Workplace Violence – Recognizing Threat Cues Picture This – Spanish



Esta imagen ilustra claramente el peligro oculto de la violencia en el lugar de trabajo. Un trabajador está de pie en su puesto de trabajo mientras un compañero se cierne sobre él, señalándolo agresivamente e invadiendo su espacio personal. El lenguaje corporal de la víctima es tenso: hombros levantados, manos apretadas sobre el escritorio y ojos que muestran miedo y confusión. Por su parte, la postura del agresor es hostil, con los

puños cerrados y una expresión facial intimidatoria. Otros empleados que se encuentran al fondo parecen preocupados, pero dudan en intervenir, lo que demuestra cómo la violencia y la intimidación a menudo se desarrollan a plena vista.

La violencia en el lugar de trabajo no siempre comienza con un ataque físico; a menudo empieza con amenazas, agresiones verbales, intimidación o acoso. Estos comportamientos pueden agravarse rápidamente si no se abordan, lo que pone a los empleados en riesgo de sufrir traumas emocionales, lesiones físicas o daños psicológicos a largo plazo. Los empleadores deben asegurarse de que los trabajadores sepan cómo denunciar las amenazas, establecer políticas de tolerancia cero, formar a los supervisores en la gestión de conflictos y crear una cultura en la que se actúe de forma inmediata y segura ante los primeros indicios de violencia.

Workplace Violence – Recognizing Threat Cues Picture This



This image clearly illustrates the hidden danger of workplace violence. A worker stands at his workstation while a coworker looms over him, pointing aggressively and invading his personal space. The victim’s body language is tense—shoulders raised, hands tight on the desk, and eyes showing fear and confusion. Meanwhile, the aggressor’s posture is hostile, with clenched fists and an intimidating facial expression. Other employees in the background appear concerned but hesitant to intervene, demonstrating how violence and intimidation often unfold in plain sight.

Workplace violence does not always begin with a physical attack; it often starts with threats, verbal aggression, intimidation, or harassment. These behaviors can escalate quickly if not addressed, putting employees at risk of emotional trauma, physical injury, or

long-term psychological harm. Employers must ensure workers know how to report threats, establish zero-tolerance policies, train supervisors in conflict management, and create a culture where early signs of violence are acted upon immediately and safely.

Annual First Aid Attendant Refresher

Course Description

This refresher is designed to bring your first aid knowledge back to the surface so you can recognize problems quickly and respond calmly.

Extreme Weather Safety Picture This



This image clearly illustrates the life-threatening dangers of working in extreme heat. A farm worker has collapsed in the middle of a field, overwhelmed by dangerously high temperatures while performing physically demanding labor. His posture—slumped forward, clutching his head—shows clear signs of heat distress, exhaustion, and confusion. The sun is intense, the air looks dry and hazy, and there is no visible shade, water, or cooling measures nearby.

Extreme heat can rapidly overwhelm the body, leading to heat stroke, organ failure, or death—especially when workers are exposed to high temperatures without rest breaks, hydration, acclimatization, or emergency response protocols. This scenario

highlights why employers must implement comprehensive heat-illness prevention plans, including cool-down areas, frequent water breaks, monitoring for early symptoms, and immediate intervention when workers show signs of distress.

Extreme Weather Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Estrés Térmico:** el calor extremo sobrecarga el sistema de refrigeración del cuerpo, provocando deshidratación, agotamiento por calor o golpe de calor, afecciones que se agravan rápidamente durante el trabajo al aire libre.
2. **Exposición al Frío:** las bajas temperaturas reducen el flujo sanguíneo a las extremidades, lo que aumenta el riesgo de congelación, hipotermia y pérdida de la destreza necesaria para trabajar con seguridad.
3. **Rayos:** Las tormentas severas producen altas descargas eléctricas; los trabajadores en áreas abiertas, cerca de herramientas metálicas o en posiciones elevadas se enfrentan a un mayor riesgo de ser alcanzados por un rayo.
4. **Vientos Fuertes:** Las ráfagas de viento repentinas pueden derribar escaleras, herramientas, estructuras y trabajadores, especialmente en granjas, obras de construcción y campos abiertos.
5. **Riesgos de Inundación:** Las inundaciones repentinas pueden arrastrar equipos, vehículos o trabajadores, y el agua contaminada crea riesgos eléctricos y biológicos.
6. **Humo de Incendios Forestales:** La exposición al humo reduce la calidad del aire y provoca irritación ocular, dificultades respiratorias y reducción de la visibilidad, lo

que dificulta la realización segura de las tareas.

7. **Cambios Climáticos Rápidos:** Los cambios repentinos de temperatura o los frentes de tormenta pueden pillar desprevenidos a los trabajadores, sin darles tiempo a asegurar el equipo o buscar refugio.

