

Este invierno mantente seguro caminando como un pinguino

Todos sabemos lo peligroso que puede ser trabajar en un tejado u otra superficie elevada, pero tendemos a subestimar las posibles consecuencias de las caídas desde alturas inferiores. En realidad, una caída de unos pocos metros puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. El hielo y la nieve pueden hacer que incluso caminar sobre el suelo sea un riesgo mortal: decenas de estadounidenses mueren cada año como resultado de resbalones sobre el hielo y miles resultan heridos. Con eso en mente, vale la pena parecer un poco tonto para mantenerse a salvo. Este invierno, si tienes que caminar por un terreno potencialmente resbaladizo, **intenta caminar como un pingüino**. Puede salvar tu vida.



Cómo caminar como un pinguino

1. ¡Mantén las manos fuera de los bolsillos! Extiéndelos hacia los costados para ayudarte a mantener el equilibrio, como si estuvieras caminando sobre una cuerda floja.
2. Doble ligeramente las rodillas, apunte los dedos de los pies un poco hacia afuera y camine desprevénido.
3. Da pasos cortos y lentos.
4. Con cada paso, mantenga su centro de gravedad por encima de su pierna delantera. Normalmente, ponemos nuestro pie líder y dejamos que nos impulse hacia adelante. Cuando caminas como pingüino, debes mantener tu cuerpo directamente encima de tu pie mientras lo colocas.
5. Si cae hacia atrás, intente doblar la barbilla. De esta manera, tu espalda, no tu cabeza, tocará primero el suelo.

Por qué funciona?

TLa forma en que normalmente caminamos (con una pierna delante y otra detrás) es inherentemente inestable en superficies resbaladizas. Nuestro peso empuja nuestros pies hacia afuera, a lo largo de la superficie del hielo. Al mantener nuestro centro de gravedad directamente encima de un pie plano, utilizamos nuestro propio peso para sujetar nuestro pie, evitando resbalones y caídas. Mantener los brazos extendidos no sólo mejora nuestro equilibrio, sino que también significa que podemos sostenernos si nos caemos.

Otras sugerencias del CDC

1. Usa zapatos o botas con tracción.
2. Ten mucho cuidado especialmente al entrar o salir de un vehículo.
3. Asume que todas las áreas mojadas u oscuras del pavimento están resbaladizas o heladas.



Cascos duros o cascos. Por qué solo cascos?

Los cascos ofrecen una protección superior a los trabajadores de la construcción. Las lesiones cerebrales traumáticas son responsables del 25% de todas las muertes en la construcción y de muchas lesiones que alteran la vida. Estos cascos de seguridad están inspirados en las mejores características de los cascos para la construcción y la protección. Incorporan forros que absorben energía y otras tecnologías para garantizar que la cabeza esté mejor protegida contra los impactos.

Estos cascos pueden ayudar a la industria de la construcción a reducir estas muertes y lesiones.

<https://www.hardhatstohel-mets.org/why-helmets/>

Lesión cerebral traumática relacionada con el trabajo en la construcción

La industria de la construcción tiene el mayor número de TBI por WR, tanto mortales como no mortales, entre los lugares de trabajo de Estados Unidos. De 2003 a 2010, 2.210 trabajadores de la construcción murieron a causa de una lesión cerebral traumática (una tasa de 2,6 por cada 100.000 trabajadores equivalentes a tiempo completo).

Busca más información en [Centers for Disease Control and Preventions website](#).

La Respuesta fisiológica al trabajar en ambientes fríos y cómo puede ayudar su EPP

Blogs científicos recientes de NIOSH han discutido el impacto fisiológico del uso de respiradores. El primer blog en este sentido exploró la carga fisiológica del uso prolongado de EPP en los trabajadores de la salud durante turnos largos, incluida la posible acumulación de CO₂. Un segundo blog abordó el estrés por calor impuesto por el equipo de protección personal usado en ambientes cálidos y húmedos y cómo los trabajadores de la salud y sus empleadores pueden reconocer y mitigar los posibles factores estresantes. Como tercera entrega de esta serie, este blog aborda las respuestas fisiológicas generales al estrés por frío mientras se trabaja en ambientes fríos y cómo el equipo de protección personal (EPP) puede brindar cierta protección.

