

# safety **lately**



Un boletín mensual de A&A Elevated Facility Solutions

## Seguridad Durante el Invierno

Evite los resbalones y caídas en el lugar de trabajo durante el invierno.

**Los resbalones y caídas se encuentran entre las causas más comunes de lesiones en el lugar de trabajo.** Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés), casi el 30 por ciento de las caídas en el trabajo resultan en días perdidos de trabajo.

Las caídas relacionadas con el trabajo pueden ocurrir en cualquier momento y en cualquier entorno. Y cuando se mezcla en condiciones húmedas e invernales, existe un riesgo aún mayor de peligros bajo los pies.

### En este asunto:

#### ► Seguridad Durante el Invierno

Evite los resbalones y caídas en el lugar de trabajo durante el invierno.

Tipos de caídas relacionadas con el trabajo.

¿Qué puedo hacer para evitar resbalones y caídas invernales?

Estrés por el frío: protección para los meses de invierno.

#### ► Consejos de salud para priorizar durante la temporada navideña:

Bocaditos de proteína sin hornear.



## TIPOS DE CAÍDAS RELACIONADAS CON EL TRABAJO

- **Caídas en el mismo nivel.** La mayoría de las caídas en el lugar de trabajo ocurren cuando un trabajador se resbala, tropieza o cae al mismo nivel que está parado. Estas caídas suelen ser causadas por superficies resbaladizas o irregulares, desorden o equipo en el lugar de trabajo o calzado desgastado o inadecuado.
- **Caídas a un nivel inferior.** Las caídas que involucran elevación, como una caída desde un techo, una escalera o la parte superior de un vehículo, resultan en algunas de las lesiones más graves en el lugar de trabajo.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR RESBALONES Y CAÍDAS INVERNALES?

La mayoría de los accidentes por resbalones, tropiezos y caídas se pueden prevenir cuando se cuenta con el equipo, la preparación y la formación adecuados. Junto con las medidas que su empleador implementa para mantenerlo seguro en el trabajo, hay algunos pasos adicionales que puede tomar para evitar resbalones y caídas:

- Use calzado apropiado para el trabajo con buena tracción
- Da pasos cortos y reduce el ritmo para reaccionar rápidamente a los cambios en la superficie
- Tenga cuidado al caminar debajo de toldos, edificios y ventanas donde se haya formado nieve y hielo
- Esté atento a los pisos resbaladizos al entrar y caminar por los edificios
- Esté atento y cauteloso en áreas que podrían tener hielo negro
- Coloque alfombrillas absorbentes con bordes biselados y paragüeros junto a las entradas (por dentro y por fuera)
- Tenga a mano letreros de "piso mojado" para advertir sobre peligros en las áreas de recepción, pasillos y escaleras
- Tenga en cuenta la señalización de seguridad y no ingrese a áreas bloqueadas



*Referencia: Evite resbalones y caídas en el lugar de trabajo en invierno - MultiCare Vitals*



## Estrés por el frío: protección para los meses de invierno

El principal factor de riesgo de estrés por frío es el frío extremo. Las temperaturas cercanas al punto de congelación pueden considerarse extremadamente frías en lugares que normalmente no experimentan clima invernal. Otros factores que aumentan el riesgo de estrés por frío son:

- (1) humedad, vestirse incorrectamente y agotamiento.
- (2) Condiciones de salud predisponentes como hipertensión, hipotiroidismo y diabetes.
- (3) Mal acondicionamiento físico.

Vestirse adecuadamente es una de las mejores maneras de prevenir todo tipo de estrés por frío. Las capas y la selección de telas son dos cosas importantes que debe recordar al vestirse para el clima invernal. Al usar capas, usar al menos tres capas de ropa holgada es la mejor práctica. La capa exterior debe ser resistente al viento y a la lluvia para ayudar a mantener el cuerpo caliente y seco. El uso de guantes y botas aislantes e impermeables ayudará a prevenir la congelación y las botas impermeables ayudarán a prevenir el pie de trinchera.

## Consejos de salud para priorizar durante la temporada navideña:

La temporada navideña está llena de comidas deliciosas y más indulgentes. Además, es un período de disminución de la actividad física. ¡Si bien está perfectamente bien comer sus comidas navideñas favoritas con moderación! ¡Incorporar los siguientes consejos puede ayudarlo a mantenerse saludable durante toda la temporada!



¡Empieza bien el día con un vaso de agua!

Mientras dormimos toda la noche, nuestros cuerpos se deshidratan, lo que hace que la rehidratación sea crucial. El café es un diurético natural, lo que hace que el agua sea el primer sorbo preferido del día para hidratar el cuerpo. Beber agua ayuda a mantener nuestro metabolismo en funcionamiento y, al mismo tiempo, elimina las toxinas (¡también conocidas como bacterias malas!).



¿Sabías que solo 5-10 minutos de estiramiento al día: aumenta el flujo

sanguíneo, relaja los músculos (especialmente después de dormir toda la noche o trabajar en un trabajo físicamente exigente), aumenta la motilidad, mejora la postura y ayuda a aliviar el estrés? Empieza bien el día, después de despertarte coge un vaso de agua y empieza a estirar. Concéntrate en tu respiración y estar presente en el momento, mientras respiras en cada músculo.



¡Reúna a la familia y salga a caminar en grupo! ¡Hazlo más divertido estableciendo un límite de tiempo, una meta para caminar 1 milla en menos de 20 minutos!



Mantenga sus comidas y refrigerios equilibrados. Combina una proteína con una fuente de carbohidratos cada vez que comas. Al combinar proteínas y carbohidratos, disminuye el pico de azúcar en la sangre, cambiando la forma en que nuestro cuerpo metaboliza los alimentos. Por ejemplo, si alguien trae donas al trabajo y quieres tener una. Combina la rosquilla con una fuente de proteína, como un puñado de nueces, un huevo duro o la mitad de una barra de proteína.



## Bocaditos de proteína sin hornear

Estos bocados de proteína son lo suficientemente deliciosos como para satisfacer su gusto por lo dulce y, al mismo tiempo, proporcionar a su cuerpo energía de un refrigerio equilibrado. ¡Me encanta comer estos bocados entre comidas! Ingredientes:

- 1 taza de copos de avena a la antigua
- 1/2 taza de hojuelas de coco sin azúcar
- 1/2 taza de mantequilla de nueces o semillas (me gusta usar mantequilla de maní natural)
- 1/3 taza de miel
- 1 cucharada de semillas de chía o cámbialas por 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo
- Opcional: 1/4 taza de mini chispas de chocolate

Instrucciones: Agregue todos los ingredientes a un tazón y mezcle bien. Una vez que la masa esté bien mezclada, forme bocados del tamaño de ~ 1 cucharada. Enrolla la masa entre las bandas para formar una forma de bola suave. Continúe hasta que toda la masa se divida en pequeños bocados. Guárdalo en el refrigerador, ¡disfrútalo!

