Road Risk: Managing Work-Related Vehicle Collisions Picture This – Spanish



En la imagen, la conductora parece herida tras una colisión por alcance, lo que sugiere que o bien seguía demasiado de cerca al vehículo de delante, estaba distraída o no pudo reaccionar a tiempo ante el tráfico. El impacto muestra la parte delantera de su vehículo abollada bajo el parachoques del coche de delante, un signo clásico de distancia de frenado insuficiente. El hecho de que esté sentada en el suelo con dolor también indica que es posible que no llevara el cinturón de seguridad correctamente abrochado o que no se preparara para el choque. Esta situación representa un incidente laboral evitable causado por una falta de concienciación sobre los riesgos de la carretera.

Los trabajadores deben mantener siempre una distancia de seguridad, evitar distracciones y ajustar la velocidad en función

del tráfico, las condiciones meteorológicas y el estado de la carretera. Los hábitos de conducción defensiva, como mirar hacia delante, anticipar las paradas repentinas y no utilizar dispositivos móviles, reducen drásticamente el riesgo de colisión. Los vehículos utilizados para el trabajo deben someterse a inspecciones periódicas para garantizar el buen funcionamiento de los frenos, los neumáticos y los sistemas de seguridad. La formación continua y el uso obligatorio del cinturón de seguridad ayudan a prevenir lesiones cuando se producen peligros inesperados en la carretera.

Intro to Personal Safety – Spanish

Course Description

Personal safety is about the choices we make, moment by moment, that keep us from getting hurt. It’s about awareness, habits, and the mindset of putting safety first no matter where you are or what job you do. (Spanish Version)

Indoor Air Quality: Breathing Easier at Work – Spanish

Course Description

Poor IAQ doesn’t just make people uncomfortable—it can make them sick, hurt productivity, and even cause long-term health problems. This course will cover what it is, what affects it, and how to make it better. (Spanish Version)

Caught Between: Avoiding ‘Strike,-Caught,-Crush’ Injuries with Equipment Fatality File

Employee Is Pinned Between Two Tree Trunks And Is Fatally Injured

At 1:30 p.m. on January 9, 2025, Employee #1 was working as a construction laborer for a civil engineering firm and was refueling gas canisters. A coworker was operating a Link Belt 250X4 LF hydraulic excavator on the transfer barge during a dredging operation. Employee #1 was working on the barge within the swing radius of the excavator. The excavator rotated and pinned the employee between the counterweight and the metal fuel container. Employee #1 was fatally injured due to multiple injuries.

The incident underscores how “caught-between” hazards – being crushed, pinned or trapped by equipment, materials, or structures – remain a deadly risk in industries where heavy materials, moving parts, or unstable loads are involved. Employers must ensure that equipment and materials are secured, work zones are delineated,

and safe work procedures are strictly followed to prevent workers from being squeezed and crushed.

Source: Osha.gov

Caught Between: Avoiding ‘Strike,-Caught,-Crush’ Injuries with Equipment Stats and Facts

FACTS

- **Pinch-Point Contact:** Hands, fingers, or clothing can get trapped between moving parts, rollers, or gears when guards are missing or bypassed.
- **Crushing Force:** Heavy equipment, attachments, and loads can trap or crush workers when machinery shifts, drops, or tips unexpectedly.
- **Struck-By Motion:** Buckets, blades, arms, or tool heads can swing, lift, or extend without warning, striking anyone inside the equipment’s path.
- **Roll-Over Hazard:** Machinery used on uneven, unstable, or sloped ground can roll, trapping the operator or nearby workers underneath.
- **Unexpected Start-Up:** Machines that power on during maintenance, cleaning, or adjustments can pull in clothing or body parts before workers can react.
- **Blind Spot Danger:** Operators cannot always see workers standing near loaders, trucks, or tractors, increasing the chance of being struck or pinned.

STATS

- In the US, struck-by incidents caused 150 fatalities and 14,000 nonfatal injuries in the construction sector in 2020, with heavy equipment involved in approximately 75% of cases.
- Caught-in/between hazards accounted for 5.4% of US construction fatalities from 2020-2024, primarily from workers being crushed or pinned by equipment or collapsing materials.
- From 2021-2022, overexertion and bodily reaction events, including crush injuries from equipment, led to 976,090 days-away cases in the US private sector, with machinery entanglement a key factor.
- Annually, US workers suffer about 125,000 caught or crushed-by injuries from body parts entangled in machinery or caught between objects, costing over $1.4 billion in compensation for nonfatal claims.
- In Canada, struck-by and caught-in incidents from vehicles or equipment caused 13% of workplace fatalities in Ontario from 2020-2024, with construction sites seeing disproportionate impacts.
- In 2022, Canada reported 348,747 accepted lost-time injury claims, with caught-in/between events in equipment-heavy sectors like manufacturing and warehousing contributing to 10-15% of cases.