ESTADÍSTICAS

- En 2023, las condiciones meteorológicas contribuyeron a 100 muertes en el lugar de trabajo en los Estados Unidos, de un total de 5283 accidentes laborales mortales, a menudo por resbalones, caídas o exposición durante tormentas y temperaturas extremas.
- Se prevé que los fenómenos meteorológicos extremos en Canadá cuesten 25 000 millones de dólares en 2025, lo que representa la mitad del crecimiento del PIB del país, con importantes repercusiones en la seguridad de los trabajadores en sectores como la construcción y la agricultura.
- Entre 2020 y 2025, los episodios de calor extremo en Canadá aumentaron el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor entre los trabajadores al aire libre, y los estudios muestran un aumento del 40-60 % en las posibles lesiones laborales debido a la fatiga y la reducción de la concentración.
- En Estados Unidos, alrededor de 60 empleados mueren cada año por causas relacionadas con el clima (media de 2020-2024), incluyendo electrocución, ahogamiento y lesiones por caída de objetos durante tormentas severas.
- Los lugares de trabajo canadienses se enfrentaron a un aumento de los retrasos en la respuesta a emergencias durante los fenómenos meteorológicos extremos de 2023-2024, y el 92 % de los líderes empresariales manifestaron su temor a que las perturbaciones relacionadas con el clima afectaran a la seguridad de los empleados.
- Entre 2020 y 2024, los incidentes por estrés por frío en los lugares de trabajo regulados por el gobierno federal canadiense aumentaron entre un 15 % y un 20 %, lo que se

relaciona con la mayor frecuencia de fenómenos invernales extremos, lo que provocó un aumento de las reclamaciones por congelación e hipotermia.

Extreme Weather Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Extreme weather can turn a normal workday into a dangerous situation in minutes. High heat, freezing temperatures, lightning, heavy rain, windstorms, and sudden weather shifts all increase the risk of injuries, illnesses, equipment damage, and stranded workers. Whether indoors or outdoors, extreme conditions can cause dehydration, heat stress, hypothermia, slips, falls, visibility problems, and fast-changing hazards that workers may not see coming. When weather intensifies, the body reacts slower, decision-making declines, and even simple tasks become risky.

WHAT'S THE DANGER

Extreme weather creates fast-changing conditions that can catch workers off guard. Whether it's intense heat, bitter cold or heavy rain, the body and environment can shift from safe to unsafe in seconds.

Heat Stress and Dehydration

High temperatures put tremendous strain on the body. Workers can overheat before they even notice the warning signs, especially when performing physical tasks. Heat stress, heat exhaustion, and heat stroke can develop rapidly and become life-threatening.

Cold Stress and Hypothermia

Freezing temperatures drain body heat faster than most people expect. Numb hands, slowed movement, and reduced coordination increase the chances of slips, mistakes, and cold-related injuries.

Reduced Visibility and Wet Surfaces

Rain, fog, snow, and ice make it harder to see hazards and easier to slip or fall.n Slippery surfaces increase fall risk.

Strong Winds and Flying Debris

High winds can knock workers off balance, move unsecured materials, or topple equipment. Even moderate gusts can turn lightweight objects into dangerous projectiles.

Rapid Weather Changes

Storm fronts, heat spikes, or cold drops can arrive with little warning. Workers who aren’t prepared may not have time to take shelter, adjust clothing, or stop hazardous tasks.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Staying safe during extreme weather starts with paying attention to the conditions around you and knowing when to slow down, adjust, or stop work altogether. Weather changes fast, and the body doesn’t always give clear warning signs until it’s too late. Taking simple precautions, dressing for the conditions, and reacting early can prevent serious injuries and emergencies.

Prepare Before Weather Becomes Dangerous

Check forecasts, heat alerts, cold advisories, wind warnings, and storm updates before starting work. Extreme conditions often escalate quickly, so knowing what’s coming helps you plan breaks, adjust workloads, and set up safe shelter locations.

Protect Your Body From Heat and Cold

Dress appropriately for the environment and adjust layers throughout the day. During heat, drink water often and take shade breaks. During cold, keep your extremities covered and stay dry to prevent your core temperature from dropping.

Watch for Hazards Created by Weather

Rain, snow, and fog make surfaces slippery and hide hazards. High winds affect balance and can move tools or materials unexpectedly.

- Slow down on wet or icy surfaces.
- Secure loose items before wind picks up.
- Use extra caution around vehicles and machinery.

Know When to Stop or Move to Shelter

Lightning, extreme heat, intense cold, and sudden storms require immediate action. If you see lightning, hear thunder, or feel unsafe in any condition, stop work and move to a protected area. No task is worth risking a severe weather injury.

FINAL WORD

Extreme weather can turn a safe job into a dangerous one in seconds. No task is worth risking your health or safety. Respond early, protect yourself, and make weather awareness part of every workday.

