

By the Numbers – Back Injury – Spanish

LESIÓN EN LA ESPALDA

¿LO SABÍAS?

15 Estadísticas de lesiones de espalda

1. Se estima que alrededor del 80% de los adultos experimentan una lesión en la espalda en su vida... ..y aproximadamente el 10% sufre una nueva lesión.
2. Más de un millón de lesiones de espalda se producen en el lugar de trabajo cada año.
3. Las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.
4. El 80% de estas lesiones están asociadas a tareas de manipulación manual de materiales.
5. Siete ocupaciones representaron más del 25% de las lesiones ergonómicas, con conductores de camiones pesados y tractores-remolques, obreros y transportistas de carga, trabajadores de almacén y material, auxiliares de enfermería, conserjes y limpiadores, enfermeras diplomadas, trabajadores de mantenimiento y reparación.
6. Las lesiones de espalda son la razón más común de la falta de asistencia en la fuerza de trabajo general, después del resfriado común.
7. Hasta 1/3 de las lesiones de espalda podrían prevenirse con un espacio de trabajo mejor diseñado.
8. El dolor lumbar es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.
9. Las lesiones de espalda constituyeron el 41% de los casos de lesiones ergonómicas.
10. Los trastornos de la espalda representan más del 24% de todas las lesiones y enfermedades laborales que implican

días de ausencia del trabajo.

11. Los trabajadores que sufrieron lesiones ergonómicas necesitaron un promedio de 12 días para recuperarse antes de volver al trabajo.
12. Los trabajadores de la industria de la salud sufren 4,5 veces más lesiones por sobreesfuerzo que cualquier otro tipo de trabajador.
13. Las lesiones y enfermedades de la espalda relacionadas con el trabajo son causadas principalmente por el levantamiento repetido de materiales, movimientos repentinos, vibración de todo el cuerpo, levantar y girar al mismo tiempo, o agacharse durante largos períodos de tiempo, más que por una enfermedad grave.
14. El dolor de espalda baja es un 7,7% más común en las zonas de altos ingresos de América del Norte.
15. Más de 50 mil millones de dólares se gastan cada año tratando de volver a tratar.

- Según la Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos, las lesiones de espalda representan casi el 20 por ciento de todas las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo. De hecho, sólo el resfriado común es la causa de más días de trabajo perdidos.

MANTENGA EN CUENTA

Aunque no existe una normativa específica para la formación de los empleados en materia de seguridad de la espalda, la Cláusula de Obligación General exige a los empleadores que proporcionen a los empleados un lugar de trabajo **“libre de peligros reconocidos”** y, dada la prevalencia de las lesiones de espalda en el lugar de trabajo, es difícil no verlo como un **“peligro reconocido”**.

De hecho, un programa de seguridad de la espalda es clave para reducir drásticamente las debilitantes lesiones de espalda en el trabajo.

Las lesiones incapacitantes de la espalda son costosas y demasiado frecuentes. Por eso su empresa necesita algo más que una solución

rápida para combatir el dolor de espalda.

Ya sea sordo y doloroso o agudo y punzante, el dolor de espalda puede dificultar la concentración en el trabajo. Desafortunadamente, muchas ocupaciones, como la enfermería, la construcción y el trabajo en fábricas, pueden exigir mucho de su espalda. Incluso el trabajo rutinario de oficina puede causar o empeorar el dolor de espalda. Comprenda qué es lo que causa el dolor de espalda en el trabajo y qué puede hacer para prevenirlo.

Varios factores pueden contribuir al dolor de espalda en el trabajo. Por ejemplo:

- **Ejercer demasiada** fuerza sobre la espalda, por ejemplo, levantando o moviendo objetos pesados, puede causar lesiones.
- **Repetición.** La repetición de ciertos movimientos, especialmente los que implican torcer o rotar la columna vertebral, puede lesionar la espalda.
- Un trabajo inactivo o un trabajo de escritorio puede contribuir al dolor de espalda, especialmente si tiene una mala postura o se sienta todo el día en una silla con un soporte inadecuado para la espalda.

Dolor de espalda y factores de estilo de vida

Por supuesto, factores como el envejecimiento, la obesidad y la mala condición física también pueden contribuir al dolor de espalda. Aunque no puede controlar su edad, puede concentrarse en mantener un peso saludable, lo que minimiza el estrés en su espalda.

Empieza por llevar una dieta saludable. Asegúrese de consumir suficiente calcio y vitamina D. Estos nutrientes pueden ayudar a prevenir la osteoporosis, una condición que hace que sus huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos y es responsable de muchas de las fracturas de huesos que causan dolor de espalda.

Combine el ejercicio aeróbico, como nadar o caminar, con ejercicios que fortalezcan y estiren los músculos de la espalda y el abdomen. Los ejercicios que aumentan el equilibrio y la fuerza

también pueden reducir el riesgo de caídas y lesiones en la espalda. Considere el tai chi, el yoga y los ejercicios con pesas que desafían su equilibrio.

Para la mayoría de los adultos sanos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos recomienda al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa – preferiblemente repartida a lo largo de la semana – y ejercicios de entrenamiento de fuerza al menos dos veces a la semana.

Además, si fumas, deja de hacerlo. Fumar reduce el flujo de sangre a la parte baja de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración de los discos intervertebrales y retrasar la curación de las lesiones de espalda. La tos asociada con el tabaquismo también puede causar dolor de espalda.

By the Numbers – Accident Prevention – Spanish

Prevención de Accidentes

¿LO SABÍAS?

Cada año, 2 millones de trabajadores americanos se lesionan gravemente en su lugar de trabajo. La mayoría de los heridos no pueden volver a trabajar y aun así necesitan atención médica continua, que es costosa tanto para la empresa como para los trabajadores. En algunos casos, una empresa tiene que invertir más de su dinero y tiempo para contratar y capacitar a nuevos empleados.

Se registraron 5.250 lesiones laborales fatales en los Estados

Unidos en 2018, un aumento del 2 por ciento en comparación con las 5.147 de 2017, (la Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos). La tasa de lesiones laborales fatales se mantuvo sin cambios en 3,5 por cada 100.000 trabajadores a tiempo completo equivalente (FTE). Estos datos son del Censo de Lesiones Ocupacionales Fatales (CF0I).

Evento o exposición fatal

- Los incidentes de transporte siguieron siendo el tipo de evento fatal más frecuente, con 2.080, lo que representa el 40 por ciento de todas las muertes relacionadas con el trabajo.
- Los incidentes relacionados con el contacto con objetos y equipos aumentaron en un 13% (de 695 a 786), impulsados por un aumento del 39% de los trabajadores atrapados en equipos o maquinaria en funcionamiento y un aumento del 17% de los trabajadores golpeados por la caída de objetos o equipos.
- Las sobredosis involuntarias debidas al uso no médico de drogas o alcohol en el trabajo aumentaron un 12%, de 272 a 305. Este es el sexto aumento anual consecutivo.
- La violencia y otras lesiones causadas por personas o animales aumentaron un 3% en 2018, debido a un aumento del 11% en los suicidios relacionados con el trabajo, de 275 a 304.
- Las caídas, resbalones y tropezones fatales disminuyeron un 11 por ciento hasta 791, después de alcanzar un máximo en serie de 887 en 2017. Esta disminución se debió a una caída del 14 por ciento en las caídas a un nivel más bajo (713 a 615), el total más bajo desde 2013.

Ocupación

- Los conductores/vendedores y los camioneros tuvieron la mayor cantidad de muertes de cualquier grupo de ocupación amplia en 966. De todas las ocupaciones detalladas, los conductores de camiones pesados y de tractores-remolques tuvieron la mayor cantidad de muertes en 831.
- En 2018, los trabajadores de la tala, los pescadores y los trabajadores de la pesca relacionados, los pilotos de

aviones e ingenieros de vuelo y los techadores tuvieron tasas de mortalidad más de 10 veces superiores a la tasa de todos los trabajadores de 3,5 muertes por cada 100.000 trabajadores a tiempo completo.

- La policía y los oficiales de la patrulla del sheriff tuvieron 108 muertes en 2018, un 14 por ciento más que en 2017.
- Las lesiones mortales de los taxistas y chóferes disminuyeron en un 24% hasta llegar a 47, el total más bajo desde 2003, cuando se dispuso por primera vez de datos comparables sobre la ocupación.

Trabajadores independientes

- En 2016, el CF0I comenzó a identificar las lesiones mortales de los trabajadores independientes. Los trabajadores independientes están involucrados en una relación de trabajo que es finita e implica una sola tarea, un contrato a corto plazo o un trabajo independiente.
- En 2018, hubo 621 lesiones mortales de trabajadores independientes, frente a las 613 de 2017.
- Los trabajadores independientes representaron el 12 por ciento de todas las lesiones fatales en 2018.
- Las ocupaciones con más lesiones laborales fatales para los trabajadores independientes en 2018 fueron los conductores de camiones pesados y tractores con remolque (96), seguidos por los supervisores de primera línea de los oficios de la construcción y los trabajadores de extracción (61), y los obreros de la construcción (48).

Demografía de los trabajadores

- Las muertes de trabajadores negros no hispanos o afroamericanos aumentaron en un 16% hasta 615 en 2018, el total más alto desde 1999. Su tasa de lesiones fatales también aumentó de 3,2 por cada 100.000 trabajadores ETC en 2017 a 3,6 en 2018.
- Los trabajadores hispanos o latinos experimentaron 961 muertes en 2018, un aumento del 6 por ciento desde 2017. El 67% de los trabajadores hispanos o latinos que sufrieron

lesiones fatales nacieron fuera de los Estados Unidos.

- Aunque el número de muertes disminuyó para los trabajadores de 65 años o más en 2018, su tasa de lesiones laborales fatales sigue siendo más del doble de la tasa de todos los trabajadores. (Véase el cuadro 1.)
- Un total de 20 estados y el Distrito de Columbia tuvieron menos lesiones mortales en 2018 que en 2017, mientras que 28 estados tuvieron más; Arkansas y Oklahoma tuvieron el mismo número que en 2017.

En el 2017, 1.299 trabajadores estadounidenses que conducían o viajaban en un vehículo de motor en una carretera pública murieron en un accidente laboral (25% de todas las muertes relacionadas con el trabajo).

- Entre estas 1.299 muertes, la industria del transporte y el almacenamiento tuvo la mayor participación (40%), seguida de la construcción (11%), el comercio al por mayor y al por menor (9%), y la agricultura, la silvicultura, la pesca y la caza (7%).
- La mayor proporción de muertes en carretera se produjo en camiones semirremolque, tractores y cisternas (38%), seguidos de camionetas (14%), camiones/furgonetas de reparto (11%) y automóviles (9%).

Otras 522 muertes en 2017 (el 10% de todas las muertes relacionadas con el trabajo) se produjeron entre trabajadores que conducían o viajaban en un vehículo de motor fuera de la vía pública, o entre peatones atropellados por vehículos de motor.

Los MVC relacionados con el trabajo no son sólo un problema para los conductores de camiones, autobuses o taxis. El 55% de los trabajadores que murieron en 2017 no estaban empleados en trabajos de operador de vehículos de motor.

De las 313 muertes de trabajadores peatonales en 2017, el 47% se produjo en sólo unas pocas ocupaciones: conductores de camiones pesados y de tractores-remolques, ocupaciones de la construcción (trabajadores de oficios, obreros y mantenimiento de carreteras) y trabajadores de mantenimiento de terrenos.

En el 2016, la conducción distraída mató a 3.450 personas en los Estados Unidos. La conducción distraída es cualquier actividad que desvía la atención de la conducción. Algunos ejemplos de tipos de distracción son:

- Hablando o enviando mensajes de texto por teléfono (independientemente de la ayuda manual o el manos libres);
- Comer y beber;
- Hablar con la gente en su vehículo; o
- Encontrar con el estéreo, el entretenimiento o el sistema de navegación.

Para ayudar a combatir este problema, se prohíbe a los empleados y contratistas federales enviar mensajes de texto, correos electrónicos o participar en cualquier forma de comunicación de datos electrónicos mientras operan un vehículo del gobierno. Además, los conductores federales deben cumplir con todas las leyes de tráfico estatales y locales. Las agencias pueden tener una guía interna adicional.

