

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES POR EL CALOR



Cuando las temperaturas exteriores exceden los 80°, Cal/OSHA requiere que los empleadores implementen medidas de prevención adicionales para proteger a los empleados de las enfermedades causadas por el calor. Todo el mundo puede ser susceptible a las enfermedades causadas por el calor porque se trata de temperatura, aclimatación, esfuerzo e hidratación. Este Safety Talk le ayudará a comprender los cuatro tipos de enfermedades causadas por el calor y las medidas proactivas que puede tomar para prevenirlas.

SARPULLIDO CAUSADO POR EL CALOR El sarpullido por calor suele ser grupos rojos de pequeñas ampollas/granos en la piel. Por lo general, en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos.

Qué hacer – Tome un descanso de recuperación en un área sombreada y fresca. Beba agua ligeramente fría y mantenga seca la erupción.

CALAMBRES POR CALOR

Los calambres, dolores musculares o espasmos se sienten más en los brazos y las piernas e incluso pueden ocurrir después de que se ha detenido el trabajo.

Qué hacer – Tome un descanso de recuperación en un área sombreada y fresca. Beba agua ligeramente fría. Espere a que cesen los calambres antes de realizar cualquier actividad física. Busque ayuda médica si los calambres duran más de (1) hora o si sigue una dieta baja en sodio o tiene problemas cardíacos.

AGOTAMIENTO POR CALOR

El cuerpo se estresa demasiado con síntomas como:

- Piel fría, pálida y húmeda.
- Sudoración intensa
- Fatiga o debilidad
- Dificultad para respirar
- Dolor de cabeza, mareos o desmayos
- Náuseas o vómitos
- Ritmo cardíaco y respiración acelerados
- Sed

Qué hacer - Sal del calor inmediatamente. Aflojar/quitar la ropa. Aplicar agua fría/bolsas de hielo en el cuerpo. Beba agua ligeramente fría y electrolitos. Busque ayuda médica.

Recurso Adicionales:

Recursos para la prevención de enfermedades causadas por el calor de [Cal/OSHA](https://www.osha-slc.gov/).

INSOLACIÓN

Esta es la etapa más grave de la enfermedad por calor. Los síntomas pueden incluir:

- Piel roja, caliente y seca con muy poca sudoración
- Temperatura corporal alta, 105° F o más
- Dolor de cabeza, mareos, confusión
- Náuseas o vómitos
- Pulso rápido

Qué hacer

LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE

- ✓ Diríjase a un área fresca y sombreada y quítese la ropa innecesaria
- ✓ Beba agua ligeramente fría si es posible
- ✓ Ventilar enérgicamente
- ✓ Aplicar agua fría sobre la ropa o la piel
- ✓ Aplique bolsas de hielo debajo de los brazos, en el cuello, la espalda y el área de la ingle

¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades causadas por el calor?

BEBER AGUA

¡Lo más importante que puede hacer para prevenir las enfermedades causadas por el calor es beber mucha agua! La clave es beber agua durante su turno, incluso cuando no sienta sed. Cuando se trabaja en temperaturas de 80° o más, Cal/OSHA requiere que los empleadores tengan disponible un cuarto de galón de agua (4 tazas) por hora para cada empleado durante su turno. Los empleados deben animarse unos a otros a beber agua cada hora.



ACLIMATAR

La aclimatación es un proceso en el que el cuerpo necesita tiempo para adaptarse a una mayor exposición al calor. Cal/OSHA requiere que los empleadores observen y se comuniquen con los empleados durante el período de aclimatación (4 a 14 días).

TOMA DESCANSOS DE RECUPERACIÓN A LA SOMBRA

Cuando trabaje a temperaturas de 80° o más, tome descansos regulares a la sombra y beba agua. Los empleados que esperan hasta que aparezcan los síntomas antes de buscar sombra y recuperarse corren un mayor riesgo de desarrollar enfermedades por calor.

CONSIDERACIONES ADICIONALES DE PREVENCIÓN

- Si es posible, use mangas largas y pantalones para mantener el calor radiante del sol lejos de su piel.
- Cuando use equipo de protección personal pesado, respiradores, o cuando realice un esfuerzo significativo, preste especial atención a los síntomas de enfermedad por calor que pueda estar experimentando.
- Comprobar los efectos de sus medicamentos
- Evita las comidas copiosas, tu cuerpo genera calor a través de la digestión
- Si tiene una enfermedad crónica, como una enfermedad cardíaca o diabetes, consulte con su médico para obtener orientación sobre la prevención de enfermedades causadas por el calor.

Este Safety Talk proporciona capacitación a nivel de conciencia sobre la prevención de enfermedades causadas por el calor. Si esta información no está clara o si tiene alguna pregunta adicional, hable con su supervisor.