Extreme Weather Safety Stats and Facts

FACTS

1. **Heat Stress:** Extreme heat overloads the body’s cooling system, causing dehydration, heat exhaustion, or heat stroke—conditions that escalate quickly during outdoor work.
2. **Cold Exposure:** Low temperatures reduce blood flow to extremities, increasing the risk of frostbite, hypothermia, and loss of dexterity needed for safe work.
3. **Lightning Strikes:** Severe storms produce high electrical discharge; workers in open areas, near metal tools, or elevated positions face elevated strike risk.
4. **High Winds:** Sudden wind gusts can knock down ladders, tools, structures, and workers, especially on farms, construction sites, and open fields.
5. **Flood Hazards:** Flash floods can sweep away equipment, vehicles, or workers, and contaminated water creates electrical and biological hazards.
6. **Wildfire Smoke:** Smoke exposure reduces air quality and causes eye irritation, breathing difficulty, and reduced visibility, impairing safe task performance.
7. **Rapid Weather Changes:** Sudden temperature shifts or storm fronts can catch workers off guard, leaving no time to secure equipment or seek shelter.

STATS

- In 2023, weather-related conditions contributed to 100 workplace fatalities in the US, out of 5,283 total fatal work injuries, often from slips, falls, or exposure during storms and extreme temperatures.
- Extreme weather events in Canada are projected to cost $25 billion in 2025, accounting for half of the country’s GDP growth, with significant impacts on worker safety in sectors

like construction and agriculture.
- From 2020-2025, extreme heat events in Canada increased the risk of heat-related illnesses among outdoor workers, with studies showing a 40-60% rise in potential workplace injuries due to fatigue and reduced concentration.
- In the US, about 60 employees die annually from weather-related causes (2020-2024 average), including electrocution, drowning, and injuries from falling objects during severe storms.
- Canadian workplaces faced increased emergency response delays during extreme weather in 2023-2024, with 92% of business leaders reporting fears of climate-related disruptions affecting employee safety.
- Between 2020-2024, cold stress incidents in Canadian federally regulated workplaces rose by 15-20%, linked to more frequent extreme winter events, leading to higher rates of frostbite and hypothermia claims.

Extreme Weather Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las condiciones meteorológicas extremas pueden convertir una jornada laboral normal en una situación peligrosa en cuestión de minutos. El calor intenso, las temperaturas bajo cero, los rayos, las lluvias torrenciales, las tormentas de viento y los cambios climáticos repentinos aumentan el riesgo de lesiones, enfermedades, daños en los equipos y trabajadores varados. Ya sea en interiores o exteriores, las condiciones extremas pueden causar deshidratación, estrés por calor, hipotermia, resbalones, caídas, problemas de visibilidad y peligros que cambian rápidamente y que

los trabajadores pueden no ver venir. Cuando el clima se intensifica, el cuerpo reacciona más lentamente, la toma de decisiones se ve afectada e incluso las tareas simples se vuelven riesgosas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las condiciones meteorológicas extremas crean situaciones que cambian rápidamente y pueden pillar desprevenidos a los trabajadores. Ya sea por calor intenso, frío extremo o lluvia torrencial, el cuerpo y el entorno pueden pasar de ser seguros a inseguros en cuestión de segundos.

Estrés Térmico y Deshidratación

Las altas temperaturas suponen un esfuerzo enorme para el cuerpo. Los trabajadores pueden sufrir un golpe de calor antes incluso de notar los primeros síntomas, especialmente cuando realizan tareas físicas. El estrés térmico, el agotamiento por calor y la insolación pueden desarrollarse rápidamente y poner en peligro la vida.

Estrés por Frío e Hipotermia

Las temperaturas bajo cero agotan el calor corporal más rápido de lo que la mayoría de la gente espera. Las manos entumecidas, los movimientos lentos y la coordinación reducida aumentan las posibilidades de resbalones, errores y lesiones relacionadas con el frío.

Visibilidad Reducida y Superficies Mojadas

La lluvia, la niebla, la nieve y el hielo dificultan la visión de los peligros y facilitan los resbalones o las caídas. Las superficies resbaladizas aumentan el riesgo de caídas.

Vientos Fuertes y Escombros Voladores

Los vientos fuertes pueden desequilibrar a los trabajadores, mover materiales sin asegurar o volcar equipos. Incluso las ráfagas moderadas pueden convertir objetos ligeros en proyectiles

peligrosos.

Cambios Climáticos Rápidos

Los frentes de tormenta, los picos de calor o las bajadas de temperatura pueden llegar sin previo aviso. Los trabajadores que no estén preparados pueden no tener tiempo de refugiarse, ajustarse la ropa o detener las tareas peligrosas.

COMO PROTEGERSE

Para mantenerse seguro durante condiciones climáticas extremas, lo primero es prestar atención a las condiciones que le rodean y saber cuándo reducir la velocidad, adaptarse o dejar de trabajar por completo. El clima cambia rápidamente y el cuerpo no siempre da señales de advertencia claras hasta que es demasiado tarde. Tomar precauciones sencillas, vestirse adecuadamente para las condiciones climáticas y reaccionar a tiempo puede prevenir lesiones graves y emergencias.

Prepárese antes de que el Clima se Vuelva Peligroso.

Consulte los pronósticos, las alertas de calor, los avisos de frío, las advertencias de viento y las actualizaciones sobre tormentas antes de comenzar a trabajar. Las condiciones extremas a menudo se intensifican rápidamente, por lo que saber lo que se avecina le ayuda a planificar descansos, ajustar las cargas de trabajo y establecer lugares de refugio seguros.

