y la columna vertebral mantenida en su curva natural en forma de “S”, se minimiza la tensión ejercida sobre los músculos, tendones, discos y ligamentos.
2. **Fuerza** – Cuanta más fuerza se requiera para realizar una tarea particular, o cuanto más tiempo se deba aplicar esa fuerza, mayor será el riesgo de desarrollar un CTD.
3. **Repetición** – Tareas que utilizan los mismos músculos y tendones una y otra vez, requieren más esfuerzo muscular y permiten menos tiempo de recuperación. A menudo, los trabajos que requieren altas tasas de repetición pueden

provocar fatiga y lesiones.

4. **Vibración** – El uso de herramientas o equipos vibratorios o de impacto durante horas puede estresar las manos y los brazos, la parte baja de la espalda y el cuello.
5. **Levantamiento** – El levantamiento sin ayuda, frecuente o pesado, especialmente cuando se realiza de forma inadecuada, puede estirar los ligamentos de la espalda y hacer que las vértebras se desalineen.

Otros factores como las temperaturas extremas, la mala iluminación, la salud general, la edad y el sexo también pueden tener un efecto. De hecho, es imposible predecir exactamente quién podría desarrollar una enfermedad de transmisión sexual. Debido a que los trastornos traumáticos acumulativos son tan impredecibles, es especialmente importante que pueda reconocer los síntomas de las CTD comunes en sus primeras etapas. Tome los síntomas seriamente. Los costos médicos y el tiempo fuera del trabajo aumentan a medida que la enfermedad progresa.

La tendinitis, el síndrome del túnel carpiano y los problemas de la espalda baja son los trastornos traumáticos acumulados más comunes, tanto en la oficina como en el taller.

Tendinitis

La tendinitis, una inflamación de un tendón, puede ocurrir en cualquier articulación del cuerpo. La tendinitis asociada con el trabajo de oficina es más probable que ocurra en la muñeca debido a las tensiones que puede implicar el teclear o archivar. En la industria, la tendinitis también es común en el codo y el hombro.

Los tendones conectan el músculo con el hueso. Cualquier trabajo que se haga, cualquier movimiento que se haga, requiere que los músculos se expandan y se contraigan, y mueve los tendones hacia adelante y hacia atrás a través de una articulación. Cuando un tendón se usa demasiado tiempo o con demasiada fuerza, el resultado puede ser la tendinitis, una condición dolorosa que suele tardar mucho en curarse.

Para evitar el desarrollo de la tendinitis, los empleados deben

poder trabajar sin esforzarse.

Síndrome del túnel carpiano

El síndrome del túnel carpiano afecta a la sensación y al movimiento del pulgar y de los tres primeros dedos. Es causado por la presión en un nervio de la muñeca.

El síndrome del túnel carpiano puede comenzar con una tendinitis en la muñeca, a menudo por escribir a máquina o hacer cualquier tipo de trabajo manual repetitivo con una posición de muñeca incómoda. Cuando los tendones se inflaman, se hinchan y ejercen presión sobre un nervio principal que pasa por una pequeña abertura llamada túnel carpiano; el nervio mediano, controla la sensación y el movimiento en el pulgar y los tres primeros dedos.

Cualquier cosa que cree presión en el nervio mediano puede afectar la habilidad de una persona para usar su mano. Otras causas de presión podrían ser la acumulación de exceso de líquido causado por una lesión, cambios hormonales o ciertas condiciones médicas. Los primeros síntomas del síndrome del túnel carpiano suelen producirse por la noche o durante los períodos de descanso. Si la enfermedad continúa, los síntomas también pueden comenzar a presentarse durante el día. Son síntomas comunes y prolongados:

- Hormigueo o entumecimiento en la mano por la noche o durante el descanso.
- Hormigueo o entumecimiento en la mano durante el día.
- Dolor en la mano y posiblemente en el brazo.
- Dificultad para sujetar los objetos.
- El desgaste de los músculos del talón de la mano debajo del pulgar

Es extremadamente importante conseguir ayuda médica para el síndrome del túnel carpiano mientras los síntomas están en las primeras etapas.