Millones de trabajadores conducen o viajan en un vehículo como parte de su trabajo, y los accidentes automovilísticos son la principal causa de muertes relacionadas con el trabajo en los Estados Unidos. Todos los trabajadores corren el riesgo de sufrir accidentes, ya sea que conduzcan vehículos ligeros o pesados, o que la conducción sea una tarea principal o incidental del trabajo.

Los accidentes automovilísticos son la primera o segunda causa de muerte en todos los grandes grupos industriales.

MANTENGA EN CUENTA

Accidente de trabajo

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, OSHA, tiene una definición sucinta de accidente de trabajo. Es un “evento no planeado que resulta en lesiones personales o daños a la propiedad”. OSHA es un organismo gubernamental encargado de ayudar a mantener los lugares de trabajo seguros para sus empleados.

Herbert William Heinrich, uno de los padres fundadores del movimiento de seguridad en el lugar de trabajo, llamó a los accidentes laborales “eventos no planificados y no controlados” que provocan lesiones personales.

Sea cual sea la variación de la definición que prefiera, los accidentes laborales pueden ser dolorosos y costosos tanto para los empleadores como para los empleados. A continuación se presentan algunos de los tipos de accidentes más comunes en el lugar de trabajo.

Tipos de accidentes de trabajo

1. **Sobreesfuerzo:** Lo hacemos todo el tiempo: tirar de una estantería, llevar equipo pesado o levantar cajas incómodas. Las lesiones por sobreesfuerzo, como esguinces y torceduras, son el principal accidente laboral que existe.
2. **Cayendo:** Al igual que en nuestro ejemplo inicial, la caída presenta un riesgo significativo en muchos entornos de trabajo. Podría ser tan simple como caerse de las escaleras o de un techo.
3. **Resbalones y tropezones:** ¿Alguna vez has visto la imagen de alguien resbalando en una cáscara de plátano? Es la misma idea (probablemente sin el plátano). Los resbalones y tropiezos pueden ser el culpable de cosas como tensiones musculares y otras lesiones.
4. **Objetos que caen:** Tanto si se trata de una caja pesada de archivos como de una pieza de maquinaria en una obra de construcción, los objetos que caen presentan un riesgo particular de lesiones en la cabeza de los trabajadores.
5. **Movimiento repetitivo:** Es un poco menos obvio, pero las lesiones por movimientos repetitivos tienen un impacto en muchos tipos de trabajadores, desde los usuarios frecuentes de computadoras que luchan contra el síndrome del túnel carpiano hasta los mecánicos de automóviles que desarrollan dolor de espalda crónico.

Los accidentes no pueden evitarse el 100% de las veces simplemente porque algunas cosas no pueden ser previstas. Eso no significa que

su probabilidad no pueda ser disminuida en gran medida. De hecho, en muchos casos las lesiones en el lugar de trabajo son el resultado directo de no seguir las precauciones de seguridad.

Según el [Consejo Nacional para la Seguridad y la Salud Ocupacional](#), en 2013 se produjeron 4.585 muertes por lesiones en el lugar de trabajo y se estima que cada año se producen 50.000 muertes por exposición en el lugar de trabajo.

Esos números ni siquiera se refieren a los trabajadores que sufren lesiones, algunas de las cuales pueden ser tan graves que ya no pueden trabajar físicamente.

Cuando la mayoría de las personas piensan en accidentes laborales, a menudo los asocian automáticamente con industrias de alto riesgo, como la construcción o la manufactura.

Las lesiones pueden producirse en cualquier lugar de trabajo. Los profesionales de la industria de la construcción se toman muy en serio su capacitación y procedimientos de seguridad de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), precisamente porque existe un mayor riesgo de lesiones graves si no se siguen los protocolos.

Toda oficina y pequeña empresa puede y debe aprovechar los [Programas de Prevención de Lesiones y Enfermedades de la OSHA](#), que pueden señalar peligros específicos en el lugar de trabajo y dar a la gerencia una evaluación detallada con consejos para mejorar.

Cómo evitar los accidentes en el lugar de trabajo

Si bien existen requisitos de seguridad específicos para las distintas industrias, que los empleadores deben cumplir, a menudo hay errores humanos que pasan desapercibidos simplemente porque se pasan por alto.

Los trabajadores y los empleadores se apresuran a cumplir los plazos y pueden no prestar tanta atención como deberían. En otros casos, puede haber peligros que el empleador o los gerentes no

conocen en su lugar de trabajo.

Evitar los atajos

Muchas veces, los accidentes ocurren no porque se desconozcan las precauciones de seguridad, sino porque la gente toma atajos cuando está familiarizada con su trabajo o tiene prisa.

Por ejemplo, un trabajador puede escalar sin un arnés de seguridad porque sólo quiere completar una pequeña tarea y el equipamiento requiere mucho tiempo.

Esa puede ser la diferencia entre una lesión menor y una catástrofe mortal.

Qué hacer cuando ha ocurrido un accidente

Cuando un **accidente ocurre por primera vez**, lo primero es reportarlo inmediatamente. Algunos empleados no piensan en reportar un incidente si no hay lesiones graves.

En realidad, todo accidente debe ser reportado. Una lesión que parece menor cuando ocurre por primera vez puede terminar siendo más grave en el futuro.

La **segunda razón por la que** es importante informar inmediatamente de cualquier lesión es porque indica un peligro que debe ser abordado.

Incluso si el empleado no sufrió ninguna lesión grave, el hecho de informar del incidente puede dar al empleador información para hacer un cambio de protocolo que prevenga futuros accidentes.

La **tercera razón** para informar inmediatamente de la lesión es que a menudo hay un corto período de tiempo para informar de un accidente para que los empleados tengan derecho a la cobertura de compensación laboral relacionada con los accidentes.

Los diferentes estados tienen mandatos diferentes sobre la cantidad de tiempo que puede pasar entre el momento del accidente y la notificación de una lesión.

La cobertura de la indemnización por accidentes de trabajo suele cubrir las lesiones y todas las facturas médicas relacionadas con las mismas, y puede incluir una compensación por el tiempo de ausencia del trabajo durante la recuperación.

En muchos casos, esta cobertura seguirá aplicándose independientemente de que el empleado lesionado haya sido o no culpable de causar la lesión. Un ejemplo: si el empleado lesionado no cumplió con los requisitos de seguridad anunciados, a menudo seguirá estando cubierto por la compensación de trabajadores.

Los empleadores están obligados a tener un seguro de compensación de trabajadores para proteger a los trabajadores de tales lesiones. Sin embargo, estas leyes también impiden que los empleados demanden al empleador en muchos, pero no en todos los casos.

Puede haber circunstancias atenuantes, que van más allá del alcance de lo que el seguro de compensación laboral puede proporcionar al empleado lesionado y, en estos casos, se debe buscar ayuda profesional.

Burns and Scalds Safety Topic – Spanish

Tema de seguridad de quemaduras y escaldaduras

Según la Asociación Americana de Quemados, cada año en los Estados Unidos hay 1,1 millones de lesiones por quemaduras que requieren atención médica, y 45.000 requieren hospitalización. Una parte importante de las lesiones se producen en el trabajo, donde los empleados están expuestos a diversos peligros.

Clasificación de quemaduras

- Las quemaduras de primer grado sólo afectan a la capa superior de la piel. Quemaduras de primer grado, (ejemplo: quemaduras de sol) la piel está ligeramente lisiada y seca con algún dolor localizado, típicamente se cura en unos pocos días.
- Las quemaduras de segundo grado afectan a las capas adicionales de la piel. Las quemaduras de segundo grado dan lugar a ampollas que son bastante dolorosas y pueden tardar varias semanas en sanar. Tenga cuidado con las ampollas ya que son propensas a la infección.
- Las quemaduras de tercer grado son las más graves y afectan a todas las capas de piel, músculo y tejido nervioso. El área quemada aparece carbonizada con parches de los tejidos subyacentes que han sido expuestos apareciendo de color blanco. Existe una gran amenaza de infección por estas quemaduras. Estas quemaduras suelen ser extremadamente dolorosas, dependiendo de la cantidad de tejido nervioso destruido.

Tratamiento

- Quítese o corte la ropa suelta alrededor de una zona quemada, nunca intente quitarse la ropa que está pegada a la quemadura.
- Sumerja la zona quemada en agua fría – agua con hielo – o aplique paños húmedos limpios en las zonas que no se pueden sumergir.
- Después de enfriarse, cubra la zona afectada con un vendaje estéril o un paño limpio (si las quemaduras cubren una zona grande del cuerpo, utilice una sábana limpia). No frote las zonas quemadas ni rompa las ampollas. Nunca use loción, ungüento o mantequilla en una quemadura.
- En el caso de quemaduras químicas, retire cuidadosamente la ropa contaminada y enjuague la zona afectada durante 15 minutos.
- Consulte a su médico para las quemaduras de segundo grado y las quemaduras químicas menores. Solicite asistencia de

emergencia para quemaduras de tercer grado y quemaduras químicas o de segundo grado que cubran una gran parte del cuerpo.

Building a Safety Culture by Measuring Results – Spanish

CONSTRUIR UNA CULTURA DE SEGURIDAD MIDIENDO LOS RESULTADOS

Este deseo de medición y retroalimentación para llevar la cuenta es crítico para la forma en que vivimos nuestras vidas. También es la clave del éxito de nuestro programa de seguridad. Por una razón, nos permite saber lo bien que lo estamos haciendo. Por otra, puede servir como una fuerza motivadora en la medida en que las personas en el lugar de trabajo se esfuerzan por obtener un “buen puntaje”. Discutamos cómo medir el rendimiento de la seguridad y utilizar la medición y la retroalimentación como una fuerza motivadora para ejercer un cambio positivo en la cultura de seguridad de nuestra organización.

El poder de la medición

Cada uno de nosotros utiliza medidas todos los días, tanto consciente como subconscientemente. A veces el acto de recopilar y analizar datos es tan simple como echar un vistazo a un reloj o a un indicador de gasolina, una mirada a un extracto bancario o un cheque del informe de la bolsa de valores o un resultado de una caja de béisbol. A veces los datos son más complejos como los informes sobre tiempos de ciclo y rendimientos de calidad. Cada una de estas cosas nos proporciona una información valiosa que afecta a nuestra toma de decisiones y a nuestro comportamiento.

Pero también nos bombardean con datos y no todos son igualmente importantes. Para procesar los datos de manera efectiva, necesitamos ser capaces de clasificar lo importante de lo menos importante y analizarlo, a veces en milisegundos, a veces en minutos y a veces en horas. O bien almacenamos los datos en nuestro cerebro para su uso futuro o actuamos sobre ellos de inmediato.

Lo que llevamos de puntuación

Llevar la cuenta es una forma de procesar los datos. El término “llevar la cuenta” o “puntuación” generalmente sugiere algo divertido en lugar de pesado, una actividad o medida que es importante para nosotros aunque parezca trivial o menor para los demás. Por ejemplo, llevamos la cuenta en actividades recreativas y eventos deportivos.

La “puntuación” no siempre se puede medir con números. A veces medimos nuestro nivel de satisfacción, placer o sentimiento de logro. Sabemos si lo pasamos bien, ya sea pescando, jugando al golf, haciendo un álbum de recortes, haciendo ejercicio, jugando al ajedrez o incluso jugando al tic-tac. Aunque estas medidas son más subjetivas, podríamos cuantificarlas si tuviéramos que hacerlo.

Cómo medimos típicamente la seguridad

La seguridad, o el rendimiento de seguridad, por el contrario, es algo que generalmente consideramos demasiado complicado para “llevar la cuenta”. Tradicionalmente, medimos la “seguridad” analizando lo que *no* es seguridad, es decir, las estadísticas de lesiones que ocurren en cada sitio de la planta, tales como lesiones registrables, accidentes con tiempo perdido, número de días perdidos o restringidos, reclamaciones de compensación de trabajadores pagadas, etc.

Pero hay problemas incluso con los datos que usamos para medir la “seguridad” de la manera tradicional. Como profesionales de la seguridad, todos estamos de acuerdo en que estos datos de lesiones no cuentan toda la historia. Por ejemplo, no indica todo lo que

ocurrió, sino que es una compilación sólo de lo que se ha informado sobre eventos indeseables. Tampoco indica la cantidad o calidad del esfuerzo que hacemos para mantener o mejorar la seguridad. La ocurrencia de una lesión sólo mide el fracaso y no capta las cosas positivas que se lograron.