Proteja su Cuerpo del Calor y el Frío.

Vístase adecuadamente para el entorno y ajuste las capas de ropa a lo largo del día. Durante el calor, beba agua con frecuencia y descanse a la sombra. Durante el frío, mantenga cubiertas las extremidades y permanezca seco para evitar que baje la temperatura corporal.

Esté Atento a los Peligros Creados por el Clima.

La lluvia, la nieve y la niebla hacen que las superficies sean resbaladizas y ocultan peligros. Los vientos fuertes afectan al

equilibrio y pueden mover herramientas o materiales de forma inesperada.

- Reduzca la velocidad en superficies mojadas o heladas.
- Asegure los objetos sueltos antes de que se levante el viento.
- Extreme la precaución cerca de vehículos y maquinaria.

Sepa Cuándo Detenerse o Trasladarse a un Refugio.

Los rayos, el calor extremo, el frío intenso y las tormentas repentinas requieren una acción inmediata. Si ve rayos, oye truenos o se siente inseguro en cualquier circunstancia, detenga el trabajo y trasládese a una zona protegida. Ninguna tarea merece la pena arriesgarse a sufrir lesiones por condiciones meteorológicas adversas.

CONCLUSIÓN

Las condiciones meteorológicas extremas pueden convertir un trabajo seguro en peligroso en cuestión de segundos. Ninguna tarea merece que pongas en riesgo tu salud o tu seguridad. Reacciona con rapidez, protégete y haz que la concienciación sobre el clima forme parte de tu día a día en el trabajo.

Extreme Weather Safety Fatality File

A tale of two workers: Heat deaths on the job provoke differing responses in Oregon, Idaho

Sebastian Francisco Perez, a 38-year-old Guatemalan immigrant, collapsed in 100-degree heat while moving irrigation lines outside at a farm and nursery in St. Paul, Oregon. Just 500 miles away, a few days later, Ian Booth, a 33-year-old Idahoan working on a landscaping crew near Lewiston, Idaho, died of cardiac arrest from heat exposure.

Perez's death in Oregon provoked quick action from Oregon's governor and lawmakers, who implemented stricter rules for employers during extreme heat, including requirements for frequent breaks, and allocated state money to a relief fund for employees who miss work because of heat illnesses or smoke.

The reaction to Booth's death in Idaho was much different, reflecting political resistance in some red states to enacting regulations to protect workers as summers get hotter, leaving them without strong state or federal protections.

Booth's family raised just over $4,500 and quietly buried him. An obituary appeared in the local newspaper, The Lewiston Tribune, but aside from loving comments on his family members' Facebook pages, Booth's death got little public attention – and no action from local lawmakers.

Source: https://www.investigatewest.org

Extreme Weather Safety Fatality

File — Spanish

La historia de dos trabajadores: las muertes por calor en el trabajo provocan respuestas diferentes en Oregón e Idaho

Sebastián Francisco Pérez, un inmigrante guatemalteco de 38 años, se desmayó bajo un calor de 38 °C mientras trasladaba tuberías de riego al aire libre en una granja y vivero en St. Paul, Oregón. A solo 800 kilómetros de distancia, unos días más tarde, Ian Booth, un hombre de 33 años de Idaho que trabajaba en un equipo de jardinería cerca de Lewiston, Idaho, murió de un paro cardíaco por exposición al calor.

La muerte de Pérez en Oregón provocó una rápida reacción por parte del gobernador y los legisladores de Oregón, que implementaron normas más estrictas para los empleadores durante las olas de calor extremo, incluyendo requisitos de descansos frecuentes, y asignaron fondos estatales a un fondo de ayuda para los empleados que faltan al trabajo debido a enfermedades causadas por el calor o el humo.

La reacción a la muerte de Booth en Idaho fue muy diferente, lo que refleja la resistencia política en algunos estados republicanos a promulgar regulaciones para proteger a los trabajadores a medida que los veranos se vuelven más calurosos, dejándolos sin protecciones estatales o federales sólidas.

La familia de Booth recaudó algo más de 4500 dólares y lo enterró discretamente. Apareció una necrológica en el periódico local, The Lewiston Tribune, pero, aparte de los cariñosos comentarios en las páginas de Facebook de sus familiares, la muerte de Booth recibió poca atención pública y no provocó ninguna acción por parte de los legisladores locales.

Fuente: https://www.investigatewest.org

Extreme Weather Safety Picture This – Spanish



Esta imagen ilustra claramente los peligros mortales que entraña trabajar bajo un calor extremo. Un trabajador agrícola se ha desplomado en medio del campo, abrumado por las peligrosas altas

temperaturas mientras realizaba un trabajo físicamente exigente. Su postura, encorvada hacia delante y agarrándose la cabeza, muestra claros signos de agotamiento por calor, extenuación y confusión. El sol es intenso, el aire parece seco y brumoso, y no hay sombra, agua ni medidas de refrigeración visibles en las cercanías.

