

safety lately



Un boletín mensual de A&A Elevated Facility Solutions



Conciencia de seguridad contra resbalones

Zapatos antideslizantes

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) requiere que los empleados usen zapatos antideslizantes si trabajan en un entorno donde puede haber aceite, agua, grasa u otros líquidos en el piso. Los resbalones, tropiezos y caídas son el segundo tipo más común de lesiones fatales relacionadas con el trabajo y el tercer tipo más común de lesiones no fatales relacionadas con el trabajo en los Estados Unidos.

En este asunto:

- ▶ **Zapatos antideslizantes**
 Beneficios de los zapatos antideslizantes
- ▶ **Salud de la Mujer**
 Anemia por deficiencia de hierro:
 Síndrome de ovario poliquístico (SOP):
 Enfermedades del corazón:



A diferencia del diseño típico de calzado, los zapatos antideslizantes están diseñados específicamente para reducir resbalones, tropiezos y caídas accidentales. Sus suelas tienen bandas de rodadura adherentes, lo que te mantiene estable sobre tus pies mientras caminas por terrenos húmedos y resbaladizos. Al usar zapatos antideslizantes certificados, reduce significativamente el riesgo de resbalones, caídas y lesiones.

BENEFICIOS DE LOS ZAPATOS ANTIDESLIZANTES

- Evite resbalones y caídas en superficies mojadas
- Previene contra la caída de objetos
- Ofrecen otras características que mejoran la comodidad y la seguridad, como cuellos acolchados o plantillas acolchadas
- Puede ser resistente al agua
- Cuentan con suelas planas con bandas de rodadura profundas o un dibujo de la banda de rodadura entrelazado para un máximo agarre y estabilidad

Sus zapatos de trabajo pueden afectar significativamente la salud de sus pies. Nunca te darás cuenta de que algo terrible está a punto de ocurrir. Sus pies estarán protegidos contra posibles daños y otros peligros. Recuerde, los zapatos antideslizantes son solo uno de los

componentes para prevenir resbalones y caídas. También es esencial estar

atento a su entorno, limpiar los derrames con prontitud y tomar precauciones en condiciones resbaladizas.



<https://northsideusa.com/blogs/news/what-are-non-slip-shoes-overview>
<https://www.cleanlink.com/cp/article/Encourage-Janitors-To-Wear-Slip-resistant-Shoes--21424>

Salud de la Mujer

Mayo es el mes de la salud de la mujer, tomemos un segundo para estar agradecidos por todas las mujeres fuertes en nuestras vidas. El cuerpo de una mujer pasa por muchas fases a lo largo del ciclo de vida. Este mes establecimos la intención de poner la salud como nuestra prioridad. Profundicemos en 3 enfermedades comunes que enfrentan muchas mujeres:

ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO:

Debido a la naturaleza del cuerpo de una mujer y las pérdidas de sangre que ocurren durante la menstruación, las mujeres son más sospechosas de anemia por deficiencia de hierro. Aumentar la ingesta de hierro es una forma efectiva de asegurarse de que está satisfaciendo sus necesidades de hierro.

- Seleccione alimentos que sean naturalmente ricos en hierro, incluidos mariscos, espinacas, vísceras, carnes rojas y legumbres.
- Elija alimentos fortificados con hierro, incluidos cereales fortificados para el desayuno, pasta y pan.
- No consuma calcio en exceso, mientras que el calcio es importante para la salud ósea, es importante consumir la cantidad que su cuerpo necesita. Como el calcio y el hierro compiten por la absorción, consumir grandes cantidades de calcio puede desplazar al hierro (también conocido como hierro que no se absorbe). Las mujeres adultas menores de 50 años, necesitan alrededor de 1.000mg de calcio / día. Las mujeres adultas mayores de 50 años necesitan alrededor de 1.200 mg de calcio / día.

SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO (SOP):

El SOP es causado por un desequilibrio de las hormonas reproductivas. Una característica distintiva del SOP es la resistencia a la insulina, cuando el cuerpo se vuelve ineficaz para usar insulina. Debido a esto, los que tienen SOP tienen un mayor riesgo de diabetes tipo 2. El manejo de los síntomas del SOP es clave para prevenir el desarrollo de otras enfermedades crónicas. Limite el aumento de peso y la adiposidad abdominal adoptando un estilo de vida saludable:

- Priorice el consumo de alimentos integrales o alimentos refinados / altamente procesados.
- Comience la combinación de alimentos asegurándose de consumir un carbohidrato y proteína durante cada comida / merienda. Por ejemplo, tener una manzana con un puñado de nueces es un excelente bocadillo que no resultará en un aumento en los niveles de azúcar en la sangre.
- Limite las bebidas azucaradas, seleccionando agua y leche baja en grasa en su lugar.
- Comience o mantenga una rutina de ejercicios, hacer que el cuerpo se mueva y la sangre fluya ayuda al cuerpo a utilizar la insulina.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN:

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte a nivel mundial, en adultos, independientemente del género. La genética, la dieta y el estilo de vida juegan un papel importante en la salud del corazón. Si bien no puedes controlar la genética, puedes controlar tu estilo de vida. La enfermedad cardíaca tiende a convertirse en una trifecta de niveles altos de azúcar en la sangre, niveles altos de lípidos en la sangre y sobrepeso / obesidad. Dando lugar a una gran cantidad de enfermedades crónicas. La adopción de un estilo de vida saludable para el corazón gira en torno a estos factores clave:

- Deje de consumir tabaco y/o drogas y consumir alcohol en exceso .
- Limite la ingesta de sodio.
- Realice actividad física regular y constante .
- Aumentar el consumo de antioxidantes en alimentos integrales, especialmente en frutas y verduras.