Además, todas estas medidas son medidas de “arrastre”. Están detrás del hecho. Y conducen a soluciones a posteriori que son como cerrar la puerta del establo después de que los caballos ya se han ido.

Cómo los indicadores de seguimiento dañan la cultura de la seguridad

Los sistemas actuales de medición de la seguridad no hacen justicia a la forma en que nos desempeñamos en relación con la seguridad. Además, debido a su falta de retroalimentación positiva y de reconocimiento de los logros alcanzados, a menudo sirven para desmotivar a los empleados y hacer que mantengan actitudes negativas hacia la seguridad.

Los datos de lesiones que los profesionales de la seguridad han utilizado tradicionalmente para medir el rendimiento son indicadores de seguimiento. Identifican los problemas y las soluciones sólo *después de que* los incidentes hayan ocurrido. El uso de indicadores de seguimiento para medir la seguridad generalmente produce un efecto desmotivador. Conduce a acciones correctivas que pueden ser percibidas por los empleados como reactivas. “La única vez que se hace algo aquí es después de que alguien sale herido”, piensan los empleados. Esto hace que los empleados desarrollen una visión negativa de la seguridad y fomenta la duda sobre la sinceridad y el nivel de compromiso de la dirección para protegerlos.

Una vez que este enfoque de la gestión de la seguridad se produce unas cuantas veces, se convierte en la norma a los ojos de los empleados. Esto socava la credibilidad del programa de seguridad. Debido a que los empleados sienten que sus intereses de seguridad no están en línea con los de la gerencia, cuando ocurre un

incidente los empleados tienden a tomar una actitud defensiva diciendo “no fue mi culpa”. A esto se suma otra percepción negativa común de los empleados de que las investigaciones son ejercicios de búsqueda de culpas y fallos. Estas percepciones negativas animan a los empleados a descartar la búsqueda de nuevos programas de seguridad y etiquetarlos como “sabor del mes”. En lugar de motivar, nuestras buenas intenciones en cuanto a la seguridad se desmotivan.

Lamentablemente, una vez que se desarrollan, estas actitudes tienden a incrustarse en la cultura de la organización. Eso hace que sean difíciles de cambiar.

Hacia una solución: Medir la “seguridad” no las lesiones

¿Cómo se resuelve este problema? El punto de partida es considerar nuestra propia definición de seguridad. Tradicionalmente, la seguridad se ha pensado como la evitación de incidentes, accidentes y lesiones. Pero yo sostengo que la seguridad es en realidad la otra cara de estas cosas, es el estado de estar seguro. Es más un comportamiento que un resultado.

Aquí hay un ejemplo. Cuando hablamos de un conductor seguro, generalmente nos referimos a alguien que no ha tenido un accidente, no ha recibido una multa por exceso de velocidad y tiene bajas tarifas de seguro. Aunque estos son buenos resultados, no definen necesariamente a la persona como un conductor “seguro”. Estos resultados podrían haberse logrado fácilmente como resultado de la suerte. Por el contrario, de lo contrario, los “buenos” conductores no se convierten necesariamente en malos por el mero hecho de tener la desgracia de sufrir un accidente que no fue culpa suya.

El conductor verdaderamente “seguro” es una persona que se dedica a un comportamiento de conducción seguro, que utiliza las señales de giro, comprueba los puntos ciegos al cambiar de carril, mantiene la distancia recomendada detrás del coche de delante, etc.

Otro ejemplo: Cuando medimos el rendimiento de los atletas, miramos las cosas positivas en vez de las negativas que logran. Un jugador de bolos no se define por el número de bolas de canalón que lanza, sino por cuántos bolos derriba. Un bateador de béisbol es evaluado no por la frecuencia con la que golpea, sino por el número de veces que llega a la base.

Pocos profesionales de la seguridad discutirían la lógica de esto. Entonces, ¿por qué la seguridad es diferente? ¿Por qué tantos de nosotros usamos (o permitimos que nuestra gerencia use) un sistema de medición de seguridad que se basa en el desempeño de *las lesiones*? Como profesionales de la seguridad, debemos medir lo correcto y usar las métricas correctas. Después de todo, si nuestras decisiones se basan en datos defectuosos, conducirán a acciones erróneas.

Cómo la retroalimentación motiva el comportamiento

Muchos supervisores, gerentes y profesionales de la seguridad no comprenden la importancia de la retroalimentación en la medición. Los seres humanos, por naturaleza, miran a los demás para evaluar su rendimiento. ¿Por qué? Queremos ganar, ser reconocidos por hacer un buen trabajo y agregar valor. Y queremos recibir retroalimentación lo antes posible, especialmente si sabemos que lo hemos hecho bien.

Considere el ejemplo de los deportes. Los juegos como el béisbol implican un flujo constante de retroalimentación mientras se produce la actuación, bateador por bateador, entrada por entrada. Los patinadores artísticos reciben su retroalimentación justo después de patinar su rutina. En juegos de reloj como el baloncesto, el fútbol y el hockey, la retroalimentación en forma de puntuación y tiempo restante sirve para motivar a los jugadores y a los aficionados. La emoción aumenta cuando el equipo está en cabeza y el reloj muestra que sólo faltan unos segundos.

Aplicando la lección de seguridad

Piensa en lo que podríamos hacer si pudiéramos crear una excitación y tensión similar en la seguridad. Lamentablemente, no usamos estos mecanismos de retroalimentación para motivar comportamientos seguros. Por el contrario, sólo medimos los comportamientos negativos como los accidentes e incidentes. Claro, proporcionamos retroalimentación a nuestros trabajadores – pero sólo para hacerles saber que han “metido la pata”.

Otro gran error que cometen los gerentes es esperar hasta el final del mes para dar información sobre el desempeño en seguridad. La retroalimentación es mejor como motivador cuando se entrega fresca, es decir, durante o justo después del desempeño. Tiende a volverse rancia en un mes e incluso puede ser ineficaz después de sólo una semana. Piensa en ello. ¿Alguna vez has hecho algo que crees que merece algún tipo de reconocimiento o reconocimiento y no lo recibes hasta la semana siguiente? No es lo mismo que recibir una respuesta al día siguiente, ¿verdad?

Cambiando nuestros mecanismos de retroalimentación

¿Qué deberíamos hacer de forma diferente en el ámbito de la seguridad? En primer lugar, necesitamos definir los criterios correctos para indicar un desempeño exitoso. ¿Cuál es el “objetivo”, el “homerun”, el “touchdown”? En materia de seguridad, no hacemos un buen trabajo al identificar las actividades que equivalen a un éxito. Lo que tenemos que hacer es hacer la pregunta: ¿Estamos midiendo lo que tenemos que hacer para ganar?

Con demasiada frecuencia, medir el rendimiento de la seguridad cae en un juego de números que pasa por alto el valor de la actividad subyacente que se está midiendo. Ejemplos:

Típicamente medimos y rastreamos el número de empleados que asisten a las reuniones de seguridad. Apuntamos a un objetivo de 100% de asistencia. Aunque conseguir que los empleados se presenten a las reuniones de seguridad es ciertamente importante,

la preocupación primordial, al menos inicialmente, debe ser la eficacia de la reunión medida en relación con los objetivos predefinidos. Hay por lo menos 15 objetivos de reuniones de seguridad que pueden ser fácilmente identificados para ser parte de una simple encuesta que sería completada por los asistentes.

Rutinariamente medimos el número de auditorías de seguridad realizadas contra el número requerido para el mes. ¿Pero no deberíamos medir el porcentaje de auditorías realizadas que han cumplido los objetivos acordados? Por ejemplo, ¿se proporcionó retroalimentación a los individuos cuando se justificó; se manejaron apropiadamente las deficiencias; y se comunicaron los resultados al área que fue auditada? El equipo de auditoría podría responder fácilmente a estos y otros objetivos una vez finalizada la auditoría.

Las sugerencias de seguridad se miden a menudo por las presentaciones por empleado por año. ¿No deberíamos medir más bien la eficacia de las sugerencias de seguridad, es decir, el porcentaje de sugerencias que se han implementado con éxito, las sugerencias respondidas en un determinado período de tiempo y la retroalimentación proporcionada a la persona que las ha sugerido?

Puntuación y seguridad

El deporte tiene razón porque lleva la cuenta. Es por eso que tanta gente se preocupa profundamente por el resultado de los juegos que involucran a su equipo favorito. Esto se aplica tanto a los jugadores como a los aficionados que, aunque no participen físicamente, tienen un vínculo psicológico con el equipo.

Hay un poder real en la puntuación y que nosotros como profesionales de la seguridad podemos y debemos tratar de aprovechar este poder para mejorar el rendimiento de la seguridad. Si podemos identificar los resultados deseados, es decir, la eficacia real de nuestras actividades relacionadas con la seguridad, tendremos una comprensión más clara de lo que debe cambiarse, continuarse y priorizarse. Comprenderemos el valor de los diferentes resultados y estableceremos un marco de referencia completo con nuestra propia versión de sencillos, dobles, triples

y jonrones.

También podemos poner a los gerentes, supervisores y empleados en la posición de llevar la cuenta de su desempeño y darles el poder de ganar. En ese momento, cuando todos en la organización estén jugando el mismo juego, usando las mismas reglas, en el mismo campo de juego y bajo el mismo entendimiento de cómo ganar, estaremos en una mejor posición para lograr nuestros resultados de seguridad y por lo tanto, nuestros objetivos de seguridad. El resultado será una fuerza de trabajo altamente motivada y un mejor rendimiento de seguridad.

Un ejemplo de los principios en acción

Usemos un ejemplo concreto para ayudarle a convertir estos principios abstractos en un plan de acción. Suponga que quiere usar las reuniones de seguridad para mejorar el rendimiento. El enfoque típico sería medir el número de asistentes a cada reunión. Pero, como discutimos la semana pasada, esta no es la medida más apropiada. El verdadero punto de partida es medir la efectividad de la reunión en sí misma. En otras palabras, si los objetivos de la reunión se cumplieron y ejecutaron a un nivel satisfactorio. Después de todo, una asistencia del 100% no mejorará la seguridad si la sustancia de la reunión carece de valor real o se ejecutó mal.

Una forma de medir la efectividad de las reuniones de seguridad es dar a los asistentes una encuesta para que la rellenen con respuestas de sí, no o N/A. La encuesta tendría todos los objetivos importantes listados. Los resultados de la encuesta proporcionarían una forma de evaluar si las reuniones de seguridad están “ganando” (o mejorando) o no, turno por turno, mes a mes, o incluso de supervisor a supervisor, si se desea. Los resultados de la encuesta también servirían para motivar a la persona que organiza las reuniones a hacer los cambios apropiados o, si los resultados son muy buenos, a mantenerlos tal como están. El resultado impulsará automáticamente la mejora continua del rendimiento de las reuniones de seguridad de las futuras reuniones.

Medir las cosas correctas

Si se hacen bien las mediciones y los sistemas de retroalimentación, el rendimiento de la seguridad mejorará debido a la motivación para ganar. ¿Cómo se hace esto? Primero, encuentra las cosas correctas para medir. Para ello, defina los objetivos deseados para las actividades clave y los resultados deseados que proporcionarán una cultura de seguridad positiva en su organización. Los elementos que querrá incluir además de las actividades son:

- Liderazgo de la dirección y compromiso con la seguridad;
- Actitud y motivación de los empleados para trabajar con seguridad;
- Propiedad de los empleados y participación en el programa de seguridad;
- Eficacia de la comunicación y la retroalimentación; y
- La efectividad de sus actuales programas e iniciativas de seguridad, incluyendo programas de incentivo y reconocimiento, programas de sugerencias de los empleados, investigaciones de incidentes, auditorías e inspecciones, gestión del cambio, sistema de orden de trabajo, comités y reuniones de seguridad.

Asegúrese de medir el comportamiento de los empleados en todos los niveles de la organización, incluidos los supervisores y la dirección.

Establecimiento de metas y entrega de retroalimentación

La medición no sólo mide el rendimiento, sino que lo afecta. Recuerda el viejo dicho: Lo que mides es lo que obtienes. También recuerde los principios de llevar la cuenta. Déle a sus empleados una oportunidad de ganar. Establezca objetivos de rendimiento y defina los resultados deseados de los programas que ha establecido para que sepan *cómo* ganar. Algunas personas están auto-motivadas mientras que otras pueden necesitar que sus puntuaciones sean publicadas o revisadas por otros.

