

Mantente seguro y saludable este verano: consejos para la salud y la seguridad ocupacional

A medida que se acerca el verano, muchos de nosotros esperamos con ansias el clima cálido y las actividades al aire libre. Sin embargo, es importante recordar que la temporada de verano puede traer su propio conjunto de riesgos para la salud y la seguridad en el trabajo. Ya sea que estés trabajando al aire libre, bajo el sol o participando en actividades al aire libre, es esencial tomar las precauciones necesarias para mantenerse seguro y saludable.

Exposición al calor y enfermedades relacionadas con el calor

Uno de los mayores riesgos asociados con el trabajo de verano es el estrés por calor. **El estrés por calor** ocurre cuando la temperatura interna del cuerpo se eleva por encima de un nivel seguro y puede tener consecuencias graves para la salud, como agotamiento por calor e insolación. **El índice de calor** es un factor importante a considerar cuando se trata de salud y seguridad ocupacional. El índice de calor combina la temperatura y la humedad para determinar qué tan caliente se siente afuera, y puede usarse para determinar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.

Cuando la humedad es alta, puede ser difícil que el sudor se evapore de la piel, que es el mecanismo de enfriamiento natural del cuerpo. Como resultado, el cuerpo puede sentirse más caliente que la temperatura real del aire, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. El índice de calor es una herramienta importante para evaluar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor, ya que proporciona una representación más precisa de qué tan caliente se siente afuera. En general, un índice de calor de 91 °F o más puede ser peligroso para los trabajadores al aire libre y se deben tomar medidas para prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Puede encontrar más información sobre el índice de calor en el [sitio web](#) del Servicio Meteorológico Nacional.

Es importante tener en cuenta que las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir si se toman las medidas adecuadas. La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) ha creado [pautas](#) para ayudar a los empleadores a proteger a sus

trabajadores de los peligros de la exposición al calor. Estas pautas incluyen proporcionar agua, descanso y sombra a los trabajadores, así como implementar un programa de prevención de enfermedades por calor. Los empleadores también pueden considerar modificar los horarios de trabajo para evitar las horas más calurosas del día o usar equipo de protección personal para ayudar a mantener frescos a los trabajadores.

La exposición al sol y el riesgo de cáncer de piel

Además del estrés por calor, el verano también conlleva un mayor riesgo de cáncer de piel debido a la exposición a los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol. El cáncer de piel es uno de los tipos de cáncer más comunes en los Estados Unidos, con más de 5 millones de casos diagnosticados cada año. Los trabajadores al aire libre tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel debido a la exposición prolongada a los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol. De hecho, según la [Skin Cancer Foundation](#), los trabajadores al aire libre tienen un 60 % más de riesgo de desarrollar cáncer de piel en comparación con los trabajadores de interior.

Para prevenir el cáncer de piel, es importante que los trabajadores al aire libre tomen las medidas adecuadas para protegerse de los rayos nocivos del sol. Esto incluye usar ropa protectora, como camisas de manga larga, sombreros de ala ancha y anteojos de sol con protección UV. Los trabajadores al aire libre también deben usar protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más y volver a aplicarlo cada dos horas o inmediatamente después de sudar o nadar. Los empleadores deben proporcionar sombra para que los trabajadores tomen descansos e implementar una política de seguridad solar que describa las mejores prácticas para proteger a los trabajadores de los rayos nocivos del sol.

Al tomar estas precauciones y utilizar los recursos disponibles, puede ayudar a protegerse de los riesgos de seguridad y salud ocupacional asociados con el trabajo y las actividades de verano. Para obtener más información sobre temas de seguridad y salud ocupacional relacionados con el verano, visite las páginas de recursos de NIOSH en <https://www.cdc.gov/niosh/topics/>.





It Starts with YOU!
#BuildingSafety365



Mayo es el Mes de la Seguridad en la Construcción: Crear conciencia y promover edificios seguros y sostenibles

El Mes de la Seguridad en la Construcción es un evento anual que se lleva a cabo cada mes de mayo. El evento está patrocinado por el **International Code Council (ICC)** y tiene como objetivo crear conciencia sobre la importancia de la seguridad en la construcción y el papel de los códigos de construcción para garantizar edificios seguros y sostenibles.

Durante el **Mes de la Seguridad en la Construcción**, el ICC trabaja con profesionales de la seguridad en la construcción, funcionarios gubernamentales y el público para promover la seguridad en la construcción y fomentar el uso de códigos de construcción actualizados. El evento es una oportunidad para educar a las personas sobre los beneficios de los edificios seguros y sostenibles, incluida la mejora de la salud y la seguridad pública, la reducción de los daños a la propiedad y una mayor resiliencia frente a los desastres.

Cada semana del Mes de la Seguridad en la Construcción se enfoca en un tema diferente, destacando aspectos importantes de la seguridad en la construcción. -Los temas para 2023 son: (1) La seguridad en la construcción comienza en casa; (2) los profesionales de la seguridad en la construcción y tu; (3) preparar a tu comunidad; (4) Aboga por tu comunidad; y (5) Resolviendo Desafíos Juntos.

A lo largo del mes, el ICC ofrece una variedad de **recursos y materiales educativos** para ayudar a las personas a aprender sobre la seguridad en la construcción y la importancia de los códigos de construcción. Estos recursos incluyen seminarios web, videos, gráficos de redes sociales y otras herramientas que se pueden usar para correr la voz sobre el Mes de la Seguridad en la Construcción.

