Heat Illness Safety Precautions – Spanish



Cuando el cuerpo no puede enfriarse por medio de la transpiración, pueden producirse enfermedades inducidas por el calor, como **agotamiento por calor** y **golpe de calor.** Estas son muy serias y pueden, en ocasiones, causar la muerte de la persona.

Las altas temperaturas, humedad, contacto directo con el sol o calor, escasa circulación del aire, esfuerzo físico, mala condición física, ciertos medicamentos y tolerancia inadecuada para lugares o áreas de trabajo calientes pueden contribuir a sufrir estrés por calor.

Para controlar estos riesgos, tome las precauciones, reconozca los síntomas de agotamiento por calor y golpe de calor, y sepa qué hacer en caso de sufrir una enfermedad inducida por el calor.

Síntomas comunes de enfermedades por calor

Agotamiento por calor:

- Dolores de cabeza
- Mareo, aturdimiento o desmayos
- Debilidad extrema
- Sudor excesivo
- Irritabilidad
- Náusea o vómito
- Calambres

Golpe de calor:

- Piel seca y caliente sin sudor
- Pulso fuerte y acelerado
- Mareos o náusea
- Confusión o comportamiento irracional
- Ataques o convulsiones
- Pérdida de la consciencia

Planificación y monitoreo

- Contar con un plan de acción de emergencia, por escrito:
- Determinar medios eficientes de comunicación entre supervisores y empleados.
- Establecer procedimientos para contactar a los servicios de respuesta ante emergencias y administrar primeros auxilios y capacitar a los empleados al respecto.
- Monitorear eventos climáticos o cambios importantes en la temperatura durante el día de trabajo.
- Establecer y mantener comunicaciones entre empleados y supervisores.
- Los empleados debería suplementar el monitoreo que realizan los supervisores.
- Si la temperatura alcanza o excede los **95° F,** se deben tomar medidas adicionales para controlar a los empleados en cuanto al consumo de agua y síntomas de enfermedades por calor.
- Se debe observar de cerca a los nuevos empleados durante los primeros 14 días de empleo en áreas con altas temperaturas a medida que se aclimatan.
- Siempre dote de personal el área de trabajo con al menos una persona capaz de administrar primeros auxilios.

Controles generales

- Proporcionar áreas con sombra lo suficientemente grandes para acomodar a todos los empleados durante las comidas, descansos o períodos de recuperación. Esto se puede lograr por medio de la rotación de los descansos de los empleados.
- Colocar áreas de sombra tan cerca como sea posible de las áreas donde trabajan los empleados.
- Proporcionar a los empleados un cuarto de agua como mínimo por hora durante todo el turno de trabajo.
- Si un empleado considera que necesita protegerse para no sufrir calor excesivo, permitir un período de descanso de al menos cinco minutos.
- Aliente a los empleados a permanecer en las áreas con sombra durante los períodos de descanso.
- Aclimatar a los empleados haciendo que trabajen por períodos breves expuestos al calor y gradualmente aumentar ese tiempo durante un período de dos semanas.
- Usar ventiladores o aire acondicionado de ser posible.
- Los empleados deberían usar ropa ligera, de colores claros y suelta.
- Los empleados deberían evitar el alcohol, bebidas con cafeína y comidas pesadas.

Requisitos de control para temperaturas de alto riesgo

Además de las medidas de prevención generales de enfermedades por calor, los empleadores deben establecer los siguientes controles para olas de calor y condiciones de extremo calor:

Condiciones con ola de calor

Temperaturas igual o superior a 80˚ F o siempre que la temperatura sea mayor de 10˚ F que la normal

Condiciones de calor extremo

Condiciones iguales o superiores a 95˚ F

Períodos de descansos a la sombra

- Proporcionar áreas con sombra lo suficientemente grandes para acomodar a todos los empleados durante las comidas, descansos o períodos de recuperación. Esto se puede lograr por medio de la rotación de los descansos de los empleados.
- Colocar áreas de sombra tan cerca como sea posible de las áreas donde trabajan los empleados.
- Se recomienda proporcionar lugares para sentarse.

Además de los controles para olas de calor:

- Implementar un período de descanso obligatorio de 10 minutos después de dos horas trabajadas.
- Los supervisores deben recordarles a los empleados que deben descansar.

Consumo de líquidos

- Se aplican los controles generales

Además de los controles generales:

- Exigir que los supervisores les recuerden a los empleados tomar agua.

Monitoreo de los empleados

Además de los controles generales:

- Aumentar la cantidad de supervisores para brindar observación y monitoreo cercano y adecuado de los empleados.

Además de los controles para olas de calor:

- Garantizar métodos de comunicación a prueba de fallas entre los supervisores y los empleados.

Derecho a estar informado del empleado

Todos los empleados que trabajen en condiciones de mucho calor deben saber sus derechos:

- Libertad para ejercer sus derechos a un lugar de trabajo libre de estrés por calor sin represalias
- Acceso a procedimiento de primeros auxilios y respuesta ante emergencias
- Obligación del empleado de proveer agua, sombra, descansos para refrescarse y acceso a primeros auxilios
- Uso por parte del empleador de métodos y principios de aclimatación

Respuesta a enfermedades inducidas por el calor

- **Nunca** ordene que los empleados regresen a trabajar si exhiben síntomas de una enfermedad por calor.
- Notifique a un supervisor o persona apropiada con capacitación en primeros auxilios.
- Para golpes de calor, siga el procedimiento de emergencia del plan de prevención de estrés por calor.
- La persona que presta la atención debe:
- Mover a la persona afectada a un lugar fresco y con sombra.
- Aflojar o quitar la ropa pesada.
- Proporcionar agua potable fresca (no fría).
- Abanicar y rociar a la persona con agua.