Los objetivos deben ser definidos en términos de comportamiento real vs. Esperado. Una vez que se definan y midan los resultados deseados y se comuniquen a los individuos apropiados, todos estarán involucrados en el proceso de mejora continua. Este método de medición y retroalimentación ha sido fundamental para proporcionar a los gerentes de seguridad de muchas industrias una visión y capacidad para asignar sus recursos de manera más efectiva.

Conclusión

La retroalimentación y la medición pueden motivar o desmotivar. Todo depende del sistema que usemos. Desafortunadamente, el mundo de la seguridad tiene las cosas al revés. Medimos los fallos (la ocurrencia de lesiones y accidentes) y entregamos retroalimentación negativa (dejando a los empleados cómo la han cagado). Lo que obtenemos por estos esfuerzos es una fuerza de trabajo desencantada con el programa de seguridad y desmotivada para comportarse con seguridad.

Convierte la medida de seguridad en una fuerza motivadora a tu favor. Defina sus resultados deseados y mida el grado de cumplimiento de los objetivos. Proporcione una retroalimentación inmediata si es posible, y un estímulo positivo a todos los empleados, (no se olvide de los que están en los cementerios). Dé a los empleados la oportunidad de ganar y establezca un método de llevar la cuenta para que sepan lo que se necesita para ser un ganador. Hacer estas cosas le pondrá en el camino de mejorar el rendimiento de seguridad y construir una cultura de seguridad líder.

Buddy Up for Confined Space Safety – Spanish

FAMILIARÍCESE CON LA SEGURIDAD EN ESPACIOS CONFINADOS

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Algunos trabajos requieren que los trabajadores entren y trabajen en áreas estrechas conocidas como espacios confinados, que pueden ser tanto incómodos como peligrosos. Por lo general, un espacio confinado tendrá un acceso limitado, mala ventilación y mala iluminación. Un espacio confinado también puede contener una atmósfera peligrosa, maquinaria en movimiento y muchos otros peligros potenciales. Por lo tanto, es esencial que esté completamente capacitado en los procedimientos de los espacios confinados antes de que se inicien los trabajos en ellos, lo que incluye tener por lo menos una persona capacitada y autorizada (asistente) a la espera en caso de que algo salga mal.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las muertes y las lesiones graves son un riesgo no sólo para los que entran en el espacio confinado, sino también para los “aspirantes” a rescatadores. De hecho, la mayoría de los trabajadores que mueren después de entrar en espacios confinados son los que intentan ayudar a rescatar a sus compañeros. Creen ingenuamente que pueden contener la respiración mientras sacan a un compañero de trabajo. Eso puede suceder en las películas, pero en realidad, puede llevar a un efecto dominó de muerte, donde dos o más aspirantes a rescatistas mueren mientras intentan ayudar a un compañero de trabajo que no responde.

Ejemplo

Dos trabajadores sanitarios entraron en una estación de bombeo subterránea de aguas residuales. Al intentar desatornillar una placa de inspección de una válvula, la placa explotó y la sala subterránea se llenó de aguas residuales sin tratar. Ninguno de los trabajadores llevaba un respirador u otro equipo de protección.

Uno de los trabajadores fue vencido por el gas de la alcantarilla, pero el otro pudo salir a llamar a la policía para pedir ayuda. Regresó con un oficial de policía y el supervisor de sanidad. Entraron en el espacio confinado para intentar el rescate. Nadie llevaba protección respiratoria y los tres fueron alcanzados por el gas tóxico.

Finalmente, dos bomberos entraron en el espacio con un equipo de respiración autónomo y recuperaron los cuerpos de la víctima original y de los tres aspirantes a rescatadores. Si una persona de reserva hubiera estado vigilando el trabajo en el espacio confinado, esta múltiple fatalidad podría no haber ocurrido.

COMO PROTEGERSE

Un vínculo de seguridad vital para alguien que trabaja dentro de un espacio confinado es la persona de reserva, también conocida como el asistente autorizado. Si usted es el asistente autorizado, no significa que deba entrar en un espacio confinado para intentar un rescate.

En cambio, el asistente debe permanecer fuera del área restringida, vigilar las condiciones y estar listo para pedir ayuda si es necesario.

Como asistente autorizado, la vida de los trabajadores dentro del espacio depende de usted. Por lo tanto, es importante que conozcas bien los procedimientos de entrada al espacio confinado de la compañía, incluyendo estos ocho procedimientos:

1. Asegúrese de que el espacio confinado se pruebe primero

antes de intentar entrar.

2. Conozca cómo mantener la comunicación con los trabajadores dentro de los espacios confinados.
3. Conozca reconocer los cambios en las condiciones para poder hacerlo:
4. Ordene a los participantes que evacuen; o
5. Suene la alarma de rescate.
6. Detecte cambios en la apariencia, comportamiento, habilidades motoras, percepción, habla y concentración de los entrantes del espacio confinado. Estos son indicadores de deficiencia de oxígeno o exposición a sustancias dañinas.
7. Comprenda los procedimientos para bloquear los peligros, como la electricidad, la maquinaria y los materiales en movimiento.
8. Comprenda la importancia de las pruebas atmosféricas y la ventilación.
9. Mantenga al personal no autorizado fuera del espacio confinado, incluyendo a los rescatadores no entrenados y no equipados.
10. Conozca cuándo y cómo iniciar un rescate, sin entrar en el espacio.

CONCLUSIÓN

Como asistente autorizado debe conocer su trabajo para poder realizar sus tareas, vigilar las condiciones y obtener ayuda en caso de emergencia. Las vidas de sus compañeros de trabajo dependen de ello.

Breathe Easy With Respiratory Protection – Spanish

RESPIRE TRANQUILO CON PROTECCIÓN RESPIRATORIA

Bien, tiene su casco, guantes, gafas de seguridad y respirador; ahora está listo para el trabajo. Pero, ¿está realmente protegido de los peligros?

En lo que respecta al equipo de protección personal, deben cumplirse ciertas disposiciones para que éste realice una labor eficaz de protección de su portador contra lesiones o enfermedades. Ya sea que se trate de zapatos de seguridad o tapones para los oídos, debe ser el tipo adecuado. También debe ajustarse adecuadamente. Esto se aplica particularmente a la protección respiratoria. Recuerde, un respirador que no se ajusta y se usa correctamente es tan bueno como no tener ningún respirador.

Un programa de protección respiratoria debe comenzar por evaluar todas las tareas en el trabajo para determinar cuáles de ellas requieren algún nivel de protección.

Los respiradores aseguran que el usuario reciba suficiente oxígeno pero no inhale polvos nocivos, aerosoles, gases, vapores o productos químicos. Pero no son intercambiables. Una simple máscara antipolvo que se lleva sobre la nariz y la boca, junto con gafas de seguridad, puede proporcionar una protección adecuada para una lijadora, pero no sería apropiada para una persona que entra en una atmósfera tóxica.

Debe tener el tipo de respirador adecuado, certificado para su uso particular. Siga estos pasos:

- Se necesita una evaluación médica para cada empleado que deba usar un respirador. Esto se hace mediante un examen físico y un cuestionario de salud. El propósito es identificar cualquier condición física que haga que el uso de un respirador sea incorrecto para un individuo.

- Los exámenes médicos de seguimiento son necesarios si hay un cambio significativo en las condiciones del lugar de trabajo.
- Los empleados deben someterse a pruebas de ajuste de cualquier pieza facial ajustada que se les requiera. Esto debe repetirse al menos una vez al año y siempre que haya un cambio en la condición física del empleado que pueda afectar el ajuste.
- Los empleados deben saber cómo cuidar sus respiradores. Esto incluye la limpieza, la desinfección y el almacenamiento adecuado para proteger el respirador de los daños, la contaminación y los efectos adversos de la luz solar, el polvo, los productos químicos, la humedad o las temperaturas extremas.
- Los empleados deben recibir una formación completa antes de que se les exija el uso de los respiradores. La capacitación debe ser continua según sea necesario, al menos anualmente. Estas sesiones deben incluir el uso, la limpieza y las limitaciones de la máscara y qué hacer en una situación de emergencia.

Estar entrenado y equipado apropiadamente para el uso del respirador es crítico para su salud y seguridad en el trabajo. Podría significar literalmente la diferencia entre la vida y la muerte en un ambiente peligroso.

Best Practice Shift Workers – Spanish

La Mejor Práctica – Trabajadores por

Turnos

En muchas industrias, quedarse dormido en el trabajo incluso durante 30 segundos puede causar un grave error. Sin embargo, los estudios muestran que entre el 30 y el 50% de los trabajadores del turno de noche reportan quedarse dormidos al menos una vez a la semana en el trabajo. Los problemas de sueño afectan a los conductores de camiones y autobuses, pilotos de aerolíneas, trabajadores de fábricas, policías, trabajadores de emergencias, proveedores de atención médica, empleados de hoteles y cualquier otra persona en la noche o en los cambios de turno.

Los trabajadores por turnos se enfrentan a muchos desafíos, incluyendo la fatiga física y mental.

Descargue este informe especial y aprenda por qué el trabajo por turnos puede ser peligroso y qué puede hacer para que la experiencia sea segura para los empleados.

Benzene Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El benceno es un líquido altamente inflamable, incoloro o amarillo claro, de olor dulce, que se evapora rápidamente en el aire. Como su vapor es más pesado que el aire, puede hundirse en las zonas bajas. Se encuentra en productos hechos de carbón y petróleo. Con el benceno se pueden producir lubricantes, plásticos, caucho, tintes y otros productos químicos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El benceno funciona haciendo que las células no funcionen correctamente. Por ejemplo, puede hacer que la médula ósea no produzca suficientes glóbulos rojos, lo que puede llevar a la

anemia. También puede dañar el sistema inmunológico al cambiar los niveles de anticuerpos en la sangre y causar la pérdida de glóbulos blancos. El benceno también es perjudicial para los ojos, la piel, las vías respiratorias, el sistema nervioso y los pulmones, y puede causar cánceres de la sangre como la leucemia. La gravedad de la intoxicación causada por el benceno depende del nivel de exposición y de la edad y el estado general de salud de la persona expuesta. El nivel de exposición depende de la dosis, la duración y el trabajo que se realiza. Algunos ejemplos de trabajadores con riesgo de exposición al benceno incluyen los siguientes:

- Trabajadores de fábricas donde se hace o se procesa acero o goma.
- Los trabajadores de la industria de la impresión o que trabajan en torno a las tintas de impresión.
- Los bomberos expuestos al humo tóxico.
- Los trabajadores de las gasolineras, de la fabricación o reparación de calzado, y los que trabajan en laboratorios.

COMO PROTEGERSE

Lea la hoja de datos de seguridad

Antes de trabajar con el benceno o cualquier otro producto químico, tómese el tiempo de leer la hoja de datos de seguridad. Aprenda los signos y síntomas de la exposición, el uso seguro, qué EPP debe usar y qué hacer si ha estado (o cree que ha estado) expuesto.

Protejase con el EPP

- Use gafas de seguridad química y una pantalla facial cuando sea posible el contacto/salpicadura.
 - Quítese los lentes de contacto antes de trabajar con el benceno.
- Use ropa de protección química, incluyendo guantes, delantales y botas. Los fabricantes de equipos de seguridad recomiendan lo siguiente como materiales de protección:
 - Alcohol polivinílico, Viton, Barrera PE/PA/PE

- Escudo de Plata – PE/EVAL/
- Tychem BR/LV, Tychem Responder CSM, Tychem TK
- Protección respiratoria
 - NIOSH recomienda
 - Más de 0,5 ppm – NIOSH aprobó una mascarilla facial completa con cartucho orgánico.
 - 5 ppm – NIOSH aprobó el suministro de aire con una mascarilla completa en el modo de presión positiva y demanda. □
 - 500 ppm es inmediatamente peligroso para la vida y la salud.
 - Si hay un potencial de 500 ppm, un aparato de respiración autónomo aprobado por el NIOSH – SCUBA – con una mascarilla completa en modo de presión-demanda/presión positiva con cilindro de aire de escape de emergencia.
- Compruebe las directrices de exposición federales, estatales y provinciales.