El calor extremo puede abrumar rápidamente al cuerpo y provocar golpes de calor, fallo orgánico o la muerte, especialmente cuando los trabajadores están expuestos a altas temperaturas sin descansos, hidratación, aclimatación o protocolos de respuesta a emergencias. Esta situación pone de relieve la necesidad de que los empleadores implementen planes integrales de prevención de enfermedades causadas por el calor, que incluyan áreas de enfriamiento, descansos frecuentes para beber agua, monitoreo de los primeros síntomas e intervención inmediata cuando los trabajadores muestren signos de malestar.

Quick Course – Preventing Occupational Illness

Course Description

This quick course will cover why preventing occupational illness is important for organizations and will cover, types of occupational illnesses and steps to take to prevent them.

FUNDAMENTAL 55: Preventing Workplace Harassment for Employees

Course Description

This course will cover the importance of preventing workplace harassment including types of harassment, reporting, prevention & best practices.

Ergonomics – Using Microbreaks Fatality File – Spanish

Consideraciones ergonómicas para un paciente que presenta un trastorno musculoesquelético relacionado con el trabajo

Un informe de caso documentado describe el caso de un oficinista de 36 años que desarrolló un trastorno musculoesquelético grave que le afectaba al cuello y la parte superior de la espalda debido a la mala ergonomía de su puesto de trabajo. El empleado pasaba muchas horas sentado frente a una computadora con un monitor mal colocado, un respaldo inadecuado en la silla y una altura de escritorio que le obligaba a inclinarse hacia delante. Con el tiempo, la combinación de una postura incómoda y una tensión repetitiva le provocó un dolor de cuello persistente, tensión en

el músculo trapecio y una reducción de la amplitud de movimiento, síntomas lo suficientemente graves como para interferir en sus actividades diarias y en su rendimiento laboral.

La evaluación médica confirmó que la falta de controles ergonómicos en su puesto de trabajo era un factor importante que contribuía a su afección. Solo después de recibir un tratamiento específico y de rediseñar su estación de trabajo, incluyendo una altura adecuada de la silla, una posición neutra del monitor y una postura mejorada, logró recuperarse por completo. Este caso pone de relieve cómo incluso los entornos de oficina de «bajo riesgo» pueden producir lesiones musculoesqueléticas graves cuando se ignoran los riesgos ergonómicos, lo que subraya la necesidad de una evaluación proactiva, una configuración adecuada de la estación de trabajo y la notificación temprana de las molestias antes de que se conviertan en un trastorno debilitante.

Fuente: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Ergonomics – Using Microbreaks Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Long hours of repetitive work, awkward postures, and constant strain on the muscles can slowly wear down the body, even in jobs that don't feel physically demanding. Without regular recovery time, workers are more likely to develop fatigue, stiffness, eye strain, and long-term musculoskeletal injuries. Microbreaks – short pauses that last seconds, not minutes – give the body and mind a chance to reset before strain turns into pain.

WHAT’S THE DANGER

When the body works in the same position for too long – even in light-duty or desk-based tasks – strain builds up slowly and quietly. Without microbreaks, these small stresses accumulate until they become real injuries that affect comfort, productivity, and long-term health.

Muscle Fatigue and Stiffness

Staying in one posture for long periods causes muscles to lock up. Over time, this leads to soreness in the neck, shoulders, lower back, and wrists – often without a single “big” moment that caused it.

Repetitive Strain Injuries – Repetitive motions wear down joints and tendons. Without tiny recovery moments:

- Tendons swell and become irritated.
- Grip strength weakens.
- Pain appears during simple tasks.

Loss of Focus and Fatigue

Microbreaks don’t just help the body – they help the mind. When workers push through long periods without pausing, concentration drops, reaction time slows, and mistakes become more likely. Sitting or standing still for too long slows blood flow. This can lead to numbness, swelling, and increased fatigue, especially in the legs and lower back.

Eye Strain From Screens or Detail Work

Focusing on a screen, tool, or small components without rest can cause blurred vision, dry eyes, and headaches. Even a 20–30 second break helps reset and relax the eyes.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Microbreaks are small, intentional pauses that help your body recover before strain becomes pain. They don’t interrupt your work

– they support it. Tiny breaks make a big difference when taken consistently throughout the day.

Use Short, Frequent Breaks

Microbreaks work best when they happen often. A pause of just 10–30 seconds can reset your posture, loosen tight muscles, and restore circulation. The goal isn't to stop working – it's to keep your body moving enough to avoid strain.

Move and Stretch with Purpose

A few simple movements can release tension that builds up from repetitive tasks or staying in one position too long.

- Roll your shoulders gently forward and back.
- Stretch your fingers and wrists to ease tightness.
- Shift your weight, stand up briefly, or adjust your posture.

These small actions keep muscles active and reduce the risk of repetitive strain.

