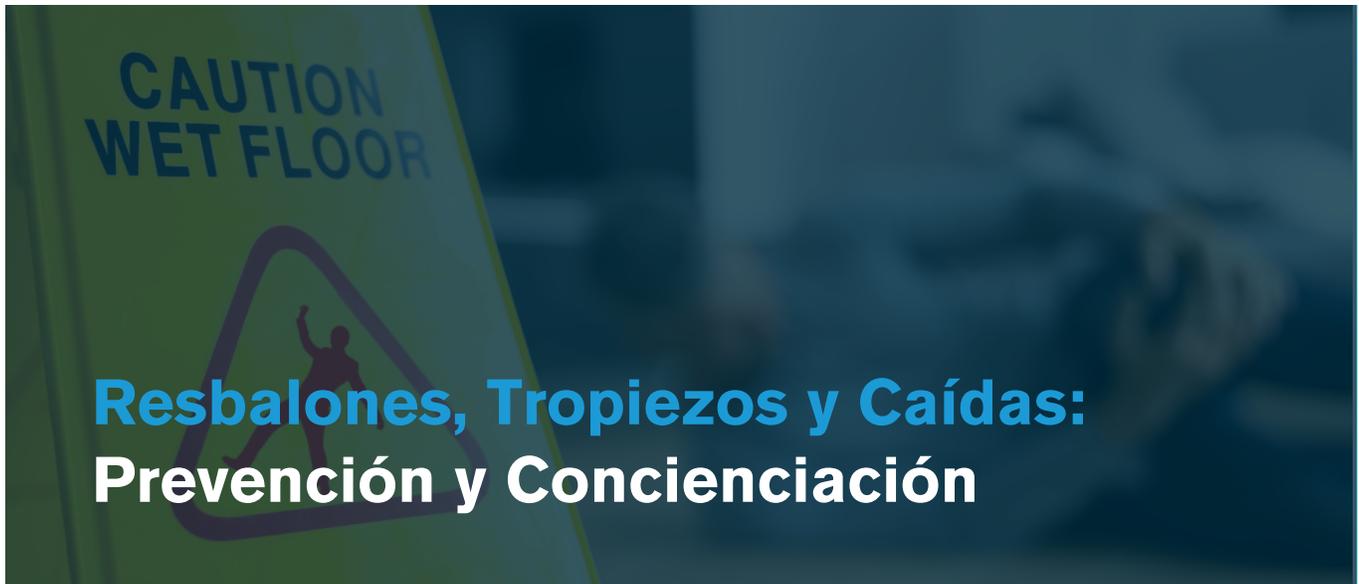


# safety lately



Boletín de Seguridad de A&A Elevated Facility Solutions



## Resbalones, Tropiezos y Caídas: Prevención y Concienciación

Los resbalones, tropiezos y caídas son una de las principales causas de lesiones en la industria de la limpieza.

Ya sea por un piso mojado, una superficie irregular o un objeto inesperado, estos incidentes pueden provocar esguinces, fracturas o lesiones en la cabeza. La buena noticia es que se pueden prevenir con conciencia y prácticas de seguridad.

### En este asunto:

- ▶ **Resbalones, Tropiezos y Caídas: Prevención y Concienciación**  
Programa de Señalización de Piso Mojado por Lluvia
- ▶ **Todo sobre el Hierro**  
Receta de Batido de Sandía

La buena noticia es que se pueden prevenir con conciencia y prácticas de seguridad.

- Identifique áreas de alto riesgo como entradas, cocinas y baños
- Coloque señales de piso mojado inmediatamente al limpiar
- Tenga precaución en escaleras y cerca de cables o equipos
- Mantenga las áreas despejadas y ordenadas

**OFICINA DE ESTADÍSTICAS LABORALES:**

El 26% de las lesiones laborales son por resbalones y caídas.

- Más de 17,000 trabajadores de limpieza se lesionan al año por caídas
- Estas lesiones generan más de \$10 mil millones en reclamaciones de compensación
- Mantenga los pisos secos; limpie derrames de inmediato
- Use tapetes antideslizantes en áreas húmedas
- Utilice escaleras de forma segura
- Realice inspecciones de seguridad regularmente
- Use calzado antideslizante y de soporte

Prevenir caídas no solo evita lesiones, también crea un ambiente seguro y productivo.

Una caída puede significar semanas de recuperación y carga para el equipo. ¡Esté alerta y actúe!

**PROGRAMA DE SEÑALIZACIÓN DE PISO****MOJADO POR LLUVIA**

Sitios sin alfombra en la entrada deben seguir este programa durante lluvia o nieve:

- Coloque señales/conos y tapetes en todas las entradas
- Las señales deben ser visibles para las cámaras
- Retire las señales cuando el piso esté seco
- Durante mantenimiento de pisos, coloque barreras y tome fotos
- Envíe fotos a: [aa.sr@aaefs.com](mailto:aa.sr@aaefs.com)
- Reporte todos los incidentes en eHub y guarde el video

**NOTA:**

Esto aplica únicamente a ubicaciones donde A&A mantiene el vestíbulo y las entradas sin alfombra.



## Todo sobre el Hierro

El hierro es fundamental porque el cuerpo lo utiliza para producir glóbulos rojos (hemoglobina), los cuales transportan y suministran oxígeno por todo el cuerpo. Además, el hierro es esencial para el desarrollo neurológico, la función celular y el crecimiento físico. El hierro está disponible en dos formas: el hierro hemo, que se encuentra en alimentos de origen animal, y el hierro no hemo, que se encuentra en alimentos de origen vegetal. El hierro hemo tiene una mayor biodisponibilidad que el hierro no hemo, lo que significa que el hierro proveniente de proteínas animales se absorbe y utiliza de manera más eficiente que el hierro no hemo.

### **DATO CURIOSO DE NUTRICIÓN #1:**

¡La vitamina C mejora la absorción del hierro no hemo (alimentos de origen vegetal)! ¡Intenta combinar un alimento rico en vitamina C con uno rico en hierro no hemo!

Alimentos con hierro no hemo: frijoles, tofu, lentejas, nueces y semillas, brócoli, papas, champiñones, espinacas, bayas, granadas, moras y frutas secas.

Alimentos con vitamina C: limón, lima, kiwi, tomates, pimientos, repollo, papaya, guayaba, toronja y naranjas.

### **DATO CURIOSO DE NUTRICIÓN #2:**

El calcio y el hierro compiten por la absorción, ¡y el calcio usualmente gana! Si tienes deficiencia de hierro, asegúrate de consumir calcio dentro de las pautas dietéticas (evita el consumo excesivo de calcio). Además, si tomas suplementos de hierro y calcio diariamente, toma uno por la mañana y el otro por la noche para permitir que el cuerpo digiera los minerales uno a la vez.

### **¡ES TEMPORADA DE SANDÍA, HORA DE UN BATIDO REFRESCANTE DE SANDÍA!**

¡Es momento de comprar una sandía en el supermercado para preparar este sabroso y refrescante batido de frutas!

Ingredientes:

- 1 taza de agua de coco
- 1 taza de sandía en cubos
- ½ taza de fresas congeladas
- ½ taza de cerezas congeladas

Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia suave.

¡Disfruta!