Signos de sobreexposición

El benceno es extremadamente peligroso si se inhala, se ingiere o se absorbe a través de la piel. Los síntomas pueden comenzar a desarrollarse entre unos pocos minutos y varias horas después de la exposición:

Ruta de entrada	Primeros Auxilios
Inhalación	Si es seguro, use EPP y lleve a la víctima al aire libre. Llama al 911. Afloje la ropa ajustada. Administre oxígeno si está disponible y está entrenado. Realice la reanimación cardiopulmonar si la víctima no respira.
Ingestión	Llame al control de envenenamiento o al EMS. No induzca el vómito a menos que se lo indique el personal médico. Nunca intente darle comida o bebida a una persona inconsciente.
Contacto visual	Quítese los lentes de contacto. Inmediatamente comience a enjuagar los ojos con agua limpia durante al menos 15-20 minutos. Llame para pedir ayuda de emergencia.
Contacto con la piel / Absorción	Enjuague la piel con agua tibia lo antes posible, durante 15-20 minutos. Mientras lo hace, quítese la ropa y los zapatos contaminados. Siga con un médico para cualquier dolor o irritación. Doble la bolsa, selle, etiquete y deje la ropa, zapatos y artículos de cuero en la escena para su eliminación segura.

Primeros Auxilios

- Somnolencia, mareos o desmayos.
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares.
- Dolores de cabeza, confusión, inconsciencia.
- Vómitos o irritación del estómago.
- Convulsiones, latidos rápidos o irregulares.

CONCLUSIÓN

El benceno es una sustancia química cancerígena y su exposición está regulada por estrictas normas de seguridad. Infórmese sobre los peligros y las medidas de protección y hable con su supervisor o contacto de seguridad si tiene preguntas o inquietudes.

Belt Yourself for Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Ya lo han oído antes y lo volverán a oír porque es un hecho: los cinturones de seguridad salvan vidas. Un alto porcentaje de todas las muertes relacionadas con el trabajo cada año son causadas por accidentes automovilísticos. Muchas de estas muertes podrían haberse evitado si los conductores y pasajeros de estos vehículos hubieran llevado puesto el cinturón de seguridad.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las industrias con el mayor número de muertes por tráfico son el transporte, los servicios públicos, los camiones y los servicios gubernamentales. Pero cualquier compañía que tenga empleados

conduciendo en el negocio puede experimentar estas tragedias. La clave para la prevención es la conciencia de los empleados y el seguimiento de las reglas.

EJEMPLO

Aquí hay una historia real de un trabajador que aprendió el valor de usar su cinturón de seguridad:

Este trabajador entregaba paquetes en una ciudad a altas horas de la noche y decidió usar la autopista. Justo cuando se detuvo en la autopista para salir de la ciudad, notó que los faros se dirigían directamente hacia él. Intentó evitar el coche que venía en dirección contraria, pero falló al chocar de frente con el suyo. El conductor sin cinturón del otro coche fue lanzado a través de ambos parabrisas y murió, pero en el asiento trasero el trabajador con cinturón sólo sufrió moretones cuando el cinturón de seguridad se le apretó en el pecho.

COMO PROTEGERSE

Tenga en cuenta estos puntos de seguridad cuando conduzca o monte en un vehículo de la empresa:

- ¿Ha sido entrenado apropiadamente para conducir el vehículo en particular? Si no, hable con su supervisor. Debe tener el entrenamiento requerido antes de ponerse al volante de cualquier vehículo, ya sea el camión de la compañía o el montacargas de la compañía.
- ¿Se le proporciona una formación periódica de actualización? Pida más entrenamiento si no está seguro de algo relacionado con su vehículo.
- ¿Existe una política de cinturones de seguridad obligatoria además de las leyes de cinturones de seguridad? Acostúmbrese a usar el cinturón de seguridad dentro o fuera del trabajo. Antes de que se dé cuenta, estará atado al cinturón de seguridad sin siquiera pensarlo.
- ¿Hay un programa de control de velocidad forzado? Si no está seguro, pregunte.
- ¿Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras se

conduce?

- ¿Se dan advertencias sobre el clima y el tráfico antes de salir a trabajar?
- ¿Son razonables las horas de operación y los horarios de despacho? Si cree que no lo son, depende de usted presentar sus preocupaciones.

CONCLUSIÓN

Finalmente, ¿entiende y se preocupa por las razones para usar el cinturón de seguridad? Los cinturones de seguridad están en su vehículo por una razón: para protegerle. Ponerse el cinturón de seguridad toma un segundo de su tiempo. Ese segundo podría muy bien salvar su vida.

Beat the Heat! Top 5 Summer Hazards – Spanish

¡Vence al calor!

LOS 5 PRINCIPALES PELIGROS DEL VERANO



Cuando llega el verano, es fácil olvidar que incluso el clima más claro y el sol pueden crear peligros cuando se trabaja al aire libre. Si se encuentra trabajando solo al aire libre, tendrá que tomar precauciones adicionales, ya que cualquier problema potencial se agrava cuando está lejos de la ayuda. En esta lista veremos algunos de los riesgos más comunes de trabajar al aire libre en verano, y algunas de las formas en que puede ayudar a protegerse.

1. SOL Y CALOR

Los riesgos del sol y el calor incluyen insolación, deshidratación y quemaduras de sol. Para evitar quemaduras, aplique protector solar al menos 30 minutos antes de la exposición y vuelva a aplicarlo a lo largo del día para mantener la protección. Cuando el calor represente un peligro para usted, asegúrese de mantenerse hidratado y tome descansos en la sombra siempre que sea posible.

2. MALA CALIDAD DEL AIRE

Durante el verano, la calidad del aire puede disminuir por

factores ambientales como los alérgenos, el polvo y los escombros. Es especialmente importante considerar la calidad del aire si ya se sufre de una condición respiratoria como el asma. Para evitar una mala calidad del aire en verano, intente planificar cualquier viaje al aire libre para las horas más frescas y secas del día, normalmente por la mañana o por la tarde.

3. CLIMA EXTREMO

Al igual que el invierno, el verano tiene sus propias condiciones climáticas extremas, incluyendo rayos y tornados. Si está al aire libre y oye truenos, refúgiase en el interior o dentro de un coche si es posible. Es más probable que los rayos caigan sobre objetos altos, por lo que cuando no se dispone de una estructura se recomienda refugiarse en zonas bajas y secas. Para evitar las tormentas eléctricas, vigile las nubes y compruebe siempre las previsiones meteorológicas antes de salir.

4. PICADURAS DE INSECTOS

Para algunas personas, pueden producirse reacciones alérgicas graves por picaduras de insectos, por lo que tener un EpiPen disponible cuando se trabaja al aire libre es una buena idea. Para ayudarle a evitar las picaduras de mosquitos e insectos que pueden causar irritación de la piel y posiblemente enfermedades, traiga repelentes para mosquitos e insectos. Algunos repelentes pueden causar sus propias irritaciones, así que asegúrese de seguir siempre las instrucciones de la etiqueta antes de aplicarlos.

5. PLANTAS IRRITANTES

Si usted puede encontrar hiedra venenosa y otras plantas irritantes como el roble venenoso, la mejor medida preventiva es aprender a identificar estas plantas y evitarlas. Si no es posible evitar las áreas con estas plantas, zapatos cerrados, mangas largas, pantalones y guantes pueden proteger su piel de los aceites de estas plantas. Si su ropa entra en contacto con estas plantas, lávela a fondo para evitar reacciones de segunda mano.

CONCLUSIÓN

Trabajar al aire libre en cualquier momento presenta nuevos retos y peligros, así que tómese el tiempo de considerar el entorno que te rodea este verano. Trabajar solo aumenta el peligro de cualquier factor de riesgo ambiental, así que asegúrese de que si trabaja solo este verano, siga las buenas prácticas de seguridad.

Be a Safety Leader – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Un empleador o un supervisor no puede estar a su lado cada segundo para ver que las reglas de seguridad se cumplan. Debe hacerse cargo de su seguridad porque usted es el que más tiene que ganar y el que más tiene que perder.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Las lesiones se producen cuando un trabajador no se hace responsable de la seguridad, por ejemplo, al ignorar los procedimientos de seguridad o al consumir drogas o alcohol en el trabajo. Podría sufrir quemaduras, huesos rotos, electrocución, aplastamiento, lesiones químicas, conmoción cerebral u otras lesiones si no toma precauciones de seguridad.

EJEMPLO

Joe es un experimentado trabajador de la construcción, pero sufrió una dolorosa lesión en la rodilla tras caerse de una escalera. Aunque él sabía más, se había inclinado demasiado para recuperar un martillo.

COMO PROTEGERSE

Rompa sus propios hábitos inseguros

No se apresure en el trabajo. Tómese el tiempo para mantener las herramientas y el equipo de acuerdo con las instrucciones del fabricante y siga todos los procedimientos y políticas de seguridad.

Entrene y participe

Tome un entrenamiento de seguridad y aprenda las normas de salud y seguridad que se aplican a su trabajo. Antes de operar el equipo, entrené para ello. Apoye o únase a los comités de seguridad y salud del lugar de trabajo.

Prepárese...

Tómese en serio el equipo de protección personal (EPP) y otras medidas de seguridad. Cuando otros empleados entienden que usted realmente cree en estas cosas, es más probable que ellos también se conviertan en creyentes.

No sea el chivo expiatorio

Si derrama líquido en el suelo, límpielo inmediatamente. Si encuentra un equipo con fugas de líquido, repórtelo o repárelo. Revise regularmente alrededor de su área de trabajo y busque material que pueda hacer que alguien se tropiece.

Limpie...

Recuerde limpiar el área de trabajo regularmente y remover los escombros continuamente, o por lo menos al final de cada tarea. No espere a que el jefe le señale los riesgos de incendio.

Asuma la responsabilidad

Informe de cualquier condición peligrosa. Asegúrese de que el equipo de emergencia esté disponible, que el equipo de ventilación funcione correctamente, que los cables estén alejados de las zonas de tráfico, que se mantengan las lámparas y que los materiales

peligrosos estén correctamente etiquetados y almacenados donde no puedan encenderse o entrar en contacto con los trabajadores.

No es Superman o la Mujer Maravilla

Rechace el trabajo inseguro. Levante correctamente y no levante algo más pesado que su capacidad. Descanse lo suficiente antes de venir a trabajar.

CONCLUSIÓN

Si tiene una actitud positiva hacia las medidas de seguridad, es más probable que sus compañeros de trabajo hagan lo mismo. Un buen modelo a seguir mantiene un punto de vista de líder de seguridad en todo momento, porque los trabajadores necesitan depender de sí mismos y de los demás.

Basement Blaze Claims Career Fireman – Spanish

Bad Power Cord Starts Fatal Home Fire – Spanish

Un Cable Eléctrico Defectuoso Provoco un Incendio Fatal en el Hogar

Un incendio que mató a un hombre de Long Island, NY, e hirió

gravemente a su esposa fue causado por un cable eléctrico defectuoso, según los funcionarios de bomberos.

Las llamas de la madrugada se originaron en el estudio de la casa, donde un cable de un calentador eléctrico aparentemente funcionó mal, causando el incendio, dijo Vincent McManus, supervisor de la división de la oficina del jefe de bomberos del condado. Dijo que la investigación continúa.

Cornell Adams, de 70 años, fue encontrado por los bomberos en un dormitorio del segundo piso de su casa. Fue declarado muerto en un hospital.

Su hija, Camille Adams, de 27 años, que estaba de visita, escapó, mientras que los agentes de policía de Nassau sacaron a su esposa, Sarah Adams, de 67 años, de la casa en llamas. Ella estaba siendo tratada en el hospital.

El fuego es una de las principales causas de muerte en las casas. Llévase su entrenamiento de seguridad a casa e inspeccione regularmente los riesgos de incendio.

Source: Newsday, November 14, 2006

Bad Housekeeping Can Bring Unthinkable Consequences – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Algunas personas no soportan el desorden, mientras que otras dejan un rastro de pruebas de mala limpieza en todos los lugares a los

que van. Pero en el lugar de trabajo, la mala limpieza puede tener consecuencias que van más allá de crear una imagen de funcionamiento descuidado y poco profesional.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La mala limpieza causa una amplia gama de lesiones y muertes, desde dolorosos resbalones, tropezones y caídas, hasta trabajadores que no pueden evacuar edificios en llamas debido a la obstrucción de las salidas de emergencia, o explosiones de polvo que pueden cobrar múltiples vidas en un instante.