Caught Between: Avoiding ‘Strike,-Caught,-Crush’ Injuries with Equipment Stats

and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Contacto con Puntos de Pellizco:** Las manos, los dedos o la ropa pueden quedar atrapados entre piezas móviles, rodillos o engranajes cuando faltan o se omiten las protecciones.
2. **Fuerza de Aplastamiento:** Los equipos pesados, los accesorios y las cargas pueden atrapar o aplastar a los trabajadores cuando la maquinaria se desplaza, cae o se vuelca inesperadamente.
3. **Golpe por Desplazamiento:** Las cucharas, las palas, los brazos o los cabezales de las herramientas pueden girar, levantarse o extenderse sin previo aviso, golpeando a cualquier persona que se encuentre en la trayectoria del equipo.
4. **Peligro de Vuelco:** La maquinaria utilizada en terrenos irregulares, inestables o inclinados puede volcar, atrapando al operador o a los trabajadores cercanos debajo de ella.
5. **Arranque Inesperado:** las máquinas que se encienden durante el mantenimiento, la limpieza o los ajustes pueden arrastrar la ropa o partes del cuerpo antes de que los trabajadores puedan reaccionar.
6. **Peligro de Ángulo Ciego:** los operadores no siempre pueden ver a los trabajadores que se encuentran cerca de cargadoras, camiones o tractores, lo que aumenta la posibilidad de ser golpeados o atrapados.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, los incidentes por golpes causaron 150 muertes y 14 000 lesiones no mortales en el sector de la construcción en 2020, con maquinaria pesada involucrada en aproximadamente el 75 % de los casos.
- Los riesgos de quedar atrapado o aprisionado representaron el 5,4 % de las muertes en la construcción en Estados Unidos

entre 2020 y 2024, principalmente por trabajadores aplastados o aprisionados por equipos o materiales que se derrumbaron.

- Entre 2021 y 2022, los casos de esfuerzo excesivo y reacciones corporales, incluidas las lesiones por aplastamiento causadas por equipos, provocaron 976 090 días de baja en el sector privado de Estados Unidos, siendo el enredo con maquinaria un factor clave.
- Cada año, los trabajadores estadounidenses sufren alrededor de 125 000 lesiones por atrapamiento o aplastamiento de partes del cuerpo en maquinaria o entre objetos, lo que supone un costo de más de 1400 millones de dólares en indemnizaciones por reclamaciones no mortales.
- En Canadá, los incidentes por golpe o atrapamiento con vehículos o equipos causaron el 13 % de las muertes en el lugar de trabajo en Ontario entre 2020 y 2024, con un impacto desproporcionado en las obras de construcción.
- En 2022, Canadá registró 348 747 reclamaciones aceptadas por lesiones con baja laboral, de las cuales entre el 10 % y el 15 % fueron por atrapamientos en sectores con gran uso de equipos, como la fabricación y el almacenamiento.

Caught Between: Avoiding ‘Strike,-Caught,-Crush’ Injuries with Equipment Meeting Kit

WHAT’S AT STAKE

Working around moving equipment, heavy machinery, and powered tools means you’re constantly near pinch points, rotating parts,

swinging arms, and tight spaces where the smallest mistake can trap, strike, or crush a worker in seconds. These injuries are often severe because machines don’t stop instantly – and once something pulls you in, there’s rarely time to react.

WHAT’S THE DANGER

Strike-, caught-, and crush-injuries happen fast – usually in the split second when a worker gets too close to move equipment or when a machine starts unexpectedly. The danger isn’t just the size or power of the equipment; it’s how quickly everything happens. When heavy parts swing, rotate, slide, or drop, there’s no time to pull away, and the force involved can cause severe or even fatal injuries.

Moving Parts That Don’t Stop Quickly

Equipment like loaders, forklifts, conveyors, compactors, and press machinery take time to slow down. If you get caught in a pinch point or struck by a moving part, that delay can make the injury far more severe.

Unsafe Approaches and Tight Work Areas

Working too close to machines, stepping between vehicles and walls, or entering narrow spaces increases the risk of being pinned or crushed. In many incidents, workers underestimate how little clearance they have.

Unexpected Machine Activation

Machines can start automatically, restart after a pause, or move without warning due to sensors, controls, or operator action. These unexpected movements can trap or strike anyone in the wrong place at the wrong time.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Staying safe around moving equipment comes down to giving machines the space they need, staying alert to unexpected motion, and

keeping your body out of danger zones. Equipment doesn’t think, hesitate, or feel — it just moves with whatever force it was designed to apply. Protecting yourself means staying predictable, visible, and never putting yourself in a position where a machine can trap or strike you.

Keep a Safe Distance from Equipment

Machines need room to operate, turn, and stop. Stand clear of moving parts, rotating arms, reversing vehicles, and tight areas where equipment and fixed objects meet. If you have to approach, make eye contact with the operator and wait for a clear signal before stepping in.

Use Lockout/Tagout and Stay Out of Danger Zones

Never reach into machinery, clear jams, or place hands near pinch points unless the equipment is fully locked out. Even a small shift or restart can trap fingers, hands, or arms instantly.

What to Do Around Moving or Unexpectedly Active Equipment

- Stay visible — avoid blind spots around loaders, forklifts, and trucks.
- Move slowly and keep predictable movements so operators know where you are.
- Keep guards, barriers, and protective devices in place.
- Never step between equipment and walls, pallets, or other fixed objects.
- Assume a machine can restart at any time unless locked out.

Communicate Clearly and Don’t Rush

Always signal your intentions, use radios or hand signs when needed, and confirm operators see you before you enter their work zone. Rushing near heavy machinery is one of the most common causes of caught-between injuries — slow, deliberate movement is safer every time.

FINAL WORD

Machines don’t stop instantly, and they don’t give second chances. Staying alert, keeping a safe distance, and respecting danger zones are the simplest and most effective ways to avoid strike-, caught-, and crush-injuries.

