Protecting Workers From Heat Illness Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO PARA LOS TRABAJADORES

- Temperatura y humedad elevadas
- Exposición directa al sol (sin sombra)
- Exposición en interiores a otras fuentes de calor radiante (hornos, calderas)
- Movimiento de aire limitado (sin brisa)
- Bajo consumo de líquidos
- Esfuerzo físico
- Ropa y equipos de protección personal pesados
- Mala condición física o problemas de salud
- Algunos medicamentos, por ejemplo, diferentes tipos de pastillas para la presión arterial o antihistamínicos
- Embarazo

CUÁL ES EL PELIGRO

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR Y SÍNTOMAS PARA LOS TRABAJADORES

Cuando empiezan a aparecer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor, los trabajadores empiezan a desarrollar uno de los tres grados de enfermedades relacionadas con el calor: Calambres por calor, Agotamiento por calor y Golpe de calor.

Calambres por calor: Los calambres por calor son la forma más leve de lesión por calor y consisten en calambres y espasmos musculares dolorosos que se producen durante o después de un trabajo intenso con mucho calor.

Síntomas: Calambres dolorosos, especialmente en las piernas; piel enrojecida y húmeda.

Agotamiento por calor: El agotamiento por calor es más grave que los calambres por calor y es el resultado de una pérdida de agua y sal en el cuerpo. El agotamiento por calor se produce cuando el cuerpo es incapaz de enfriarse adecuadamente y, si no se trata, puede evolucionar hacia un golpe de calor.

Síntomas: Calambres musculares; piel pálida y húmeda; fiebre; náuseas; vómitos; ansiedad; debilidad; fatiga; dolor de cabeza; diarrea

Golpe de calor: El golpe de calor, la forma más grave de enfermedad por calor, se

produce cuando el sistema de regulación del calor del cuerpo se ve superado por el calor excesivo. Es una emergencia que pone en peligro la vida y requiere atención médica inmediata.

Síntomas: Piel cálida y seca; fiebre alta, normalmente superior a 40º C; frecuencia cardíaca rápida; pérdida de apetito; náuseas; vómitos; dolor de cabeza; fatiga; confusión; agitación; letargo; estupor; es posible que se produzcan convulsiones, coma y la muerte.

COMO PROTEGERSE

PREVENIR LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

La mejor manera de evitar los calambres por calor, el agotamiento por calor y la insolación es ser proactivo. Comience por aclimatar a los empleados al aumento del calor proporcionándoles más descansos y cargas de trabajo más ligeras durante unos cuatro días para preparar el cuerpo de los empleados para el calor que se avecina.

PROTEJA A LOS TRABAJADORES CON UN PLAN DE PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

¿Tiene su empresa un programa de prevención de las enfermedades causadas por el calor?

- Capacite los trabajadores y a los supervisores sobre los peligros que provocan las enfermedades por calor y sobre las formas de prevenirlas.
- Capacite a los trabajadores para que reconozcan los síntomas en ellos mismos y en los demás.
- Capacite y anime a los trabajadores a informar inmediatamente de los síntomas en ellos mismos y en los demás.
- Si hay alguien que es nuevo en el trabajo o que lleva más de una semana fuera, aumente gradualmente la carga de trabajo o permita descansos más frecuentes la primera semana.
- Proporcione a los trabajadores abundante agua fresca en lugares convenientes y visibles cerca del área de trabajo.
- Recuerde a los trabajadores que deben beber frecuentemente pequeñas cantidades de agua antes de tener sed para mantener una buena hidratación. No basta con decirles que beban mucho líquido. Durante una actividad moderada, en condiciones de calor moderado, los trabajadores deben beber aproximadamente un vaso cada 15 o 20 minutos.
- Los trabajadores deben comer regularmente y merendar, ya que proporcionan suficiente sal y electrolitos para reemplazar los que se pierden a través del sudor, siempre que se consuma suficiente agua.
- Establezca un sistema de compañeros si es posible; si no es así, compruebe de forma rutinaria (varias veces por hora) que los trabajadores hacen uso del agua y la sombra y que no experimentan síntomas relacionados con el calor.
- Haga saber a los trabajadores que es perjudicial beber cantidades extremas de agua. Por lo general, los trabajadores no deben beber más de 12 cuartos de galón (48 vasos) en un período de 24 horas.
- Reduzca las exigencias físicas del trabajo. Si no se pueden evitar las tareas pesadas, cambie los ciclos de trabajo y descanso.
- Programe períodos de descanso frecuentes con pausas para beber agua en áreas de recuperación con sombra o aire acondicionado.
- Controle los informes meteorológicos diariamente y cambie la fecha de los trabajos con alta exposición al calor a horas más frescas del día.

RECOMENDACIONES PARA LOS EMPLEADOS

- Beba agua u otros líquidos con la frecuencia suficiente para no tener sed (aproximadamente 1 taza cada 15-20 minutos).

- Coma durante el almuerzo y otras pausas de descanso. Los alimentos ayudan a reponer los electrolitos perdidos.
- Lleve ropa de color claro, holgada y transpirable, como el algodón.
- Llevar un sombrero de ala ancha cuando sea posible.
- Realice los descansos a la sombra o en una zona fresca cuando sea posible.
- Tenga en cuenta que la ropa de protección o el equipo de protección personal pueden aumentar el riesgo de estrés térmico.

CONCLUSIÓN

Establecer un programa coherente de prevención de las enfermedades causadas por el calor es el primer paso para reconocer y abordar los problemas de las enfermedades relacionadas con el calor en el lugar de trabajo.