El Mes de la Seguridad en la Construcción es un evento importante que ayuda a crear conciencia sobre la importancia de la seguridad en la construcción y el papel de los códigos de construcción en la protección de la salud y la seguridad públicas. Al promover edificios seguros y sostenibles, podemos ayudar a crear comunidades más saludables, resilientes y un entorno para construir más seguro para todos. Si deseas obtener más información sobre el Mes de la seguridad en la construcción y participar, visita el sitio web de ICC en www.iccsafe.org/advocacy/building-safety-month



Junio es el Mes Nacional de la Seguridad: Promover la Seguridad y el Bienestar

En El Mes Nacional de la Seguridad se celebra en los Estados Unidos cada junio y está organizado por **el Consejo Nacional de Seguridad (NSC)**. El objetivo de esta celebración de un mes es crear conciencia sobre las principales causas de lesiones y muertes en el lugar de trabajo y en el hogar, y promover las mejores prácticas de seguridad.

El NSC proporciona una gran cantidad de recursos e información para ayudar a los empleadores y las personas a participar en **el Mes Nacional de la Seguridad**. Estos recursos incluyen carteles, hojas de consejos, seminarios web y gráficos de redes sociales que se pueden usar para promover la seguridad en el lugar de trabajo y en el hogar.

El NSC recomienda que los empleadores utilicen el Mes Nacional de la Seguridad como una oportunidad para realizar capacitaciones sobre seguridad e involucrar a los empleados en actividades de seguridad. Los empleadores también pueden usar este tiempo para revisar y actualizar sus políticas y procedimientos de seguridad, así como para identificar y abordar cualquier problema de seguridad.

Las personas también pueden participar en el Mes Nacional de la Seguridad tomando medidas para promover la seguridad en el hogar y en sus comunidades. Esto puede incluir tomar un curso de primeros auxilios o RCP, revisar los detectores de humo y las alarmas de monóxido de carbono, y practicar hábitos de manejo seguro.

Al participar en el Mes Nacional de la Seguridad, las personas y los empleadores pueden ayudar a crear entornos más seguros tanto en el lugar de trabajo como en el hogar. Para obtener más información sobre el Mes Nacional de la Seguridad y acceder a los recursos de NSC, visite su [sitio web](#).



Hawkeye on Safety: 7 de septiembre, 2023

La conferencia Hawkeye on Safety está a punto de celebrar su décimo aniversario, marcando una década de promover la seguridad en el lugar de trabajo y Conciencia acerca de la salud. La conferencia se ha convertido en una

fecha fija en el calendario para muchos profesionales en seguridad y salud industria, ofreciendo información valiosa y oportunidades de networking para los asistentes.

Desde sus inicios, la conferencia se ha dedicado a reunir a expertos en el campo de la seguridad y la salud para compartir conocimientos, mejores prácticas y nuevas investigaciones. La conferencia cuenta con un orador principal, sesiones de trabajo y talleres interactivos, cubriendo una amplia gama de temas relacionados con la seguridad y la salud.

Ya está abierta [la inscripción](#) para Hawkeye on Safety 2023.
Descubre más en [HawkeyeOnSafety.com](#)



Programas de Educación Continua

Revisa el calendario de eventos online del Heartland Center en [Heartland-ERC.org](#) para estar al tanto de nuestros proximos eventos educativos.

Sigue al the Heartland Center en redes sociales para actualizaciones regulares en salud y seguridad ocupacional:

 **Facebook**
[facebook.com/HeartlandCenterERC/](#)

 **Twitter**
[twitter.com/heartlandcntr](#)

 **LinkedIn**
[linkedin.com/groups/8420341](#)

 **Instagram**
[instagram.com/heartlandcntr/](#)

 **YouTube**
[www.youtube.com/@heartlandcntr](#)

Actualizaciones de la página web de leyes y reglamentos de OSHA

La página web de Leyes y Regulaciones de OSHA ha sido actualizada recientemente para proporcionar a las partes interesadas una manera más fácil de mantenerse informadas sobre el proceso de reglamentación de la agencia. En la columna "Reglamentación", ahora hay una lista consolidada de varias páginas web del proyecto regulatorio.

La página web actualizada también incluye contenido que explica a las partes interesadas cómo y cuándo pueden participar en el proceso de elaboración de normas de OSHA. El asunto final en la tercera columna, "Proceso de elaboración de normas de OSHA", proporciona una descripción general del proceso de la elaboración de normas y explica las oportunidades para comentarios públicos.

Para acceder a la página web actualizada de Leyes y Reglamentos y obtener más información sobre OSHA y el proceso de elaboración de normas, visite [www.osha.gov/laws-regs/rulemakingprocess](#)

Felicidades a nuestros Aprendices!

Spencer Baker (Higiene Industrial)

Lauren Barlow (Higiene Industrial)

Valerie Boksa (Ergonomía)

Elijah Bouwman (Seguridad Ocupacional)

Daniel Corry (Prevencion de Lesiones)

Christian Feye (Higiene Industrial)

Andrew Fogner (Prevencion de Lesiones)

Niclette Kibibi (Epidemiología)

Alon Klekner (Seguridad Ocupacional)

Nicholas Lioto (Higiene Industrial)

Natalie Pineiro-Falcon (Higiene Industrial)

Emma Smaellie (Higiene Industrial)

Tavion Yrjo (Seguridad Ocupacional)