Caught Between: Avoiding ‘Strike,-Caught,-Crush’ Injuries with Equipment Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar cerca de equipos móviles, maquinaria pesada y herramientas eléctricas significa que estás constantemente cerca de puntos de pellizco, piezas giratorias, brazos oscilantes y espacios reducidos donde el más mínimo error puede atrapar, golpear o aplastar a un trabajador en cuestión de segundos. Estas lesiones suelen ser graves porque las máquinas no se detienen al instante, y una vez que algo te atrapa, rara vez hay tiempo para reaccionar.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las lesiones por golpes, atrapamientos y aplastamientos ocurren rápidamente, normalmente en una fracción de segundo, cuando un trabajador se acerca demasiado a un equipo en movimiento o cuando una máquina se pone en marcha de forma inesperada. El peligro no reside solo en el tamaño o la potencia del equipo, sino en la rapidez con la que ocurre todo. Cuando piezas pesadas se balancean, giran, se deslizan o caen, no hay tiempo para apartarse, y la fuerza implicada puede causar lesiones graves o incluso mortales.

Piezas Móviles que no se Detienen Rápidamente

Los equipos como palas cargadoras, carretillas elevadoras, cintas transportadoras, compactadoras y prensas tardan en reducir la velocidad. Si queda atrapado en un punto de pellizco o es golpeado por una pieza móvil, ese retraso puede hacer que la lesión sea mucho más grave.

Acercamientos Inseguros y Áreas de Trabajo Estrechas

Trabajar demasiado cerca de las máquinas, pasar entre vehículos y paredes o entrar en espacios estrechos aumenta el riesgo de quedar atrapado o aplastado. En muchos incidentes, los trabajadores subestiman el poco espacio libre que tienen.

Activación Inesperada de la Máquina

Las máquinas pueden arrancar automáticamente, reiniciarse después de una pausa o moverse sin previo aviso debido a los sensores, los controles o la acción del operador. Estos movimientos inesperados pueden atrapar o golpear a cualquiera que se encuentre en el lugar equivocado en el momento equivocado.

COMO PROTEGERSE

Para mantenerse seguro cerca de equipos en movimiento, es necesario dejarles el espacio que necesitan, estar alerta ante movimientos inesperados y mantener el cuerpo fuera de las zonas de

peligro. Los equipos no piensan, no dudan ni sienten: simplemente se mueven con la fuerza para la que fueron diseñados. Protegerse significa ser predecible, visible y nunca ponerse en una posición en la que una máquina pueda atraparlo o golpearlo.

Mantenga una Distancia Segura con Respecto a los Equipos

Las máquinas necesitan espacio para funcionar, girar y detenerse. Manténgase alejado de las piezas móviles, los brazos giratorios, los vehículos en marcha atrás y las zonas estrechas donde se encuentran los equipos y los objetos fijos. Si tiene que acercarse, establezca contacto visual con el operador y espere una señal clara antes de intervenir.

Utilice el Bloqueo/Etiquetado y Manténgase Alejado de las Zonas de Peligro

Nunca introduzca las manos en la maquinaria, desatasque atascos ni coloque las manos cerca de puntos de pellizco a menos que el equipo esté completamente bloqueado. Incluso un pequeño desplazamiento o reinicio puede atrapar los dedos, las manos o los brazos al instante.

Qué hacer cerca de equipos en movimiento o inesperadamente activos

- Manténgase visible: evite los puntos ciegos alrededor de cargadoras, montacargas y camiones.
- Muévase lentamente y mantenga movimientos predecibles para que los operadores sepan dónde se encuentra.
- Mantenga las protecciones, barreras y dispositivos de protección en su lugar.
- Nunca se interponga entre el equipo y las paredes, palés u otros objetos fijos.
- Asuma que una máquina puede reiniciarse en cualquier momento a menos que esté bloqueada.

Comuníquese con Claridad y no se Apresure

Señale siempre sus intenciones, utilice radios o señales manuales cuando sea necesario y confirme que los operadores lo ven antes de entrar en su zona de trabajo. Correr cerca de maquinaria pesada es

una de las causas más comunes de lesiones por atrapamiento: los movimientos lentos y deliberados son siempre más seguros.

CONCLUSIÓN

Las máquinas no se detienen al instante y no dan segundas oportunidades. Mantener la alerta, guardar una distancia segura y respetar las zonas de peligro son las formas más sencillas y eficaces de evitar lesiones por golpes, atrapamientos y aplastamientos.

Caught Between: Avoiding ‘Strike,-Caught,-Crush’ Injuries with Equipment Picture This



In the image, the worker is standing directly in the crush zone of an active excavator attachment, placing his hands on the moving component. He is far too close to heavy equipment that is clearly in operation, with no communication or safe distance maintained. His posture shows panic, indicating he is reacting instead of planning. This creates a high-risk “caught-between” situation where even a small movement from the machine could trap or crush him instantly.

Workers should always stay out of the swing radius, pinch points, and crush zones of heavy equipment, maintaining constant visual and radio communication with the operator. Only trained personnel should guide or signal, and they must do so from a safe, designated location. Equipment must be fully stopped and secured

before anyone approaches the attachment. Following these practices prevents deadly caught-between, struck-by, and crush injuries on active work sites.