Ejemplo

El cantante y guitarrista de una popular banda estaba participando en un concurso en Japón cuando se cayó de cabeza de un escenario resbaladizo y mojado al suelo. Sufrió graves lesiones cerebrales y murió varios días después.

Y las explosiones de polvo, muchas de las cuales están relacionadas con la mala limpieza, han cobrado la vida de más de 100 trabajadores y han herido a otras 600 personas en todo Estados Unidos desde principios de los años ochenta, según la Junta de Investigación de Seguridad y Riesgos Químicos de Estados Unidos.

COMO PROTEGERSE

Las posibilidades de lesiones o muerte en un lugar de trabajo desordenado son muchas. Los trabajadores pueden resbalar con el material derramado que no ha sido limpiado, tropezar con los escombros en el suelo, lesionarse al pasar junto a objetos pesados o afilados que sobresalen de las estanterías o ser golpeados por objetos no seguros que se desplazan y caen de las estanterías.

Si se deja que el aserrín, el azúcar u otro material se acumulen en las superficies y entra en contacto con una fuente de ignición, puede causar una explosión mortal y un incendio.

No es ni seguro ni práctico para usted barrer el polvo de una viga en el aire en su lugar de trabajo. Si le preocupa la acumulación

de polvo combustible y la posibilidad de una explosión, hable con su supervisor.

Como trabajador, hay mucho que puede hacer sobre el terreno para mantenerse a sí mismo y a sus compañeros a salvo. Aunque puede ser molesto ver a alguien crear un lío como un derrame y alejarse de él, ignorar ese lío usted mismo está mal porque pone a todos en peligro.

Los pocos segundos que se necesitan para limpiar un derrame de café en el suelo o para barrer algunas astillas de madera y aserrín pueden marcar una gran diferencia en la seguridad de su lugar de trabajo. Pero si no sabe qué es el material derramado, hable con su supervisor antes de intentar limpiarlo.

Aquí hay algunos otros consejos importantes para recordar y practicar:

- Cuando termine de usar las herramientas o el material, devuélvalas a su lugar y limpie todo lo que quede en las superficies de trabajo o en los pisos.
- Si observa materiales que sobresalen de las estanterías y que podrían caer sobre los trabajadores o herir a alguien que pase por allí, empújelos hacia atrás o si son demasiado grandes para manejarlos o no se pueden volver a colocar de forma que quepan en la estantería, comuníquelo a su supervisor.
- Asegúrese de que todos los pasillos estén libres de obstrucciones como materiales, herramientas o cables que puedan causar que alguien se tropiece o caiga.
- Nunca apile material a una altura en la que se vuelva inestable y pueda caer.
- Si las rutas de salida de emergencia están bloqueadas por el material, informe a su supervisor.
- No deje basura por ahí. La basura debe ser llevada a un contenedor al final del turno.
- Deseche los trapos grasientos en contenedores de metal cubiertos. Estos contenedores deben ser vaciados regularmente.

- Asegúrese de que los extintores de incendios y los sistemas de rociadores no estén bloqueados por equipos o materiales.

CONCLUSIÓN

Algunas personas son ordenadas y otras son desordenadas. La forma de mantener su limpieza depende de usted, pero no es libre de crear desórdenes en el lugar de trabajo que podrían resultar en su propia lesión o la de otros trabajadores o algo peor. Mantenga las cosas ordenadas, por seguridad.

Back Safety Topic – Spanish

Seguridad de la espalda

En esta sección se aborda la importancia de la seguridad de la espalda y las técnicas para evitar lesiones en el lugar de trabajo.

Según OSHA, las lesiones de espalda son la segunda razón más común de días de trabajo perdidos, “La tensión de la espalda debido al sobreesfuerzo representa uno de los mayores segmentos de lesiones de empleados en el lugar de trabajo americano”. Y según el Consejo Nacional de Seguridad, el 31% de las lesiones laborales incapacitantes son causadas por el sobreesfuerzo. El dolor de espalda representa el 25% de todos los pagos de compensación de los trabajadores – casi 10 mil millones de dólares anuales.

Lo que hay que evitar

- Levantar objetos a un estante alto
- Bajar objetos desde un lugar alto
- Levantar de un lugar de difícil acceso
- Tambores, barriles o cilindros
- Objetos incómodos

Técnicas para evitar lesiones

Si se levantan objetos a una superficie más alta, haga los hombros a la misma altura que la superficie a la que se levanta usando una plataforma o un taburete. Levante el/los objeto(s) en incrementos, estabilizando el objeto a la mitad de la longitud del cuerpo antes de levantarlo. Cuando baje el/los objeto(s) de una superficie más alta, empuje hacia arriba el objeto para probar el peso y la estabilidad. Deslice el/los objeto(s) lo más cerca posible de usted antes de levantarlo. Levantar desde un lugar de difícil acceso puede ser más difícil. Acérquese lo más que pueda con seguridad, mantenga la espalda recta y apriete los músculos del estómago, empuje las nalgas hacia afuera detrás de usted y doble las rodillas. Nunca use su espalda para levantar, en su lugar use las piernas, el estómago y los glúteos. Tome una precaución excepcional al levantar tambores, barriles o cilindros, ya que estas cargas pueden desplazarse repentinamente. Al igual que con otros objetos, siempre planifique la mejor manera de agarrar un objeto antes de su transporte.

Opciones de elevación

Si un objeto parece excesivamente pesado para uno, nunca intente levantarlo solo. En lugar de eso, utilice un “levantamiento en equipo”. Para reducir aún más el riesgo de lesiones en la espalda, cuando sea posible, emplee el uso de maquinaria para proporcionar apoyo adicional.

Para más información, por favor contacte con el Consejo Nacional de Seguridad al 800-621-7615 o visite nsc.org

Nombre de la compañía: _____ Fecha: _____

Recomendaciones _____ de _____ seguridad: _____

Back Safety Checklist – Spanish

Lista de verificación de la auditoría de seguridad de la espalda



Prevención de las lesiones de espalda

- ¿Hay carretillas disponibles para mover cargas pesadas?
- ¿Se instruye a los empleados para que pidan ayuda cuando levanten cargas pesadas?
- ¿Ha pedido a los distribuidores que entreguen los productos en porciones más pequeñas, para reducir el peso de los suministros?
- ¿Almacene artículos pesados en el suelo, para que un empleado no tenga que levantarlos por debajo del nivel de la rodilla o por encima de la altura del hombro?
- ¿Se dispone de carros para el transporte de bienes? Almacene los bienes a nivel del carro para facilitar la transferencia de artículos pesados de la estantería al carro.
- ¿Se utilizan cinturones abdominales (de espalda)? En caso afirmativo, ¿han recibido los empleados capacitación sobre el uso del cinturón de espalda y sus limitaciones?
- ¿Se está capacitando a todos los empleados nuevos en las técnicas adecuadas de levantamiento durante su período de capacitación inicial?
- ¿Los empleados que deben permanecer de pie en un área están provistos de alfombras de piso para ayudar a reducir el estrés de la espalda y la columna vertebral?

Daily Back Safety Safety Talk – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El dolor de espalda es una de las quejas más comunes de la salud en los Estados Unidos y en todo el mundo. El dolor de espalda afecta a 8 de cada 10 personas en algún momento de sus vidas. Los riesgos son mayores para los trabajadores de manufactura, almacenes, hostelería y comercio, así como para otros con trabajos físicamente exigentes.

El dolor de espalda a menudo no es el resultado de un solo evento. Generalmente es el resultado de múltiples factores de estrés en el cuerpo por estar de pie, sentado o levantado incorrectamente durante mucho tiempo. Luego, de repente, un simple movimiento como agacharse para recoger el periódico por la mañana puede causar dolor.

Los signos y síntomas del dolor de espalda pueden incluir:

- Dolor muscular
- Dolor punzante
- El dolor que se irradia por la pierna
- El dolor que empeora al agacharse, al levantar, al estar de pie o al caminar...
- El dolor que mejora al reclinarse

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Hay muchos factores de riesgo para el dolor de espalda, incluyendo el envejecimiento, la genética, los riesgos laborales, el estilo

de vida, el peso, la postura, el embarazo y el tabaquismo. Dicho esto, el dolor de espalda es tan frecuente que puede aparecer incluso si no se tienen factores de riesgo.

Factores de riesgo específicos para el dolor de espalda

Los pacientes con uno o más de los siguientes factores pueden estar en riesgo de sufrir dolor de espalda:

Envejecimiento. Con el tiempo, el desgaste de la columna vertebral puede dar lugar a condiciones (por ejemplo, degeneración del disco, estenosis espinal) que producen dolor de cuello y espalda. Esto significa que las personas mayores de 30 ó 40 años corren un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda que los individuos más jóvenes. Las personas de 30 a 60 años tienen más probabilidades de sufrir trastornos relacionados con los discos, mientras que las personas mayores de 60 años tienen más probabilidades de sufrir dolor relacionado con la osteoartritis.

Genética. Hay algunas pruebas de que ciertos tipos de trastornos de la columna vertebral tienen un componente genético. Por ejemplo, la enfermedad degenerativa de los discos parece tener un componente hereditario.

Riesgos laborales. Cualquier trabajo que requiera agacharse y levantarse repetidamente tiene una alta incidencia de lesiones de espalda (por ejemplo, el trabajador de la construcción, la enfermería). Los trabajos que requieren largas horas de pie sin descanso (por ejemplo, peluquero) o sentado en una silla (por ejemplo, desarrollador de software) que no soporta bien la espalda también ponen a la persona en mayor riesgo.

Estilo de vida sedentario. La falta de ejercicio regular aumenta el riesgo de que se produzcan dolores de espalda baja y aumenta la probable gravedad del dolor.

Exceso de peso. El sobrepeso aumenta el estrés en la parte baja de la espalda, así como en otras articulaciones (por ejemplo, las rodillas) y es un factor de riesgo para ciertos tipos de síntomas de dolor de espalda.

COMO PROTEGERSE

Los procedimientos de levantamiento seguro y las técnicas de transporte de carga son cruciales para prevenir lesiones dolorosas y costosas en el lugar de trabajo. Lamentablemente, la mayoría de los trabajadores no utilizan sistemáticamente prácticas de seguridad para la espalda, lo que supone un gran riesgo para su bienestar personal. Las lesiones de espalda suelen ser causadas por levantar y transportar objetos pesados o incómodos de forma insegura, pero se pueden prevenir fácilmente. Los tipos más comunes de lesiones de espalda relacionadas con el trabajo son:

- Estiramiento de los músculos o sobrecarga de los mismos
- Esguince de ligamentos por un movimiento repentino
- Hernia de disco: pérdida de la capacidad de amortiguación de la columna vertebral por el esfuerzo o la edad.

Un programa de seguridad de la espalda es clave para reducir drásticamente las debilitantes lesiones de espalda en el trabajo.

Aunque las técnicas inadecuadas de levantamiento, transporte y movimiento son la causa principal de las lesiones de espalda, los factores que contribuyen de manera significativa son los trabajadores en malas condiciones físicas y con sobrepeso. Anime a sus empleados a mantener un peso saludable y un buen tono muscular a través de ejercicios de estiramiento y otros programas de bienestar.

Puede tomar medidas para evitar y prevenir el dolor de espalda y las lesiones en el trabajo. Por ejemplo:

Preste atención a la postura. Cuando esté de pie, equilibre su peso de manera uniforme sobre sus pies. No se encorve. Para promover una buena postura al sentarse, elija una silla que apoye sus curvas espinales. Ajuste la altura de la silla de modo que sus pies descansen en el suelo o en un reposapiés y sus muslos estén paralelos al suelo. Retire su billetera o su teléfono móvil del bolsillo trasero cuando esté sentado para evitar ejercer una presión adicional sobre sus glúteos o la parte baja de la espalda.

Levante correctamente. Cuando levante y cargue un objeto pesado, levante con las piernas y apriete los músculos centrales. Sostenga el objeto cerca de su cuerpo. Mantenga la curva natural de su espalda. No se tuerza al levantar. Si un objeto es demasiado pesado para levantarlo con seguridad, pida a alguien que le ayude.

Modificar las tareas repetitivas. Utilice dispositivos de elevación, cuando estén disponibles, para ayudarle a levantar cargas. Intente alternar las tareas físicamente exigentes con otras menos exigentes. Si trabaja con un ordenador, asegúrese de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla estén colocados correctamente. Si habla frecuentemente por teléfono y escribe o escribe al mismo tiempo, coloque el teléfono en el altavoz o utilice un auricular. Evite agacharse, torcerse y estirarse innecesariamente. Limite el tiempo que pasa cargando maletines, carteras y bolsas pesadas.

