

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.

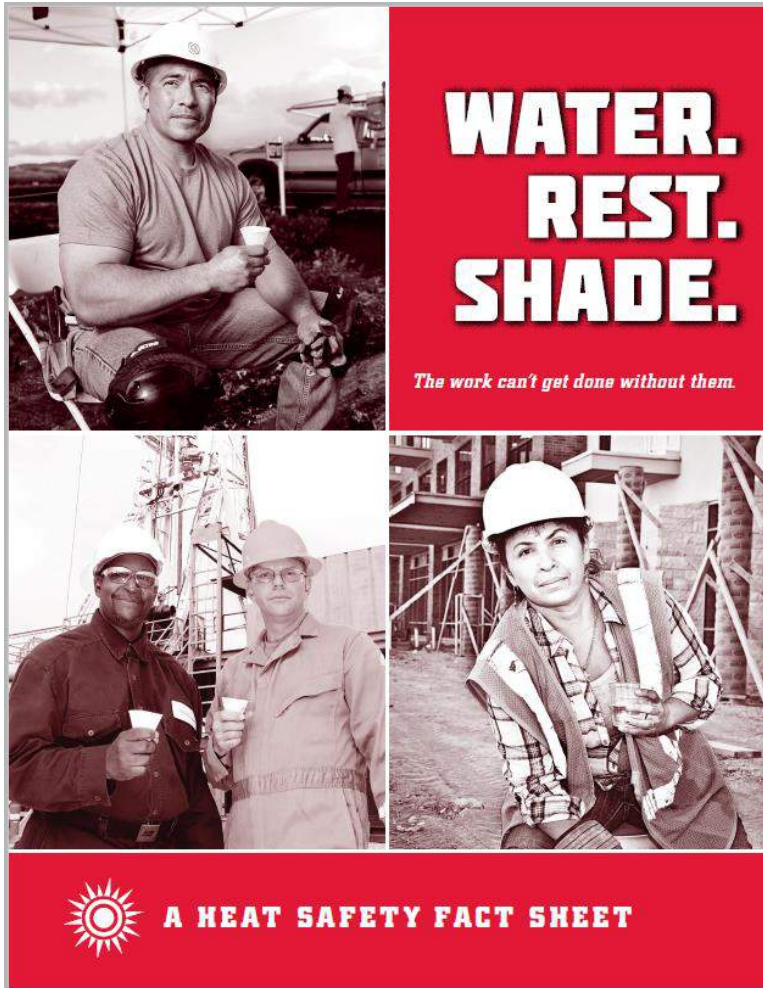
Factores que pueden aumentar la posibilidad de estrés por calor incluyen:

- 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



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.*

Sigue las recomendaciones en este tema para ayudar a prevenir y minimizar el potencial de estrés por calor.



Agua, Descanso y Sombra son una gran manera de recordar los consejos clave para evitar el estrés por calor. (*2)

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.



(*3)



(*4)

Reconoce las señales de estas condiciones por estrés por calor: calambres por calor, agotamiento por calor, golpe de calor.

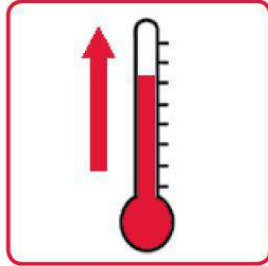
- Los **calambres por calor** usualmente son experimentados como espasmos de músculo o calambres en el estómago, brazos o la parte trasera las piernas o pantorrillas.
- Los síntomas del **agotamiento por calor** incluyen dolor de cabeza, mareo, debilidad, piel mojada, confusión, náusea o vómito.
- **¡El golpe de calor es mortal!** Reconoce los síntomas del golpe de calor que puede incluir piel roja, caliente y seca, confusión, desmayo y convulsiones.