Caught Between: Avoiding ‘Strike,-Caught,-Crush’ Injuries with Equipment Fatality File – Spanish

Un Empleado queda Atrapado entre dos Troncos de Árboles y Sufre Lesiones Mortales

A la 1:30 p. m. del 9 de enero de 2025, el Empleado n.º 1 trabajaba como obrero de la construcción para una empresa de ingeniería civil y estaba rellenando bidones de gasolina. Un compañero de trabajo manejaba una excavadora hidráulica Link Belt 250X4 LF en la barcaza de transferencia durante una operación de dragado. El empleado n.º 1 trabajaba en la barcaza dentro del radio de giro de la excavadora. La excavadora giró y atrapó al empleado entre el contrapeso y el contenedor metálico de combustible. El empleado n.º 1 sufrió lesiones mortales debido a múltiples lesiones.

El incidente pone de relieve cómo los riesgos de «aplastamiento», es decir, quedar atrapado o aprisionado por equipos, materiales o estructuras, siguen siendo un peligro mortal en industrias en las que se manipulan materiales pesados, piezas móviles o cargas inestables. Los empleadores deben asegurarse de que los equipos y materiales estén bien sujetos, que las zonas de trabajo estén

delimitadas y que se sigan estrictamente los procedimientos de trabajo seguros para evitar que los trabajadores sufran aplastamientos.

Fuente: Osha.gov

Caught Between: Avoiding ‘Strike,-Caught,-Crush’ Injuries with Equipment Picture This – Spanish



En la imagen, el trabajador se encuentra de pie directamente en la zona de aplastamiento de un accesorio de excavadora en funcionamiento, con las manos sobre el componente en movimiento. Está demasiado cerca de la maquinaria pesada que claramente está en funcionamiento, sin mantener ninguna comunicación ni distancia de seguridad. Su postura denota pánico, lo que indica que está reaccionando en lugar de planificar. Esto crea una situación de alto riesgo en la que incluso un pequeño movimiento de la máquina podría atraparlo o aplastarlo al instante.

Los trabajadores deben mantenerse siempre fuera del radio de giro, los puntos de pellizco y las zonas de aplastamiento de la maquinaria pesada, manteniendo una comunicación visual y por radio constante con el operador. Solo el personal capacitado debe guiar

o dar señales, y debe hacerlo desde un lugar seguro y designado. La maquinaria debe estar completamente parada y asegurada antes de que nadie se acerque al accesorio. Seguir estas prácticas evita lesiones mortales por atrapamiento, golpeo y aplastamiento en las obras activas.

Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Fatality File

Slip-and-Fall Injury on Wet Restroom Floor Hospitalizes Worker

On December 6, 2021, at approximately 9:30 p.m., an employee entering a women's restroom slipped on a recently mopped tile floor and fell hard to the ground. No signage had been noted in the report, and the employee was not wearing the required slip-resistant footwear. The fall resulted in a fractured right ankle, requiring hospitalization. OSHA determined that the wet flooring created a predictable slip hazard and that proper footwear and hazard-control practices were not effectively enforced at the time of the incident.

This case demonstrates how quickly a simple housekeeping lapse can escalate into a serious injury. Wet floors, missing signage, and inadequate footwear policies remain among the most common causes of non-fatal workplace injuries across U.S. industries. Consistent hazard communication, slip-resistant flooring practices, and proper footwear standards are essential to preventing these avoidable incidents.

Source: ***Osha.gov***

Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Slips, trips, and falls remain one of the top causes of non-fatal workplace injuries, and they can happen in any environment – from warehouses and offices to outdoor sites and production floors. A slick surface, an uneven step, a loose cord, or a simple moment of inattention can send a worker to the ground instantly. These incidents may seem minor, but they often result in sprains, fractures, bruises, back injuries, or long recovery times that affect both the worker and the entire team.

WHAT'S THE DANGER

Slip, trip, and fall incidents seem simple, but they happen fast and catch people off guard. The danger is that you don't always notice the hazard – a wet patch, an uneven step, a hidden object – until you're already falling.

Surfaces that look safe can change suddenly. A small spill, loose gravel, condensation, or a worn floor tile can make your footing disappear in an instant. In many cases, workers don't see the hazard until it's too late.

#3 Leading Cause of Non-Fatal Injuries

According to recent U.S. and Canadian workplace injury data:

- Slips, trips, and falls are the #3 leading cause of non-fatal injuries across all industries.

- They account for over 25% of all reported workplace injuries each year.

Loss of Traction and Stability

Even small changes in the environment affect traction. A thin layer of water, dust, oil mist, or mud can make shoes slide. Carrying materials, rushing, or turning too quickly makes balance worse, leading to unexpected falls.

Clutter, Cords, and Poor Housekeeping

Tools, hoses, boxes, cables, and debris left in walkways create tripping points that blend into the background. These small obstacles cause thousands of preventable injuries every year because workers assume the path is clear.

Distraction and Rushing

Looking at a phone, carrying too much, turning quickly, or moving too fast for conditions increases the risk. When attention shifts, hazards disappear — until you hit them.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Preventing slips, trips, and falls isn’t complicated. The conditions that cause these incidents show up in every workplace, so keeping yourself safe starts with simple habits that reduce the chance of losing traction or balance.

Keep Walkways Clear and Surfaces Safe

Clean as you go, remove clutter, and make sure tools, cords, debris, and packaging aren’t left in walk paths. If you see a spill, wet spot, or loose floor mat, take care of it or report it so the next person doesn’t end up on the ground. Good housekeeping is one of the most effective ways to prevent falls.