Escuche a su cuerpo. Si debe estar sentado por un período prolongado, cambie de posición a menudo. Camine periódicamente y estire suavemente sus músculos para aliviar la tensión.

El dolor de espalda puede afectar a sus días de trabajo y a su tiempo libre. Sin embargo, no estás atascado en él. Examine su entorno de trabajo y trate las situaciones que puedan agravar su espalda. Incluso los pasos sencillos para aliviar el dolor de espalda son pasos en la dirección correcta.

CONCLUSIÓN

Es importante entender la compleja estructura de huesos y ligamentos si la espalda en el diseño y funcionamiento de la cultura del lugar de trabajo.

Avoid Workplace Violence – Spanish

Cómo le afecta esto:

La violencia en el lugar de trabajo puede ocurrirle a cualquiera, incluso a usted. Aunque ciertas ocupaciones ponen a una persona en un riesgo mucho mayor -conducir un taxi o trabajar en el turno de noche, por ejemplo- la violencia puede ocurrir en cualquier entorno.

Aquí hay algunos recordatorios sobre la seguridad interpersonal en el trabajo:

- No busque peleas. Las discusiones fuertes y agresivas pueden convertirse fácilmente en peleas físicas.
- Tómese en serio las amenazas verbales. No agrave la situación con una respuesta amenazante. Reporte todas las amenazas a su supervisor o al departamento de seguridad de la compañía.
- Informe de cualquier persona o vehículo sospechoso al personal de seguridad, especialmente por la noche. El sospechoso podría estar vigilando el lugar para un robo. O la persona podría estar acechando a un ex-esposo que trabaja con usted.
- También esté atento a los visitantes no autorizados que parecen tener negocios legítimos en su planta. Los crímenes han sido cometidos por personas que se hacen pasar por empleados, contratistas y reparadores.
- Observe las reglas de su compañía que prohíben las drogas y el alcohol en el trabajo. Muchos incidentes violentos en el trabajo se deben al uso de estas sustancias.
- Tengan en cuenta el vecindario en el que trabajan y las zonas que atraviesan al ir y venir. La actividad de las pandillas y otra violencia no siempre se detiene en la puerta de su planta. Manténgase en áreas bien transitadas y bien iluminadas mientras conduce hacia y desde el trabajo.

- Si conduce en el trabajo, no recoja a los autoestopistas. La razón más importante de esta regla es su seguridad personal.
- Aprende a contactar con ayuda en caso de emergencia. Los números de marcación rápida deben programarse en los teléfonos y los números de emergencia deben aparecer en cada teléfono.
- Algunos lugares de trabajo también tienen palabras clave predeterminadas para que un empleado pueda informar a otro sobre un cliente o visitante peligroso sin avisar al sospechoso. Aprende las señales de socorro que se usan en su lugar de trabajo.
- Lleve su placa de identificación como se le ha indicado. Nunca preste su llave o tarjeta de entrada a nadie. Notifique a la oficina de seguridad si ha perdido sus llaves o tarjetas de entrada. Mantenga su contraseña de entrada en secreto memorizándola en lugar de anotarla.

Coopere con el programa de seguridad de su empleador porque está ahí para protegerlo a usted y a su trabajo. Manténgase alerta a las amenazas a su seguridad personal – de clientes, compañeros de trabajo, intrusos y otros. Si siente que algo está mal, probablemente lo esté.

Avoid Taking Pesticides – Spanish

EVITE EL USO DE PESTICIDAS

Un trabajador de mantenimiento del terreno se enorgullecía de la jardinería corporativa a su cargo. Para mantener el césped verde libre de plagas, usaba productos químicos libremente. Incluso mantenía contenedores de productos a mano en su camión. Ocupado como estaba, no se tomaba el tiempo de leer las etiquetas antes de

diluir los pesticidas. Extrañamente, tenía problemas para ver lo suficientemente bien como para leer de todos modos. Luego comenzaron los mareos, y los sarpullidos, la debilidad y las náuseas: síntomas de la sobreexposición a los plaguicidas. Otros síntomas pueden incluir sudor y saliva excesiva, vómitos o síntomas parecidos a los de la gripe.

Tuvo que dejar su trabajo, dañado neurológicamente por la sobreexposición a los pesticidas.

Había estado expuesto a sólo unos pocos de los miles de pesticidas utilizados en nuestro mundo. Se aplican no sólo para matar las malas hierbas y los insectos, sino también contras roedores, arañas, hongos, bacterias y otros seres vivos considerados como plagas.

Los pesticidas pueden entrar en el cuerpo a través de la piel, la boca o los pulmones si se respiran vapores o polvo. Los pesticidas pueden permanecer en el suelo, las hojas, la ropa y el equipo. Los trabajadores agrícolas de los campos están obviamente en peligro, pero otras ocupaciones también presentan riesgos de plaguicidas.

Los manipuladores de basura podrían respirar el polvo de un contenedor sin marcar que hubiera almacenado plaguicidas, o los trabajadores de los depósitos de reciclaje podrían recoger sin saberlo objetos contaminados por un barril con fugas. En la industria manufacturera, los trabajadores podían respirar el polvo de los productos de madera tratados. Los insecticidas y el veneno para ratas se encuentran en innumerables lugares de trabajo.

Los trabajadores no deben aplicar plaguicidas sin la capacitación adecuada.

Los trabajadores pueden evitar los niveles de exposición nocivos cuando trabajan cerca de los plaguicidas, mediante hábitos como:

- Evitar los contenedores no marcados.
- Usar un respirador cuando se recomienda, y ropa protectora limpia y protección adecuada para las manos.

- Lavar la ropa contaminada por separado, diariamente después del trabajo.
- Usar protección ocular al usar productos con etiquetas que digan “peligro” o “advertencia”.
- Lavarse las manos, los antebrazos y la cara cuidadosamente antes de fumar, comer, beber o usar el baño.

Si se derrama un plaguicida sobre sí mismo, lávese inmediatamente con agua y jabón y cámbiese de ropa. Si está en sus ojos, lávelos con agua durante 15 minutos. Reporte la exposición a su supervisor.

Si usted es un trabajador agrícola, hágale tres preguntas a su supervisor antes de entrar a un campo:

¿Qué tan recientemente ha sido rociado?

¿Qué químico?

¿Cuándo es seguro volver a entrar en el campo?

Aquí hay algunas acciones a evitar:

- No coma cosechas recién rociadas.
- Nunca se toque la boca, se frote los ojos o use lentes de contacto cerca de los pesticidas.
- No almacene los envases de plaguicidas cerca de los alimentos o las bebidas.
- No beba de un vaso o recipiente a menos que esté seguro de que nunca ha contenido pesticidas.

Fuera del trabajo, puede estar expuesto a los pesticidas en casa. Use sólo pesticidas domésticos, a menos que tenga licencia para aplicar los productos comerciales más peligrosos. Asegúrese de que los productos químicos utilizados en frutas y verduras estén registrados para su uso en plantas alimenticias. Considere la posibilidad de preguntar a los asesores de las tiendas de jardinería sobre los controles orgánicos de insectos y malezas.

Las letras c-i-d-a- significan “asesino de...”. No termine como un objetivo de una ‘cida.

Avoid Scares on Stairs – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Si subir o bajar escaleras es parte de su trabajo diario, puede correr el riesgo de lesionarse, especialmente si lleva objetos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Los resbalones, tropiezos y caídas son el peligro más común de las escaleras. Cargar cosas puede perjudicar su línea de visión, y cargar cosas típicamente significa que no está usando pasamanos. Incluso una carga ligera puede cambiar la forma de caminar, creando el riesgo de perder el equilibrio.

La basura y el mal mantenimiento de la casa crean riesgos de caída. Las superficies resbaladizas son el resultado de los líquidos derramados, o de la limpieza pero sin dejar que las escaleras se sequen antes de su uso.

Las escaleras pueden representar un peligro para la seguridad personal. Un área poco iluminada podría ocultar a una persona que puede hacerle daño.

Ejemplo

Un guardia de seguridad se rompió un tobillo tras caer por las escaleras de una tienda de ropa de mujer. Una investigación encontró que las escaleras estaban en mal estado y mal iluminadas.

COMO PROTEGERSE

Informe a su supervisor o al departamento de mantenimiento si las escaleras no están bien iluminadas. Fíjese si las barandillas de las escaleras se rompen o se sacan de la pared. Asegúrese de que las tiras de seguridad estén intactas.

Haga su parte para asegurarse de que cualquier cosa que se caiga en las escaleras o en los descansos se retire rápidamente. Informe de escaleras sucias, obstruidas o llenas de basura.

Trabaje con su supervisor y sus compañeros de trabajo para analizar los peligros. Planifique formas más seguras de trasladar suministros o equipos pequeños, tal vez transportando menos artículos o llevando artículos que no requieran ambas manos. Los equipos mecanizados o los carros pueden llevar cosas en las escaleras o en el elevador.

Use zapatosw bien ajustados con suelas antideslizantes.

Mantenga las puertas contra incendios cerradas para que en caso de incendio, las escaleras permanezcan libres de humo y vapores tóxicos.

Recuerde que las puertas de incendios normalmente están cerradas para que pueda entrar en las escaleras de incendios pero no puede salir a otro piso.

CONCLUSIÓN

Si sube o baja las escaleras con su café matutino, tenga en cuenta el peligro de darse prisa. Y preste atención a las cuestiones de seguridad como la limpieza y la iluminación adecuada.

Avoid Harmful Horseplay – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las bromas son un juego rudo, bromas prácticas y otro humor físico que puede poner en peligro a los trabajadores. Las bromas en el trabajo también está relacionado con el comportamiento de intimidación. En esos casos, las bromas son en realidad un acoso dirigido a los nuevos trabajadores o a otros que, en opinión de alguien, no encajan en la tripulación.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La ira explosiva de una víctima es un peligro que surge de los juegos de azar. Incluso si una cierta broma no causa daños físicos, podría traer una peligrosa represalia. Las “bromas” en el lugar de trabajo han resultado en bromistas fatalmente apuñalados. Y hasta el juego de bromas más ligero puede distraer a los trabajadores por un segundo y costarle a alguien una lesión grave. Todos los años se lesiona gente durante las bromas. “Lo siento” no puede devolver un dedo, un ojo o una vida.

EJEMPLOS

El vandalismo está estrechamente vinculado a las bromas como la destrucción de la propiedad por una broma o por razones más maliciosas. Considere la fatalidad de tráfico en la que tres personas inocentes murieron cuando el vehículo en el que viajaban se estrelló contra un camión de transporte. ¿Por qué? Los bromistas habían derribado deliberadamente una señal de stop en una intersección rural. Quienquiera que lo hizo probablemente pensó que estaba siendo bastante gracioso en ese momento.

COMO PROTEGERSE

Piense en la víctima

Sea consciente de cómo las bromas prácticas afectan a la víctima, poniéndola en peligro, asustándola y menospreciándola. Trate a los demás como le gustaría que le trataran a usted.

No juegue

Si alguien le gasta una broma o le invita a hacer bromas, díglele que es peligroso y que no encaja en el lugar de trabajo. Recuerde que cualquier herramienta del lugar de trabajo puede ser un arma letal si se usa mal, incluso en la diversión. No se involucre en este tipo de actividad.

Desalentarlo

Desalienta a sus compañeros de trabajo para que no se “comporten de esa forma” en el trabajo.

Entrene temprano

Ayudar a influenciar y entrenar a los nuevos y jóvenes trabajadores para evitar el bufoneo y atenerse a las reglas. Adviértales que puede haber momentos en los que la atmósfera del trabajo parece exigir un poco de “alivio”, pero el coste de seguir esa tentación puede convertirse rápidamente en algo desgarradoramente pesado.

No hay público

Ignorar las bromas es a veces una forma inteligente de desalentarlas.

Repórtelo.

Sin embargo, la mejor manera de detener las bromas es denunciar a cualquier trabajador que se niegue a escuchar razones sobre las bromas y las payasadas. Puede costarle un trabajo a esa persona, pero podría salvar una vida.