Heat Stroke Golpe de Calor



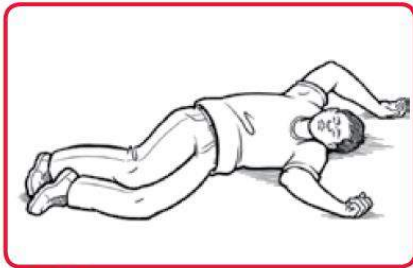
Piel roja, caliente, seca



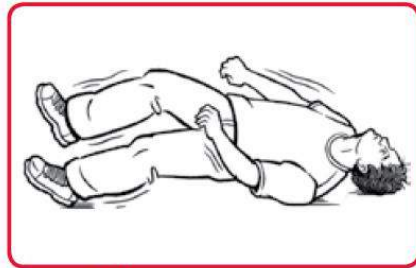
Temperatura alta



Confusión



Desmayo



Convulsiones (*9)



¡Llama al 911 en caso de Golpe de Calor! (*10)



Primeros Auxilios (*10)

Los trabajadores deben seguir estos pasos de emergencia si reconocen un posible estrés por calor:

- **Calambres por calor** – toma más agua y toma descansos frecuentes, si se encuentra disponible toma una bebida deportiva que contenga electrolitos.
- **Agotamiento por calor** – 1) mueve inmediatamente al trabajador afectado del área caliente y dale líquidos para tomar. 2) Enfría al trabajador con compresas frías en la cabeza, cuello y cara o haz que el trabajador lave su cabeza, cara y cuello con agua fría. 3) Lleva al trabajador a una clínica o sala de emergencias para evaluación médica y tratamiento.
- **Golpe de calor** – si un trabajador está mostrando señales de golpe de calor, especialmente si dejan de sudar y tienen piel seca y caliente, 1) inmediatamente llama al 911 o servicios de emergencia 2) mueve al trabajador a un área más fresca 3) enfría al trabajador al quitar vestimenta exterior y abanicando al trabajador y aplica toallas o trapas mojados sobre su cuerpo.

Recuerda estos consejos para prevenir el estrés por calor:

- Los factores que pueden aumentar la probabilidad de estrés por calor incluye temperaturas altas y humedad.
- Usa vestimenta suelta y ligera y evita la luz solar directa cuando sea posible.
- Los trabajadores necesitan empezar a tomar agua antes de llegar al sitio de trabajo.
- ¡Sigue tomando agua! Comienza el día hidratado y luego continúa alimentando tu cuerpo con agua.
- **¡El golpe de calor es mortal!** Reconoce los síntomas del golpe de calor que puede incluir piel roja, caliente y seca, confusión, desmayo y convulsiones.
- Si un trabajador muestra señales de golpe de calor, especialmente si dejan de sudar y tienen piel caliente y seca, llama inmediatamente al 911 o servicios de emergencia.
- Toma el estrés por calor seriamente y enfócate en prevenir el estrés por calor.



(*11)

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.

RECONOMIENTO 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.

- (*1) Fotografía – Industrial Gears Watteeuw; Heat treatment. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heat_treatment_IGW.jpg
- (*2, 9) Fotografía – OSHA Fact Sheet 3656-4R. Water. Rest. Shade. <https://www.osha.gov/SLTC/heatillness/index.html>
- (*3) Fotografía – Simon Pearson. <https://www.flickr.com/photos/minor9th/49637323/>
- (*4) Fotografía – BruceEmmerling; water-519543_960_720. <https://pixabay.com/en/water-cooler-ice-picnic-519543>
- (*5) Fotografía – jeffrey montes; Sweat II. <https://www.flickr.com/photos/jm-photography/4728646934/>
- (*6) Fotografía – Paolo; come on let's sweat! <https://www.flickr.com/photos/fallkniven/15402833152/>
- (*7) Fotografía – Andrew smith; Back Into the Furnace. <https://www.flickr.com/photos/streetsmitt/16326388144/>
- (*8) Fotografía – [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cabane_%C3%A0_sucre_Dupuis_\(5633487872\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cabane_%C3%A0_sucre_Dupuis_(5633487872).jpg)
- (*10) Fotografía – Free Signs from My Safety Sign; <https://www.mysafetysign.com/>
- (*11) Fotografía – Shutterstock. Purchased by Weeklysafety.com, Standard License.

Creative Commons License: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>

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.