Move With Awareness

Rushing, cutting corners, or multitasking while walking increases risk. Slow down in wet or uneven areas, take smaller steps when

traction is low, and use handrails when available. Staying alert to floor changes, slopes, and transitions can prevent sudden loss of balance.

What to Do to Prevent Slips, Trips, and Falls

- Wear slip-resistant footwear appropriate for the surface and weather.
- Keep your eyes up and scan ahead for hazards.
- Avoid carrying loads that block your vision.
- Report burned-out lights or poor visibility areas.

- Step carefully on ramps, ladders, platforms, and stairs.
- Use caution when floors are wet, dusty, oily, or freshly cleaned.

Respect Changing Conditions

Weather, shift changes, and busy work periods all affect risk. Rain, snow, mud, and condensation get tracked indoors, making entrances and hallways slick. During high-traffic times, materials pile up faster and distractions increase — so staying alert and adjusting your pace is essential.

FINAL WORD

Slips, trips, and falls happen fast and often in places we least expect them. Taking a few extra seconds to clear walkways, slow down, and watch the ground ahead can prevent the kinds of injuries that keep workers off the job for days or weeks.

Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Fatality File – Spanish

Una Lesión por Resbalón y Caída en el Piso Mojado de un Baño lleva a una Trabajadora al Hospital

El 6 de diciembre de 2021, aproximadamente a las 9:30 p. m., una empleada que ingresaba al baño de mujeres resbaló en un piso de baldosas recién fregado y cayó al suelo con fuerza. En el informe no se mencionaba ninguna señalización y la empleada no llevaba el calzado antideslizante obligatorio. La caída le provocó una fractura en el tobillo derecho, por lo que tuvo que ser hospitalizada. La OSHA determinó que el suelo mojado creaba un riesgo previsible de resbalones y que, en el momento del incidente, no se aplicaban de forma eficaz las prácticas adecuadas en materia de calzado y control de riesgos.

Este caso demuestra lo rápido que un simple descuido en la limpieza puede derivar en una lesión grave. Los suelos mojados, la falta de señalización y las políticas inadecuadas sobre calzado siguen siendo algunas de las causas más comunes de lesiones no mortales en el lugar de trabajo en todas las industrias de Estados Unidos. Una comunicación coherente de los riesgos, prácticas adecuadas en materia de suelos antideslizantes y normas adecuadas sobre calzado son esenciales para prevenir estos incidentes evitables.

Fuente: *Osha.gov*

Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Stats and Facts

FACTS

1. **Wet and Slippery Surfaces:** Spills, rainwater, snow, or condensation reduce traction instantly, causing sudden foot slips that lead to strains, fractures, or head impacts.
2. **Uneven Walking Areas:** Cracked pavement, potholes, loose gravel, and uneven flooring create unexpected height changes that trigger trips.
3. **Cluttered Pathways:** Tools, hoses, cords, and stored materials block walkways, forcing workers to step around obstacles and increasing trip risk.
4. **Poor Lighting:** Dim or inconsistent lighting hides hazards like steps, cords, and spills, leading to missteps and loss of balance.
5. **Worn Footwear:** Shoes with worn soles or inadequate tread reduce grip, especially on wet, oily, or smooth floors.
6. **Unsecured Ladders and Stairs:** Missing handrails, loose steps, and unstable ladders create fall hazards during climbing or descent.

STATS

- Slips, trips, and falls (STF) remain the #3 leading cause of non-fatal workplace injuries in the US, causing 266,180 days-away cases in 2022 alone (27% of all non-fatal injuries).
- In 2023, STF injuries had the highest median days away from work at 14 days per case – more than amputations or fractures – costing US employers billions annually.
- Same-level falls (slips/trips) accounted for 197,130 injuries in private industry in 2022, while falls to lower

level added another 69,050 – together nearly 27% of all lost-time injuries.
- In Canada, STF incidents represent 20–25% of all accepted lost-time claims every year (2020–2024), with an average of 65,000 claims annually across jurisdictions.
- Falls from height remain the #1 cause of traumatic workplace fatalities in both the US (385 deaths in 2023) and Canada (average 45–50 deaths/year), while same-level falls cause zero fatalities but massive disability.
- In Canada, slips, trips, and falls make up about 18% of all lost-time injury claims across provinces such as Ontario and British Columbia (provincial workers' compensation boards).

Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los resbalones, tropiezos y caídas siguen siendo una de las principales causas de lesiones laborales no mortales, y pueden ocurrir en cualquier entorno, desde almacenes y oficinas hasta exteriores y plantas de producción. Una superficie resbaladiza, un escalón irregular, un cable suelto o un simple momento de distracción pueden hacer que un trabajador se caiga al suelo al instante. Estos incidentes pueden parecer menores, pero a menudo provocan esguinces, fracturas, contusiones, lesiones de espalda o largos periodos de recuperación que afectan tanto al trabajador como a todo el equipo.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los resbalones, tropiezos y caídas parecen incidentes sin importancia, pero ocurren rápidamente y toman a las personas por sorpresa. El peligro radica en que no siempre se percibe el riesgo (una mancha de humedad, un escalón irregular, un objeto oculto) hasta que ya te estás cayendo.

Las superficies que parecen seguras pueden cambiar repentinamente. Un pequeño derrame, grava suelta, condensación o una baldosa desgastada pueden hacer que pierdas el equilibrio en un instante. En muchos casos, los trabajadores no ven el peligro hasta que es demasiado tarde.