Incidencia de la Hipotermia o lesión por resfrío

Debido a la falta de un sistema de notificación estandarizado, se desconoce la verdadera incidencia de lesiones por frío, pero parece ser poco común en la mayor parte de América del Norte, excepto en los estados del norte, incluida Alaska.

- En 2019, unas 1.300 personas en Estados Unidos murieron de hipotermia.
- 420 de estas muertes, alrededor del 32%, estaban relacionadas con el trabajo.

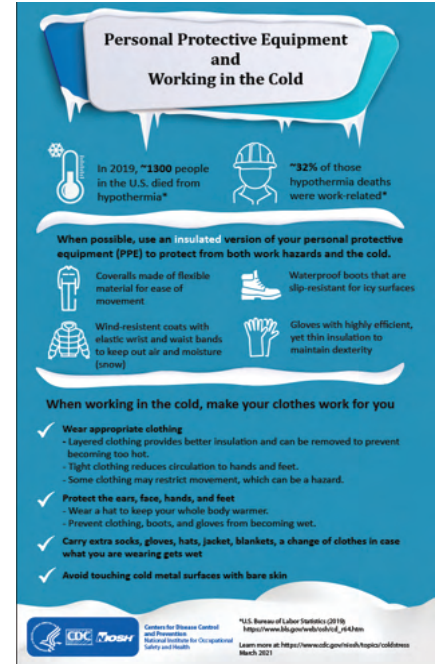
Muchas ocupaciones requieren que los empleados trabajen en ambientes fríos al aire libre (construcción, socorristas, incluida búsqueda y rescate, trabajadores de petróleo y gas del Mar del Norte, etc.). Por lo tanto, es importante definir el estrés por frío y las lesiones por frío, identificar los medios para mitigar la exposición al frío y proporcionar tratamiento inmediato para las lesiones por frío si es necesario. Muchas de estas ocupaciones también requieren el uso de EPP. Esto plantea la pregunta: ¿cuál es el papel del EPP en la mitigación del estrés por frío?

Puede la PPE ayudar a proteger contra la cepa del resfriado?

El EPP, como último nivel de defensa dentro de la jerarquía de controles, se usa para proteger contra peligros externos específicos que se encuentran en entornos ocupacionales. Sin embargo, algunos EPI son, por su naturaleza, altamente aislantes además de sus otras características protectoras. Por lo tanto, usar EPP aislante cuando esté disponible puede brindar protección en ambientes fríos si el EPP permanece seco. Algunos ejemplos de EPI de protección contra el frío son:

- Monos aislantes, equipo de protección y chaquetas.
- Botas y guantes de trabajo impermeables y aislados.
- Capuchas, máscaras y gafas aislantes.

Lea más aquí: NIOSH Science Blog



Personal Protective Equipment and Working in the Cold

In 2019, "1300 people in the U.S. died from hypothermia"

"32% of those hypothermia deaths were work-related"

When possible, use an insulated version of your personal protective equipment (PPE) to protect from both work hazards and the cold.

- Coveralls made of flexible material for ease of movement
- Waterproof boots that are slip-resistant for icy surfaces
- Wind-resistant coats with elastic wrist and waist bands to keep out air and moisture (snow)
- Gloves with highly efficient, yet thin insulation to maintain dexterity

When working in the cold, make your clothes work for you

- ✓ **Wear appropriate clothing**
 - Layered clothing provides better insulation and can be removed to prevent becoming too hot.
 - Tight clothing reduces circulation to hands and feet.
 - Some clothing may restrict movement, which can be a hazard.
- ✓ **Protect the ears, face, hands, and feet**
 - Wear a hat to keep your whole body warmer.
 - Protect clothing, boots, and gloves from becoming wet.
- ✓ **Carry extra socks, gloves, hats, jacket, blankets, a change of clothes in case what you are wearing gets wet**
- ✓ **Avoid touching cold metal surfaces with bare skin**

Center for Disease Control and Prevention
National Institute for Occupational Safety and Health

*U.S. Bureau of Labor Statistics (2019)
https://www.bls.gov/news.release/osh04.html
Learn more at https://www.cdc.gov/niosh/topics/cold.html
March 2021

Los alumnos del Heartland Center reciben una beca académica en la Conferencia de Salud y Seguridad del Gobernador de Iowa



Cada año, la Conferencia de Salud y Seguridad del Gobernador de Iowa otorga becas académicas para estudiantes de Iowa que estudian seguridad ocupacional. En la conferencia de 2023 celebrada en Altoona en octubre, nueve estudiantes recibieron una suma total de \$10,500 en becas, incluidos los siguientes aprendices del Heartland Center.

