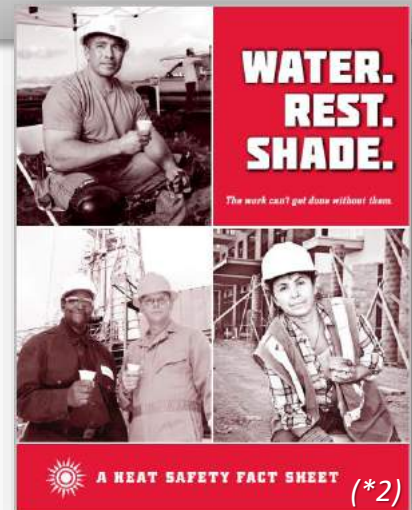


El calor es un riesgo serio para los trabajadores en muchas industrias. No solo cuando los trabajadores están en exteriores sino también durante actividades en interiores ya que el cuerpo acumula calor y puede ser difícil eliminar el calor extra. Los trabajadores necesitan estar conscientes de sus limitaciones específicas y recordad que a veces su cuerpo puede no enfriarse lo suficientemente rápido. Es importante reconocer las señales y síntomas del estrés por calor y luego tomar las acciones correctas para evitar lesiones serias.

OSHA Estándar Sección 5(a)(1) *Cada empleador debe proporcionar a sus empleados un empleo y lugar de trabajo libres de riesgos conocidos que estén causando o puedan causar muerte o daño físico serio a sus empleados.*

Factores que pueden aumentar la posibilidad de estrés por calor incluyen:

- Temperatura alta y humedad
- No tomar suficiente agua
- Exposición directa al sol (sin sombra) o calor extremo
- No circulación de aire o ventilación
- Actividad física sin descansos
- Uso de equipo y vestimenta de protección voluminosa



Agua. Descanso. Sombra. El programa OSHA del estado de California ha creado una gran manera de recordar tres maneras importantes para **prevenir el estrés por calor.**

Agua – los trabajadores necesitan **empezar a tomar agua antes de llegar al sitio de trabajo.** Esta es una excelente manera de mantener el cuerpo hidratado y listo para el trabajo duro.

¡Sigue tomando agua! Comienza el día hidratado y luego continúa alimentando tu cuerpo con agua.

Si la temperatura es alta y la humedad es alta, OSHA recomienda alrededor de **cuatro tazas de agua por hora.**

Descansa – durante periodos de calor alto y humedad alta, **pequeños descansos en un área más fresca,** tal vez cerca de un ventilador, son una gran manera de dejar que el cuerpo libere algo del calor extra.

RECONOCE Y TRATA LOS SÍNTOMAS DE ESTRÉS POR CALOR:

- Los **calambres por calor** usualmente son experimentados como espasmos de músculo o calambres en el estómago, brazos o la parte trasera las piernas o pantorrillas. **Toma más agua y toma descansos frecuentes. Si se encuentra disponible toma una bebida deportiva que contenga electrolitos.**
- Los síntomas del **agotamiento por calor** incluyen dolor de cabeza, mareo, debilidad, piel mojada, confusión, náusea o vómito. **Mueve inmediatamente al trabajador al interior o a la sombra y dale líquidos para tomar. Aplica compresas frías en la cabeza, cuello y cara. Busca atención médica.**
- **¡El golpe de calor es mortal!** Los síntomas pueden incluir piel roja, caliente y seca, confusión, desmayo y convulsiones. **Llama inmediatamente al 911, mueve al trabajador afectado a un área más fresca y enfría el cuerpo al quitar la vestimenta exterior, abanicar el cuerpo y aplicar toallas mojadas hasta que el personal médico llegue.**



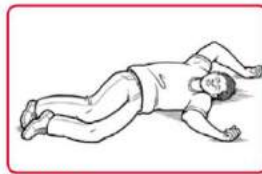
Piel roja, caliente, seca



Temperatura alta



Confusión



Desmayo



Convulsiones



(*9)

(*10)

COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-venido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENDO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-venidas para ningún propósito.

- (*2) Fotografía – OSHA Fact Sheet 3656-4R. Water. Rest. Shade. <https://www.osha.gov/SLTC/heatillness/index.html>
- (*9) Fotografía – OSHA Fact Sheet 3656-4R. Water. Rest. Shade. <https://www.osha.gov/SLTC/heatillness/index.html>
- (*10) Fotografía – Free Sign from mysafetysign.com; <https://www.mysafetysign.com/>

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.