3ra Causa Principal de Lesiones no Mortales

Según datos recientes sobre lesiones laborales en Estados Unidos y Canadá:

- Los resbalones, tropiezos y caídas son la tercera causa principal de lesiones no mortales en todos los sectores.
- Representan más del 25 % de todas las lesiones laborales notificadas cada año.

Pérdida de Tracción y Estabilidad

Incluso pequeños cambios en el entorno afectan a la tracción. Una fina capa de agua, polvo, aceite o barro puede hacer que los zapatos resbalen. Transportar materiales, correr o girar demasiado rápido empeora el equilibrio, lo que provoca caídas inesperadas.

Desorden, Cables y Mala Limpieza

Las herramientas, mangueras, cajas, cables y escombros que se dejan en los pasillos crean puntos de tropiezo que se confunden con el entorno. Estos pequeños obstáculos causan miles de lesiones evitables cada año porque los trabajadores dan por sentado que el camino está despejado.

Distracción y Prisas

Mirar el teléfono, llevar demasiado peso, girar rápidamente o

moverse demasiado rápido para las condiciones aumentan el riesgo. Cuando la atención se desvía, los peligros desaparecen… hasta que chocas con ellos.

COMO PROTEGERSE

Prevenir resbalones, tropiezos y caídas no es complicado. Las condiciones que provocan estos incidentes se dan en todos los lugares de trabajo, por lo que mantenerse seguro comienza con hábitos sencillos que reducen la posibilidad de perder tracción o equilibrio.

Mantén los Pasillos Despejados y las Superficies Seguras

Limpia a medida que avanzas, retira el desorden y asegúrate de que no queden herramientas, cables, escombros ni embalajes en los pasillos. Si ves un derrame, una mancha de humedad o una alfombra suelta, ocúpate de ello o informa de ello para que la siguiente persona no acabe en el suelo. Una buena limpieza es una de las formas más eficaces de prevenir las caídas.

Muévete con Precaución

Correr, tomar atajos o realizar varias tareas a la vez mientras caminas aumenta el riesgo. Reduce la velocidad en zonas húmedas o irregulares, da pasos más pequeños cuando la tracción sea baja y utiliza los pasamanos cuando estén disponibles. Estar atento a los cambios en el suelo, las pendientes y las transiciones puede evitar una pérdida repentina del equilibrio.

Qué hacer para prevenir resbalones, tropiezos y caídas

- Usa calzado antideslizante adecuado para la superficie y el clima.
- Mantén la vista al frente y busca peligros.
- Evita llevar cargas que bloqueen tu visión.
- Informa de luces fundidas o zonas con mala visibilidad.
- Camina con cuidado por rampas, escaleras, plataformas y escaleras.
- Tenga cuidado cuando los suelos estén mojados, polvorientos,

aceitosos o recién limpiados.Respect Changing Conditions

Respeta las Condiciones Cambiantes

El clima, los cambios de turno y los períodos de trabajo intenso afectan al riesgo. La lluvia, la nieve, el barro y la condensación se acumulan en el interior, lo que hace que las entradas y los pasillos estén resbaladizos. Durante las horas de mayor tráfico, los materiales se acumulan más rápidamente y aumentan las distracciones, por lo que es esencial mantenerse alerta y ajustar el ritmo.

CONCLUSIÓN

Los resbalones, tropiezos y caídas ocurren rápidamente y con frecuencia en lugares donde menos los esperamos. Tomarse unos segundos adicionales para despejar los pasillos, reducir la velocidad y mirar el suelo delante de nosotros puede prevenir el tipo de lesiones que mantienen a los trabajadores fuera del trabajo durante días o semanas.

Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Stats and Facts –

Spanish

HECHOS

1. **Superficies Húmedas y Resbaladizas:** Los derrames, el agua de lluvia, la nieve o la condensación reducen la tracción al instante, provocando resbalones repentinos que pueden causar esguinces, fracturas o golpes en la cabeza.
2. **Áreas de Caminar Desniveladas:** El pavimento agrietado, los baches, la grava suelta y los suelos desnivelados crean cambios de altura inesperados que provocan tropiezos.
3. **Pasillos Desordenados:** Herramientas, mangueras, cables y materiales almacenados bloquean los pasillos, lo que obliga a los trabajadores a sortear los obstáculos y aumenta el riesgo de tropiezos.
4. **Iluminación Deficiente:** La iluminación tenue o irregular oculta peligros como escalones, cables y derrames, lo que provoca pasos en falso y pérdida de equilibrio.
5. **Calzado Desgastado:** Los zapatos con suelas desgastadas o con un dibujo inadecuado reducen el agarre, especialmente en suelos mojados, aceitosos o lisos.
6. **Escaleras y Escalones sin Fijar:** La falta de barandillas, los peldaños sueltos y las escaleras inestables crean riesgos de caída al subir o bajar.

ESTADÍSTICAS

- Los resbalones, tropiezos y caídas (RTC) siguen siendo la tercera causa principal de lesiones laborales no mortales en los Estados Unidos, causando 266180 casos de baja laboral solo en 2022 (el 27 % de todas las lesiones no mortales).
- En 2023, las lesiones por resbalones, tropiezos y caídas tuvieron la mediana más alta de días de baja laboral, con 14 días por caso, más que las amputaciones o fracturas, lo que supuso un coste anual de miles de millones para los empleadores estadounidenses.