CONCLUSIÓN

No importa cuál sea el motivo de las bromas: aburrimiento, humor o crueldad deliberada. El resultado es el mismo: las bromas duelen.

Avoid Electrical Hazards – Spanish

EVITE LOS RIESGOS ELÉCTRICOS

Su lugar de trabajo probablemente tiene innumerables herramientas y dispositivos eléctricos capaces de dar una descarga eléctrica fatal.

Por eso es una buena idea tener frecuentes recordatorios sobre la seguridad eléctrica, como esta charla de seguridad

Aquí hay algunas prácticas para ayudarle a trabajar de forma más segura en torno a la electricidad:

- No trabaje cerca de equipos o enchufes eléctricos cuando las manos, los pies, los mostradores, los pisos o los equipos estén mojados.
- Considere defectuoso cualquier dispositivo que dispare un interruptor y prohíba su uso hasta que sea inspeccionado.
- No utilice equipos eléctricos, aparatos o receptáculos de pared que parezcan estar dañados o en mal estado.

Reporte todos los choques electricos inmediatamente. Incluso pequeños cosquilleos pueden indicar problemas y preceder a las grandes conmociones. No utilice el equipo hasta que haya sido inspeccionado y reparado. Utilice un sistema de señalización para los cables de extensión para ayudar a rastrear el número y la ubicación de los cables de extensión en uso.

Los equipos de estas características deben considerarse incorrectamente conectados a tierra e inseguros:

- Enchufes de tres cables unidos a cables de dos cables
- Las puntas de tierra que están dobladas o cortadas

- Aparatos sin tierra que se apoyan en superficies metálicas
- Cables de extensión con conexión a tierra inadecuada
- Las “arañas” de enchufes múltiples sin conexión a tierra se encuentran típicamente en las oficinas
- Aparatos eléctricos personales, como radios, cafeteras, ventiladores, herramientas eléctricas y calentadores eléctricos – traídos por trabajadores de casa – que no están conectados a tierra, tienen cables deshilachados o muestran otros signos de desgaste o daño.

Las tostadoras, licuadoras, batidoras de mano, ventiladores, refrigeradores y radios deben estar conectados a tierra o tener doble aislamiento. Los artículos diseñados para uso doméstico deben ser revisados para asegurar una adecuada conexión a tierra para su aplicación en el lugar de trabajo.

Aquí hay más buenos consejos:

Apague los interruptores y tire de los enchufes antes de ajustar o limpiar los equipos de potencia como rebanadoras, molinos y mezcladoras. El equipo que está siendo revisado o limpiado debe ser etiquetado como “fuera de servicio”.

Cuando el equipo con cableado permanente está siendo reparado por personal calificado, la energía eléctrica del equipo debe ser desconectada y deben seguirse procedimientos de bloqueo seguros. Para evitar que alguien encienda involuntariamente el equipo mientras se le da mantenimiento, se debe colocar un candado y una etiqueta en cada medio de desconexión que se utilice para desenergizar el equipo. Cada trabajador debe aplicar su propio candado y sólo la persona que lo aplica debe retirarlo.

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

Asphalt Plant Trainee Crushed In Conveyor – Spanish

APRENDIZ DE PLANTA DE ASFALTO APLASTADO EN EL TRANSPORTADOR

Trevor tenía 24 años cuando murió en un transportador no vigilado en una planta de asfalto, donde los investigadores llegaron a la conclusión de que varios procedimientos de seguridad podrían haber evitado su muerte.

LO QUE SUCEDIO

Trevor era un aprendiz que, junto con un compañero de trabajo, recibió instrucciones para ayudar en la recalibración de un transportador despejándolo de cualquier resto de asfalto y haciendo correr el agregado a través de él. Mientras el transportador estaba funcionando, Trevor se subió a una viga de soporte (directamente encima de una abertura no vigilada del transportador) para accionar una manivela que controlaba una compuerta en la rampa del transportador.

El compañero de trabajo le dijo a Trevor que “bajara de ahí”, pero el joven siguió operando el mango. Perdió el equilibrio y cayó de pie en el transportador. El compañero de trabajo agarró el brazo de Trevor pero no pudo evitar que fuera arrastrado a una estrecha abertura del transportador y fuera aplastado.

LOS TRABAJADORES TIENEN CUIDADO

Los empleados deben seguir estas recomendaciones para evitar muertes similares cuando trabajen cerca de cintas transportadoras y otras máquinas:

- No trabaje con maquinaria que tenga partes móviles expuestas. Reporte la falta de vigilancia a su supervisor.
- Asegúrese de conocer dónde se encuentran todos los botones de parada para poder desactivar una máquina rápidamente.
- No se suba o se pare en la maquinaria. Use plataformas de trabajo elevadas para activar manijas o interruptores fuera de alcance.
- Asegúrese de que ha sido entrenado para identificar y controlar los peligros asociados con su trabajo, y pida que se realice un análisis de seguridad laboral antes de comenzar una tarea peligrosa.
- Inspeccionar regularmente la maquinaria antes de cada uso. Podría encontrar un problema que podría llevar a una lesión grave

Los nombres no son reales, pero los incidentes sí. Estas cuentas están basadas en investigaciones de muertes reales.

Aprendiz de planta de asfalto aplastado en el transportador

Trevor tenía 24 años cuando murió en un transportador no vigilado en una planta de asfalto, donde los investigadores llegaron a la conclusión de que varios procedimientos de seguridad podrían haber evitado su muerte.

LO QUE SUCEDIO

Trevor era un aprendiz que, junto con un compañero de trabajo, recibió instrucciones para ayudar en la recalibración de un transportador despejándolo de cualquier resto de asfalto y haciendo correr el agregado a través de él. Mientras el transportador estaba funcionando, Trevor se subió a una viga de soporte (directamente encima de una abertura no vigilada del transportador) para accionar una manivela que controlaba una compuerta en la rampa del transportador.

El compañero de trabajo le dijo a Trevor que “bajara de ahí”, pero el joven siguió operando el mango. Perdió el equilibrio y cayó de pie en el transportador. El compañero de trabajo agarró el brazo de Trevor pero no pudo evitar que fuera arrastrado a una estrecha

abertura del transportador y fuera aplastado.

LOS TRABAJADORES TIENEN CUIDADO

Los empleados deben seguir estas recomendaciones para evitar muertes similares cuando trabajen cerca de cintas transportadoras y otras máquinas:

- No trabaje con maquinaria que tenga partes móviles expuestas. Reporte la falta de vigilancia a su supervisor.
- Asegúrese de conocer dónde se encuentran todos los botones de parada para poder desactivar una máquina rápidamente.
- No se suba o se pare en la maquinaria. Use plataformas de trabajo elevadas para activar manijas o interruptores fuera de alcance.
- Asegúrese de que ha sido entrenado para identificar y controlar los peligros asociados con su trabajo, y pida que se realice un análisis de seguridad laboral antes de comenzar una tarea peligrosa.
- Inspeccionar regularmente la maquinaria antes de cada uso. Podría encontrar un problema que podría llevar a una lesión grave

Los nombres no son reales, pero los incidentes sí. Estas cuentas están basadas en investigaciones de muertes reales.

Ask the Expert Heat Stress Fact or Fiction – Spanish

Pregunte al experto – sobre el estrés por calor, realidad o ficción

PREGUNTA

¿Cuáles son los mitos más comunes sobre el estrés por calor?

RESPUESTA

Hay muchas ideas equivocadas sobre el estrés por calor, las enfermedades por calor y lo que una persona debe hacer cuando se le exige que trabaje duro en un ambiente caluroso.

Los siguientes ejemplos son algunos de los mitos y malentendidos comunes sobre el estrés por calor y las enfermedades por calor de los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).

MITO 1: La diferencia entre el agotamiento por calor y el golpe de calor es que no hay sudor con el golpe de calor.

Las víctimas de insolación pueden seguir produciendo sudor. Si un trabajador experimenta síntomas de insolación (confusión, pérdida de conciencia, convulsiones, alta temperatura corporal), ya sea que esté sudando o no, es una emergencia que pone en peligro su vida! Llama al 911 e intenta enfriar al trabajador.

MITO 2: Tomar un descanso en el aire acondicionado arruinará su aclimatación.

La aclimatación puede mantenerse normalmente durante unos días de exposición sin calor, por lo que tomar un descanso en el aire acondicionado no reducirá el nivel de aclimatación de un trabajador. Y es una forma muy efectiva para que los trabajadores se enfríen en un período de tiempo bastante corto.

MITO 3: La aclimatación le protegerá durante una ola de calor.

La aclimatación se produce cuando una persona se expone a condiciones ambientales extremas durante un período de 7 a 10 días. Sin embargo, durante las olas de calor las temperaturas del aire se elevan rápidamente por encima de lo normal, y los trabajadores no podrán aclimatarse inmediatamente a las nuevas y más cálidas temperaturas. Durante las olas de calor, los trabajadores necesitarán más descansos y puede ser necesario

reprogramar algunas de las tareas más difíciles y calientes.

MITO 4: Las pastillas de sal son una gran manera de restaurar los electrolitos perdidos durante la sudoración.

Las tabletas de sal nunca deben utilizarse a menos que el trabajador reciba instrucciones de su médico. La mayoría de la gente puede restaurar los electrolitos a través de comidas y bocadillos normales. Los trabajadores deben beber mucha agua con sus comidas y bocadillos, no sólo para mantenerse hidratados sino también para ayudar a la digestión. Además, la ingestión de demasiada sal puede causar náuseas y vómitos que pueden empeorar el nivel de deshidratación ya existente.

MITO 5: Los medicamentos/condiciones de salud no afectarán la capacidad de un trabajador para trabajar con seguridad en el calor.

La salud de un trabajador y el uso de medicamentos pueden afectar a la forma en que su cuerpo maneja las altas temperaturas y el esfuerzo físico pesado.

Algunos de los problemas de salud que pueden poner a un trabajador en mayor riesgo de sufrir una enfermedad causada por el calor son: la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares e incluso los resfriados comunes y la gripe, especialmente si la enfermedad va acompañada de fiebre y vómitos.

Ciertos medicamentos pueden afectar la capacidad del cuerpo para enfriarse o pueden hacer que el cuerpo se caliente más rápidamente.

Ejemplos de medicamentos que aumentan el riesgo son los diuréticos, los antihipertensivos y los anticolinérgicos.

Los trabajadores con problemas de salud o que están tomando medicamentos deben hablar con sus médicos sobre cómo pueden correr

un riesgo adicional si trabajan en un ambiente caluroso.

Fuente: <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2011/08/12/heat-2/>

Ask the Expert Fall Protection and Scaffolds – Spanish

Pregunta: ¿Se requiere protección contra caídas para los trabajadores que utilizan andamios como plataforma de trabajo – no para montar o desmontar andamios – sólo para trabajar desde ellos?

Respuesta: Sí, se requiere algún tipo de protección contra caídas para cualquiera que trabaje desde un andamio. La protección contra caídas puede ser el sistema de barandillas del propio andamiaje o un sistema personal de detención de caídas, y en algunos casos se requieren ambos, sólo depende del tipo de andamiaje. Véase el cuadro que figura a continuación para obtener orientación específica.

Además, aunque no es parte de su pregunta, la protección contra caídas es necesaria para los que montan y desmontan andamios.

Tipo de andamiaje	Tipo de protección contra caídas requerida
Elevadores aéreos	Sistema personal de detención de caídas
Silla de contramaestre	Sistema personal de detención de caídas
Andamio de catenarias	Sistema personal de detención de caídas
Andamio flotante	Sistema personal de detención de caídas
El andamiaje de la escalera	Sistema personal de detención de caídas
Andamio de vigas de aguja	Sistema personal de detención de caídas
Andamio autónomo	Tanto un detenedor de andamios ajustable personal y un sistema de barandillas

Andamios de suspensión de un punto y dos puntos	Tanto un sistema personal de detención de caídas como un sistema de barandillas
Andamio de apoyo	Sistema personal de detención de caídas o sistema de barandillas
Todos los demás andamios no especificados anteriormente	Sistema personal de detención de caídas o sistemas de barandillas que cumplen los criterios requeridos
Tablero de arrastre (escalera para pollos)	Sistema personal de detención de caídas, o una barandilla o por un sistema de 3/4 de pulgada (1,9 cm) diámetro de la línea de agarre o equivalente Con la mano bien sujeta al lado de cada uno de ellos. Tabla de arrastre