



Octubre 2020

Protege su espalda durante el trabajo: Consejos para levantar

A veces es necesario descargar un esquite a mano.

En unos sitios de construcción, los trabajadores toman unos minutos para ejercicios de estiramiento antes de descargar algo. Es buena idea porque estiramiento calienta los músculos y tendones y los prepara para trabajar. Estirar sus músculos antes de descargar algo (o cualquier otra tarea de levantar) pueda prevenir esguince, torcedura, y heridas de los músculos.

Combinar ejercicio y prácticas de levantar seguro pueda protegerle de heridas.

Considerar estos puntos antes de mover algo:

- ◆ Revise su ruta. Asegúrese de remover todos riesgos de tropiezo y que otros conocen sus planes.
- ◆ No levante objetos pesados del suelo si puede evitarlo, y trate no cargar cosas demasiado pesado para uno. Pida ayuda.
- ◆ Materiales largas como pipas y madera no sean pesadas, pero pueden causar problemas de balance.
- ◆ Busque ayudante para compartir el trabajo.
- ◆ Tome pausas frecuentemente para prevenir fatiga de músculos cuando hay que descargar mucho.

Recordar los básicos de levantar seguramente:

1. Probar la carga por levantar una esquina. Si es demasiado pesado o torpe, buscar ayuda, usar un aparato mecánico de levantar, o dividir la carga.
2. Poner sus pies cerca al objeto.



3. Doblar las rodillas y agarrarlo bien.
4. Levantar suavemente derecho hacia arriba. Deje las piernas hacer el trabajo.

5. No torcer o girar el cuerpo después de levantar. Mantener la carga firme y cerca a su cuerpo.
6. Dejar la carga por bajarla lentamente, doblando las rodillas—las piernas harán la mayoría del trabajo. No soltar hasta que esté seguro en el suelo.

La industria de construcción examina seguridad del empleado durante el pandémico COVID-19

Compañías de construcción están listas de trabajar, pero enfrentan nuevo desafío de seguridad mientras los Estados Unidos batalla COVID-19 — mantener sanos los empleados.

Mientras la economía reabre, los trabajadores en construcción enfrentan riesgo aumentado.

El administrador interino Loren Sweatt de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) llevó a cabo un seminario en línea en Junio para animar empleadores a examinar prácticas actuales y buscar áreas de mejoramiento.

Normas recomendadas por OSHA incluyen:

- ◆ Todos trabajadores en construcción deben mantener una distancia de seis pies entre ellos cuando sea posible.
- ◆ Frecuentemente limpiar y desinfectar puntos comunes de contacto.

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades recomienda que:

Normas para
COVID-19 y
Construcción

- ◆ Todos trabajadores en construcción deben llevar una cubierta de tela en la cara
- ◆ Equipo personal de protección (PPE) debe utilizarse cuando sea apropiado
- ◆ Se debe limitar el compartir herramientas
- ◆ Usar cuidado en remolques, baños portátiles, y otros espacios comunes.



Octubre - Mes de Sensibilización del Cáncer Mamario

¿Será la hora para Usted o un ser querido recibir la examinación anual del seno?



Cáncer mamario es una preocupación mayor de salud para mujeres. Es la causa segunda de cáncer en mujeres (solo cáncer pulmonar mata a más mujeres cada año).

El chance que una mujer morirá del cáncer mamario es como uno en 38 (como 2.6 por ciento). Cáncer mamario, especialmente cuando se diagnostica temprano, muchas veces puede tratarse.

Puede hacer varias cosas para diagnosticar cáncer mamario temprano y reducir su riesgo.

- ◆ Mantener un estilo de vida saludable por un índice de masa corporal saludable, no fumar, y evitar alcohol.
- ◆ Mantenerse activo físicamente. Participar en, a lo menos, 30 minutos de actividad física moderada cada día y tomar pasos para mantener su peso en un nivel saludable.
- ◆ Auto examinación del seno cada mes por todas mujeres a partir de 20 años. Todos bultos no son cáncer, pero sólo un médico sabe la diferencia. Si encuentra un bulto, hable con su médico.
- ◆ Mamografías rutinas puede encontrar cáncer del seno en una etapa temprana y tratable según estudios de mujeres más de 50 años.

Los Institutos Nacionales de Salud han proveído esta lista de pros y contras para la consideración de mujeres de 40 años en arriba. Algunos factores son fuera del control de una persona, pero si tenga unos de estos factores de riesgo deben ponerse más vigilantes estas mujeres .

- ◆ Historia familiar de cáncer mamario en su madre o hermanas puede decir que también tiene más riesgo. Sólo cinco a 10 por ciento de cáncer mamario es genético. Hable con su médico acerca de una consulta genética y cribado avanzado.
- ◆ Alta densidad de los mamaros significa más riesgo de cáncer mamario. Puede ser, en una parte, que es más difícil detectar anomalías pequeñas en tejidos mamaros densos.
- ◆ Terapia de reemplazo hormonal en la menopausia puede ser un riesgo para cáncer mamario.

Una idea clave: No permitir ansiedad de COVID-19 dejarle de la mamografía anual.

Amontonar hojas: ¡No es un quehacer, sino que ejercicio!

Aquí es, un tipo de ejercicio sólo disponible una o dos semanas del año: Amontonar hojas.

Amontonar hojas en un día bonito del otoño le da ejercicio en el gimnasio de la naturaleza. No se necesitan herramientas especiales. No hay que viajar al gimnasio o club de salud, solo hay que vestirse en ropa vieja.

Se usan como 200 calorías durante solo 30 minutos de amontonar hojas vigorosamente. Así se hace:

- ◆ Antes de empezar hacer estiramiento de los brazos, piernas y espalda para prevenir músculos dolorosos.
- ◆ Mantener las rodillas un poco doblados y usar sus brazos y piernas, no la espalda, para mover.
- ◆ Rastrillar como como barrer, inspirando mientras extiende el rastrillo, y espirar mientras lo mueve a sí.
- ◆ Trabajar en movimientos repetitivos. No importan los números, pero el patrón sí.
- ◆ Al cansar, parar, y hacer el resto otro día.



Consejo Para Cocinar Como Profesional: Revuelto



Cuatro normas para el perfecto revuelto:

1. Preparar la comida antes de calentar la olla.
2. Antes de añadir la comida a la olla, asegurarse que el aceite está muy caliente— quiere decir brillar y no fumar
3. No bajar el fuego.
4. Mover la comida constantemente.