- Las caídas al mismo nivel (resbalones/tropezones) representaron 197130 lesiones en la industria privada en 2022, mientras que las caídas a un nivel inferior sumaron otras 69050, lo que en conjunto supone casi el 27 % de todas las lesiones con baja laboral.
- En Canadá, los incidentes de RTC representan entre el 20 % y el 25 % de todas las reclamaciones por tiempo perdido aceptadas cada año (2020-2024), con una media de 65000 reclamaciones anuales en todas las jurisdicciones.
- Las caídas desde altura siguen siendo la primera causa de muertes traumáticas en el lugar de trabajo tanto en Estados Unidos (385 muertes en 2023) como en Canadá (una media de 45-50 muertes al año), mientras que las caídas al mismo nivel no causan muertes, pero sí discapacidades graves.
- En Canadá, los resbalones, tropiezos y caídas representan alrededor del 18 % de todas las reclamaciones por lesiones con baja laboral en provincias como Ontario y Columbia Británica (juntas provinciales de compensación laboral).

Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Picture This – Spanish



En la imagen, el trabajador está pisando directamente un gran charco de líquido derramado rodeado de herramientas, mangueras y escombros esparcidos. No hay limpieza, ni señales de advertencia, ni ningún intento de acordonar el peligro. Sus pies resbalan, sus brazos se agitan al perder el equilibrio, lo que demuestra que caminaba demasiado rápido para las condiciones de desorden. Esta combinación crea una tormenta perfecta para una lesión por resbalón, tropiezo o caída en un espacio de trabajo que debería haber estado controlado.

Los trabajadores deben mantener las superficies de paso limpias, secas y libres de obstáculos, informando o limpiando inmediatamente los derrames y retirando las herramientas y mangueras sueltas de los pasillos. Los empleadores deben garantizar unas rutinas de limpieza adecuadas, una iluminación adecuada y una señalización clara de los peligros cuando las superficies estén mojadas o irregulares. El uso de calzado antideslizante y el mantenimiento de un ritmo de marcha deliberado reducen aún más el riesgo. El cumplimiento sistemático de estas prácticas previene el tipo de lesión no mortal más común en los lugares de trabajo.

Slip, Trip, Fall: The #3 Non-Fatal Injury Cause and How We Stop It Picture This



In the image, the worker is stepping directly onto a large puddle of spilled liquid surrounded by scattered tools, hoses, and debris. There is no housekeeping, no warning signage, and no attempt to cordon off the hazard. His feet are slipping out from under him, arms flailing as he loses balance, showing he was walking too fast for the cluttered conditions. This combination creates a perfect storm for a slip-trip-fall injury in a workspace that should have been controlled.

Workers should keep walking surfaces clean, dry, and free of clutter by immediately reporting or cleaning spills and removing loose tools and hoses from walkways. Employers must ensure proper housekeeping routines, adequate lighting, and clearly marked hazard signage when surfaces become wet or uneven. Using slip-resistant footwear and maintaining a deliberate walking pace further reduces the risk. Consistently following these practices prevents the most common non-fatal injury type in workplaces.

Preventing Workplace Harassment for Managers – Spanish

Course Description

In this course, managers and employers will learn about the signs of workplace harassment, how to prevent incidents before they occur, and what your obligations are. (Spanish Version)

Domestic Violence in the Workplace for Managers – Spanish

Course Description

This course helps managers and employers recognize, respond to, and prevent domestic violence in and outside of the workplace, emphasizing privacy, respect, non-stigmatizing language, and supportive policies that foster safety and dignity for all. (Spanish Version)

When Your Body Beats You:

Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Esfuerzo Excesivo:** levantar, tirar o empujar más allá de su fuerza provoca una sobrecarga repentina de los músculos y tendones, lo que da lugar a esguinces, distensiones y desgarros.
2. **Fatiga por Movimientos Repetitivos:** repetir el mismo movimiento durante largos periodos de tiempo desgasta los tejidos más rápido de lo que tardan en repararse, lo que aumenta el riesgo de lesiones crónicas.
3. **Posturas Incómodas:** Trabajar con la espalda torcida, los brazos por encima de la cabeza o las rodillas dobladas somete a las articulaciones a un estrés anormal que provoca daños musculoesqueléticos.
4. **Esfuerzo Intenso:** Las tareas que requieren mucha fuerza física, como levantar herramientas pesadas, arrastrar mangueras o manipular materiales, aumentan la probabilidad de sufrir lesiones agudas en la espalda y los hombros.
5. **Calentamiento Deficiente:** comenzar un trabajo físico pesado sin preparar el cuerpo reduce la flexibilidad y la preparación muscular, lo que aumenta el riesgo de sufrir una distensión repentina.
6. **Errores Provocados por la Fatiga:** el agotamiento físico reduce el control del cuerpo y el tiempo de reacción, lo que provoca resbalones, levantamientos incorrectos y movimientos incontrolados.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos, los trastornos musculoesqueléticos (TME) provocaron 976 090 casos de ausencias, restricciones o

traslados (DART) en el sector privado durante 2021-2022, siendo el esfuerzo excesivo la causa principal.