Rest Your Eyes and Reduce Visual Fatigue

Screens, small components, and detailed tasks force the eyes to work harder than you realize. Using the 20-20-20 rule – every 20 minutes, look 20 feet away for 20 seconds – helps prevent headaches, blurred vision, and dryness. Even quick glances away from your task can reset eye focus and support long-term comfort.

Listen to Your Body and Stay Ahead of Discomfort

Your body will warn you before a strain becomes an injury – mild tension, stiffness, numbness, or a feeling of heaviness are early signals. Responding quickly with a microbreak keeps these signs from escalating. When something feels "off," pause, breathe, stretch, or adjust your posture. These small habits are your best defense against chronic pain and fatigue.

FINAL WORD

Microbreaks may only take a few seconds, but they protect your body far more than you realize. Small, consistent pauses keep muscles loose, eyes focused, and fatigue under control. When you make these brief resets part of your routine, you stay more comfortable, more alert, and far less likely to get hurt. A few seconds now can save you from hours of strain later.

Ergonomics – Using Microbreaks Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Fatiga Muscular:** cuando los trabajadores mantienen la misma postura durante demasiado tiempo, las fibras musculares pierden oxígeno y aumenta la fatiga, lo que eleva el riesgo de lesiones por esfuerzo. Los microdescansos interrumpen esta acumulación.
2. **Estrés por Movimientos Repetitivos:** los movimientos pequeños y repetitivos continuos sobrecargan los tendones y las articulaciones; los microdescansos reducen el estrés acumulado antes de que se convierta en una lesión.
3. **Riesgo de Postura Estática:** permanecer en una posición fija endurece los músculos del cuello, la espalda y los hombros; los microdescansos ayudan a restablecer la postura y a restaurar la circulación.

4. **Fatiga Ocular:** pasar largos periodos de tiempo concentrado en pantallas o en trabajos detallados causa fatiga visual; los microdescansos cortos relajan los músculos oculares y previenen la tensión.
5. **Reducción de la Circulación:** Estar sentado o de pie sin moverse ralentiza el flujo sanguíneo en las piernas y la zona lumbar; los microdescansos favorecen la circulación y reducen la hinchazón o las molestias.
6. **Fatiga Cognitiva:** Las tareas prolongadas reducen la concentración y aumentan la tasa de errores; los microdescansos permiten al cerebro reiniciarse para mejorar la atención y la toma de decisiones.

ESTADÍSTICAS

- Un estudio canadiense sobre ergonomía reveló que los trabajadores que realizan microdescansos programados experimentan una reducción de hasta el 50 % en las molestias musculares que refieren a lo largo de la jornada laboral.
- Las investigaciones del NIOSH muestran que los descansos cortos de 20 a 60 segundos pueden reducir la carga muscular acumulada entre un 20 % y un 30 % durante las tareas repetitivas.
- Los trabajadores de oficina que tomaban microdescansos en lugar de un descanso largo tenían un 62 % menos de fatiga al final del día y un 22 % menos de días de baja por enfermedad relacionados con trastornos musculoesqueléticos (metaanálisis de 2022, datos de EE. UU. y Canadá).
- Los trabajadores canadienses que utilizaron microdescansos programados (de 5 a 60 segundos cada 20 minutos) informaron un 47 % menos de dolor de cuello y un 35 % menos de dolor lumbar después de 6 semanas.
- Un estudio de intervención ergonómica realizado en EE. UU. demostró que alternar entre microrrdescansos de 5 minutos cada hora y el trabajo habitual reducía el dolor de hombros y cuello en aproximadamente un 30 %.
- Las investigaciones sobre los trabajadores que permanecen de pie demostraron que los breves descansos para moverse

mejoraban el flujo sanguíneo de las extremidades inferiores en un 50 % en comparación con permanecer de pie sin interrupciones.

Ergonomics – Using Microbreaks Stats and Facts

FACTS

1. **Muscle Fatigue:** When workers hold the same posture too long, muscle fibers lose oxygen and fatigue increases, raising the risk of strain injuries—microbreaks interrupt this buildup.
2. **Repetitive Motion Stress:** Continuous small, repeated movements overload tendons and joints; microbreaks reduce cumulative stress before it becomes an injury.
3. **Static Posture Risk:** Staying in one fixed position stiffens neck, back, and shoulder muscles; microbreaks help reset posture and restore circulation.
4. **Eye Strain:** Long periods focusing on screens or detailed work cause vision fatigue; short microbreaks relax eye muscles and prevent strain.
5. **Reduced Circulation:** Sitting or standing without movement slows blood flow in the legs and lower back; microbreaks promote circulation and reduce swelling or discomfort.
6. **Cognitive Fatigue:** Extended tasks reduce focus and increase error rates; microbreaks give the brain a reset to improve attention and decision-making.

STATS

- A Canadian ergonomics review found that workers who take scheduled microbreaks experience up to a 50% reduction in

reported muscular discomfort over a workday.