Beca Jack Beno

Emily Huber

Beca Bill Dickinson

Ernesto Mendez

Beca Iowa Occupational Safety & Health Advisory Council

Elijah Bowman

Anna Proctor

Alexander Barnet

Sierra Virden

Elizabeth Foster

Zachary Wiggins

Holly Rowland



El Dr. Nathan Fethke ha sido nombrado jefe del departamento de ocupacional y Salud Ambiental.

El Dr. Fethke es actualmente profesor en el Departamento de Salud Ocupacional y Ambiental de la Facultad de Salud Pública de UI. Ocupa un cargo secundario en el Departamento de Ingeniería Industrial y de Sistemas de la Universidad de Iowa.

El dirige el Programa de Capacitación en Ergonomía dentro del Centro Heartland para la Salud y Seguridad Ocupacional, financiado por NIOSH, y se desempeña como Director Adjunto del Centro de Salud Agrícola Great Plains, financiado por NIOSH.



Goerdts gana el premio Lifetime Achievement

Tammi Goerdts, Directora de Educación Continua y Divulgación del Centro Heartland para la Salud y Seguridad Ocupacional fue honrada y recibió un premio a la trayectoria en la Conferencia Midwest Women in Safety el jueves 19 de octubre en Cedar Rapids. Tammi ha pasado más de 25 años abogando por la salud y seguridad

ad en el lugar de trabajo, ayudando a empleadores de los sectores público y privado a reducir responsabilidades, revisando y redactando políticas administrativas, implementando nuevas regulaciones y políticas, compensación laboral, redacción de subvenciones y contratación de empleados. Ella forma parte de muchas juntas o comités de seguridad, gestión de riesgos y educación en todo el estado y algunos a nivel nacional.

Su nominadora, de la industria manufacturera, dijo lo siguiente: "ella trabaja incansablemente para promover la seguridad y la salud en la industria y la construcción. Su compromiso se extiende a asesorar a estudiantes en campos de EHS, fomentar conexiones con profesionales y crear oportunidades para experiencias prácticas". Sus excepcionales habilidades de comunicación y liderazgo la han convertido en una presencia invaluable donde no solo imparte conocimientos sino que ofrece información vital. Los logros notables y las contribuciones desinteresadas de Tammi realmente ejemplifican la esencia de un galardonado por su trayectoria."

El conjunto de herramientas para un lugar de trabajo preparado para la recuperación: orientación y recursos para empleadores de los sectores público y privado está diseñado para ayudar a las empresas y otros empleadores a prevenir y responder más eficazmente al uso indebido de sustancias entre los empleados, fortalecer su fuerza laboral mediante la contratación de personas en recuperación y desarrollar una estrategia de recuperación. cultura solidaria.



SAVE THE DATE

Occupational Health Symposium
and Case Management Seminar

March 28-29, 2024

Radisson Hotel & Conference Center
Coralville - Iowa City

Les deseamos una feliz y
segura temporada festiva y
un próspero año 2024!



Continuing Education Programs

Check out the Heartland Center's online events calendar at HeartlandERC.org to keep track of our upcoming continuing education events.

Follow the Heartland Center on social media for regular occupational health and safety updates:



Facebook

facebook.com/HeartlandCenterERC/



Twitter

twitter.com/heartlandcntr



LinkedIn

linkedin.com/groups/8420341



Instagram

instagram.com/heartlandcntr/



YouTube

www.youtube.com/heartlandcntr

Save the Date- 7th Annual

#SAFECONEXPO Learn
Network Energize

MAY 14th- 16th, 2024

The Lodge of the Four Seasons

Lake of the Ozarks, MO

Pre-Con - May 14th, 2024

Conference - May 15th & 16th, 2024

Email shc@shcmoks.com if you would like to be added to the conference mailing list.

Follow <https://shcmoks.com/> for conference updates.