- El esfuerzo excesivo representó casi el 22 % de todas las lesiones laborales en Estados Unidos en 2020, lo que provocó una pérdida significativa de tiempo de trabajo y contribuyó a la prevalencia de los TME.
- En Canadá, los TME representan alrededor del 35 % de las reclamaciones por tiempo perdido presentadas a WorkSafeNB entre 2020 y 2024, a menudo derivadas del esfuerzo excesivo en tareas repetitivas o que requieren fuerza.
- Los empleadores estadounidenses se enfrentan a unos costos anuales estimados de 20 000 millones de dólares en indemnizaciones por accidentes laborales por más de un millón de lesiones MSD, principalmente por esfuerzo excesivo y reacción corporal (datos de 2020-2025).
- En 2022, Canadá registró 348 747 reclamaciones aceptadas por lesiones con pérdida de tiempo, y el esfuerzo excesivo y los MSD afectaron de manera desproporcionada a sectores de alto riesgo como la industria manufacturera y la atención sanitaria.
- Los incidentes por esfuerzo excesivo en Estados Unidos causaron una tasa de incidencia de 51,0 por cada 10 000 trabajadores a tiempo completo en 2020-2022, lo que supuso una media de 11-12 días de baja laboral por caso.

When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Fatality File – Spanish

Muerte por Esfuerzo Excesivo y Estrés Térmico en un Almacén de Amazon

Un empleado del almacén del centro logístico EWR9 de Amazon en Carteret, Nueva Jersey, se desplomó durante su turno el 13 de julio de 2022, en medio de la gran demanda del Prime Day. El trabajador, identificado solo como «Rafael», estaba realizando tareas de manipulación de materiales a un ritmo frenético en una zona de la planta superior que, según informaron sus compañeros, tenía temperaturas elevadas y ventilación limitada. Más tarde falleció en el hospital.

La OSHA inició una investigación federal después de que los trabajadores expresaran su preocupación por que el estrés por calor, el esfuerzo excesivo y las exigentes tasas de productividad pudieran haber contribuido a la muerte. Algunos empleados informaron de que el trabajador se había quejado de dolor en el pecho antes de desmayarse y alegaron retrasos en la respuesta de emergencia, aunque Amazon rebatió estas afirmaciones y mantuvo que la muerte se debió a una «condición médica personal». Las versiones contradictorias y las condiciones de trabajo denunciadas provocaron un mayor escrutinio de los controles de exposición al calor y las expectativas de carga de trabajo de Amazon.

Este caso pone de relieve el potencial mortal del esfuerzo excesivo, la exposición al calor y las exigencias laborales de alta intensidad, especialmente en los grandes centros logísticos, donde la temperatura y el ritmo de trabajo son difíciles de controlar.

Fuente: Nbcnews.com

When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Fatality File

Over-Exertion & Heat Stress Fatality at Amazon Warehouse

A warehouse employee at Amazon's EWR9 fulfillment center in Carteret, New Jersey, collapsed during his shift on July 13, 2022, amid the company's high-pressure Prime Day rush. The worker, identified only as "Rafael," was performing fast-paced material-handling duties in an upper-floor area reported by coworkers to have elevated temperatures and limited ventilation. He later died at the hospital.

OSHA launched a federal investigation after workers expressed concern that heat stress, over-exertion, and demanding productivity rates may have contributed to the fatality. Some employees reported that the worker had complained of chest pain before collapsing and alleged delays in emergency response, though Amazon disputed these claims and maintained the death was due to a "personal medical condition." The conflicting accounts and the reported working conditions triggered heightened scrutiny of Amazon's heat-exposure controls and workload expectations.

This case highlights the deadly potential of over-exertion, heat exposure, and high-intensity work demands, especially in large fulfillment centers where temperature and pace are difficult to control.

Source: Nbcnews.com

When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Stats and Facts

FACTS

1. **Overexertion Strain:** Lifting, pulling, or pushing beyond your strength causes sudden muscle and tendon overload, leading to sprains, strains, and tears.
2. **Repetitive Motion Fatigue:** Repeating the same movement for long periods breaks down tissue faster than it can repair, increasing the risk of chronic injury.
3. **Awkward Postures:** Working with your back twisted, arms overhead, or knees bent puts joints under abnormal stress that leads to musculoskeletal damage.
4. **Forceful Exertion:** Tasks requiring high physical force—like lifting heavy tools, dragging hoses, or handling materials—increase the chance of acute back and shoulder injuries.
5. **Poor Warm-Up:** Starting heavy physical work without preparing the body reduces flexibility and muscle readiness, raising the risk of sudden strain.
6. **Fatigue-Driven Errors:** Physical exhaustion reduces body control and reaction time, causing slips, improper lifting, and uncontrolled movements.

STATS

- In the US, musculoskeletal disorders (MSDs) resulted in 976,090 days-away, restricted, or transferred (DART) cases

in the private sector during 2021-2022, with overexertion as a primary cause.

- Overexertion accounted for nearly 22% of all workplace injuries in the US in 2020, leading to significant lost work time and contributing to MSD prevalence.
- In Canada, MSDs represent about 35% of lost-time claims submitted to WorkSafeNB from 2020-2024, often stemming from overexertion in repetitive or forceful tasks.
- US employers face an estimated $20 billion annually in workers’ compensation costs for over 1 million MSD injuries, predominantly from overexertion and bodily reaction (2020-2025 data).
- In 2022, Canada recorded 348,747 accepted lost-time injury claims, with overexertion and MSDs disproportionately affecting high-risk sectors like manufacturing and healthcare.
- Overexertion incidents in the US caused an incidence rate of 51.0 per 10,000 full-time workers in 2020-2022, resulting in a median of 11-12 days away from work per case.