- NIOSH research shows that short breaks of 20–60 seconds can reduce cumulative muscle loading by 20–30% during repetitive tasks.
- Office workers who took microbreaks instead of one long break had 62% lower end-of-day fatigue scores and 22% fewer sick days related to MSDs (2022 meta-analysis, US & Canada data).
- Canadian workers who used prompted microbreaks (5–60 seconds every 20 minutes) reported 47% less neck pain and 35% less lower-back pain after 6 weeks.
- A U.S. ergonomics intervention study showed that alternating between 5-minute hourly microbreaks and regular work reduced shoulder and neck pain by approximately 30%.
- Research on standing workers showed that brief movement breaks improved lower-limb blood flow by 50% compared to uninterrupted standing.

Ergonomics – Using Microbreaks Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las largas jornadas de trabajo repetitivo, las posturas incómodas y la tensión constante en los músculos pueden desgastar lentamente el cuerpo, incluso en trabajos que no parecen exigentes físicamente. Sin un tiempo de recuperación regular, los trabajadores son más propensos a desarrollar fatiga, rigidez, tensión ocular y lesiones musculoesqueléticas a largo plazo. Los microdescansos, pausas breves que duran segundos, no minutos, dan al cuerpo y a la mente la oportunidad de recuperarse antes de que la tensión se convierta en dolor.

CUÁL ES EL PELIGRO

Cuando el cuerpo trabaja en la misma posición durante demasiado tiempo, incluso en tareas ligeras o de oficina, la tensión se acumula de forma lenta y silenciosa. Sin microdescansos, estas pequeñas tensiones se acumulan hasta convertirse en lesiones reales que afectan al bienestar, la productividad y la salud a largo plazo.

Fatiga Muscular y Rigidez

Permanecer en la misma postura durante largos periodos de tiempo provoca que los músculos se bloqueen. Con el tiempo, esto provoca dolor en el cuello, los hombros, la zona lumbar y las muñecas, a menudo sin que haya habido un momento concreto que lo haya provocado.

Lesiones por Esfuerzo Repetitivo: los movimientos repetitivos desgastan las articulaciones y los tendones. Sin pequeños momentos de recuperación:

- Los tendones se inflaman y se irritan.
- La fuerza de agarre se debilita.
- Aparece dolor al realizar tareas sencillas.

Pérdida de Concentración y Fatiga

Los microdescansos no solo ayudan al cuerpo, sino también a la mente. Cuando los trabajadores trabajan durante largos periodos sin descansar, la concentración disminuye, el tiempo de reacción se ralentiza y es más probable que se cometan errores. Estar sentado o de pie durante demasiado tiempo ralentiza el flujo sanguíneo. Esto puede provocar entumecimiento, hinchazón y aumento de la fatiga, especialmente en las piernas y la zona lumbar.

Fatiga Ocular por las Pantallas o el Trabajo Minucioso

Concentrarse en una pantalla, una herramienta o componentes pequeños sin descansar puede causar visión borrosa, ojos secos y dolores de cabeza. Incluso un descanso de 20 a 30 segundos ayuda a descansar y relajar los ojos.

COMO PROTEGERSE

Los microdescansos son pequeñas pausas intencionadas que ayudan al cuerpo a recuperarse antes de que la tensión se convierta en dolor. No interrumpen el trabajo, sino que lo favorecen. Los pequeños descansos marcan una gran diferencia cuando se realizan de forma constante a lo largo del día.

Tome Descansos Cortos y Frecuentes

Los microdescansos funcionan mejor cuando se toman con frecuencia. Una pausa de solo 10 a 30 segundos puede restablecer su postura, relajar los músculos tensos y restaurar la circulación. El objetivo no es dejar de trabajar, sino mantener el cuerpo en movimiento lo suficiente como para evitar la tensión.

Muévete y Estírate con un Propósito

Unos sencillos movimientos pueden liberar la tensión que se acumula por realizar tareas repetitivas o permanecer en la misma posición durante demasiado tiempo.

- Gira los hombros suavemente hacia delante y hacia atrás.
- Estira los dedos y las muñecas para aliviar la tensión.
- Cambia el peso, levántate brevemente o ajusta tu postura.

Estas pequeñas acciones mantienen los músculos activos y reducen el riesgo de tensión repetitiva.

Descanse los Ojos y Reduzca la Fatiga Visual.

Las pantallas, los componentes pequeños y las tareas detalladas obligan a los ojos a trabajar más de lo que cree. Utilizar la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, mirar a 20 pies de distancia durante 20 segundos) ayuda a prevenir dolores de cabeza, visión borrosa y sequedad. Incluso unas rápidas miradas lejos de su tarea pueden restablecer el enfoque ocular y favorecer la comodidad a largo plazo.

Escucha a tu Cuerpo y Anticípate a las Molestias

Tu cuerpo te avisará antes de que una tensión se convierta en una

lesión: una tensión leve, rigidez, entumecimiento o sensación de pesadez son señales tempranas. Responder rápidamente con un microdescanso evita que estos síntomas se agraven. Cuando sientas que algo «no va bien», haz una pausa, respira, estírate o ajusta tu postura. Estos pequeños hábitos son tu mejor defensa contra el dolor crónico y la fatiga.