Dolor en la parte baja de la espalda

Muchos problemas de espalda, especialmente de la parte baja de la espalda, pueden ser el resultado de tensiones menores que se acumulan durante un largo período de tiempo. Éstas pueden ser causadas por sentarse sin el apoyo adecuado, o por levantar, bajar, cargar e incluso levantarse y bajar de manera que se ejerce una tensión innecesaria en la espalda.

La columna vertebral soporta mucho peso y los efectos del estrés diario que se ejerce sobre los músculos, las articulaciones y los discos de la espalda pueden llegar a convertirse en un verdadero problema.

La columna vertebral es una serie de vértebras separadas y acolchadas por discos fuertes y resistentes. El peso de toda la parte superior del cuerpo, más cualquier otra cosa que una persona recoja, es soportado por los músculos de la espalda. Este peso también ejerce presión sobre los discos de la columna vertebral. El trabajo con los músculos de la espalda fatigados a menudo puede resultar en una espalda rígida o dolorida al final del día. Pero también puede llevar a un problema mucho más grave. A lo largo del tiempo, muchas de las condiciones que hacen trabajar demasiado los músculos de la espalda también pueden provocar un problema muy doloroso con los discos, especialmente los discos de la parte baja de la espalda.

Las acciones que más a menudo conducen a los problemas de la espalda baja son:

- Torciendo con una carga
- Levantar una carga demasiado lejos del cuerpo
- Levantar con demasiada frecuencia
- Levantar una carga demasiado pesada
- Llevar una carga pesada en una mano en lugar de dos
- Inclinar-se hacia adelante, hacia atrás o hacia cualquier lado sin apoyo
- Estar sentado por largos períodos sin apoyo para el peso de la parte superior del cuerpo

Todas estas cosas pueden poner una presión innecesariamente alta en los discos. En realidad sobrecargan los discos con demasiado peso, o los cargan de forma desigual. En lugar de estar distribuido uniformemente, el peso de la carga se concentra en un lado de los discos.

Demasiada presión en un disco puede resultar en un desgaste prematuro. También puede crear pequeños desgarros en la pared del disco, causando eventualmente que se abombe o se rompa. Cuando un disco se rompe, el resultado puede ser muy serio, a menudo incapacitante.

Para ayudar a los empleados a evitar problemas con la parte baja de la espalda, asegúrese de que se sienten, se pongan de pie, levanten y lleven de la mejor manera posible.

Electrical Contact Sets Off Fireball – Spanish

Un pintor viajero murió de quemaduras térmicas masivas causadas cuando un contacto eléctrico provocó una explosión de material impermeable volátil.

El pintor y un compañero de trabajo estaban en la cesta de un elevador de personas, diseñado para levantar a los trabajadores para hacer tareas en lugares alejados del suelo. El elevador estaba cerrado por una barandilla metálica. Los trabajadores aplicaban un líquido inflamable impermeabilizante en el techo de un edificio. Ambos usaban rodillos y alargadores.

La cesta del elevador que contenía a los trabajadores entró en contacto con una instalación eléctrica no vigilada y energizada. El pintor se aferraba a un poste de aluminio que tocaba tanto la barandilla de la cesta como una parte metálica del techo, completando un cortocircuito a tierra. Se desplomó hasta el suelo

de la cesta del elevador. El material impermeable de la cesta del elevador se convirtió en una bola de fuego. Su compañero saltó a través del fuego desde el ascensor hasta el techo. El pintor murió en la escena; su compañero sobrevivió con severas quemaduras.

No se contactó con la compañía eléctrica para una evaluación de seguridad del lugar antes de realizar este trabajo. Los trabajadores habían atado una tabla de madera con una cuerda de nylon al borde exterior de la cesta del elevador, pensando que les daría alguna protección contra las descargas eléctricas. Este dispositivo improvisado no funcionó. Hable con la compañía de electricidad sobre los riesgos antes de realizar este trabajo. Conozca los peligros y cómo protegerse.