CONCLUSIÓN

Los microdescansos pueden durar solo unos segundos, pero protegen tu cuerpo mucho más de lo que crees. Las pausas breves y constantes mantienen los músculos relajados, la vista enfocada y el cansancio bajo control. Cuando incorporas estos breves descansos a tu rutina, te sientes más cómodo, más alerta y mucho menos propenso a sufrir lesiones. Unos pocos segundos ahora pueden ahorrarte horas de tensión más adelante.

Ergonomics – Using Microbreaks Picture This



This image clearly demonstrates the dangers of poor ergonomics and improper workstation setup. The worker is hunched forward toward a low-set monitor, straining his neck and upper back while reaching awkwardly for the keyboard. His chair provides no lumbar support, forcing his spine into a rounded, stressful posture. His wrist is bent sharply as he uses the mouse, creating a clear risk of carpal tunnel strain. The environment appears routine and quiet, yet the worker’s posture reveals significant discomfort—an early warning sign of developing musculoskeletal injury.

Musculoskeletal disorders (MSDs) are one of the most common and costly workplace injuries, often developing gradually but leading to long-term pain, nerve damage, and reduced mobility. Failing to maintain neutral posture, proper monitor height, supported seating, and relaxed wrist alignment greatly increases the risk of chronic neck, shoulder, and back conditions. Always ensure workstations are adjusted to the individual worker, encourage

regular posture breaks, and address early symptoms immediately to prevent long-term ergonomic harm.

Ergonomics – Using Microbreaks Fatality File

Ergonomic considerations for a patient presenting with a work-related musculoskeletal disorder

A documented case report describes a 36-year-old office worker who developed a serious musculoskeletal disorder affecting his neck and upper back due to poor ergonomics at his workstation. The employee spent long hours seated in front of a computer with a poorly positioned monitor, inadequate chair support, and a desk height that forced him into a forward-leaning posture. Over time, the combination of awkward positioning and repetitive strain led to persistent neck pain, trapezius muscle tightness, and reduced range of motion—symptoms severe enough to interfere with his daily activities and work performance.

Medical evaluation confirmed that the lack of ergonomic controls in his workstation was a major contributing factor to his condition. Only after receiving targeted treatment and having his workstation redesigned—including proper chair height, neutral monitor positioning, and improved posture—did he achieve full recovery. This case highlights how even “low-risk” office environments can produce serious musculoskeletal injuries when ergonomic hazards are ignored, emphasizing the need for proactive assessment, proper workstation setup, and early reporting of discomfort before it escalates into a debilitating disorder.

Source: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Ergonomics – Using Microbreaks Picture This – Spanish



Esta imagen muestra claramente los peligros de una ergonomía deficiente y una configuración inadecuada del puesto de trabajo. El trabajador está encorvado hacia adelante, frente a un monitor colocado a baja altura, forzando el cuello y la parte superior de la espalda mientras se estira de forma incómoda para alcanzar el teclado. Su silla no proporciona ningún apoyo lumbar, lo que obliga a su columna vertebral a adoptar una postura encorvada y

estresante. Su muñeca está muy doblada mientras utiliza el ratón, lo que crea un claro riesgo de tensión en el túnel carpiano. El entorno parece rutinario y tranquilo, pero la postura del trabajador revela un malestar significativo, una señal de alerta temprana del desarrollo de una lesión musculoesquelética.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son una de las lesiones laborales más comunes y costosas, que a menudo se desarrollan de forma gradual pero provocan dolor a largo plazo, daños nerviosos y movilidad reducida. No mantener una postura neutra, una altura adecuada del monitor, un asiento con apoyo y una alineación relajada de la muñeca aumenta considerablemente el riesgo de padecer afecciones crónicas en el cuello, los hombros y la espalda. Asegúrese siempre de que los puestos de trabajo se ajusten a cada trabajador, fomente los descansos regulares para cambiar de postura y trate los síntomas tempranos de inmediato para prevenir daños ergonómicos a largo plazo.

Introduction to Cadmium Hazards: Protecting Yourself from a Silent Toxic Metal

Course Description

Cadmium doesn’t announce itself with a loud bang or a foul odor. It’s a silent, toxic heavy metal that builds up in the body over time. This course will explore what cadmium is, where it’s found, what it does to your body, and how you can stay safe.

Introduction to Cadmium Hazards: Protecting Yourself from a Silent Toxic Metal – Spanish

Course Description

Cadmium doesn’t announce itself with a loud bang or a foul odor. It’s a silent, toxic heavy metal that builds up in the body over time. This course will explore what cadmium is, where it’s found, what it does to your body, and how you can stay safe. (Spanish Version)

Introduction to Hexavalent Chromium Hazards

Course Description

This course will explore what hexavalent chromium is, where you’re likely to encounter it, what it does to the body, and how to protect yourself every time you’re around it.

Introduction to Hexavalent Chromium Hazards – Spanish

Course Description

This course will explore what hexavalent chromium is, where you’re likely to encounter it, what it does to the body, and how to protect yourself every time you’re around it. (Spanish Version)