# Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar al aire libre significa trabajar en condiciones contra las que el cuerpo debe luchar constantemente, y el calor es una de las más peligrosas. Las tareas físicamente exigentes a altas temperaturas provocan un estrés intenso en el cuerpo, incluso cuando los trabajadores se sienten “acostumbrados”. El estrés por calor no siempre comienza con síntomas dramáticos; a menudo empieza con pequeños signos.

## CUÁL ES EL PELIGRO

El estrés térmico es peligroso porque se acumula de forma silenciosa y rápida. Los trabajadores pueden pasar de sentirse “un poco cansados” a sufrir agotamiento por calor o incluso un golpe de calor, que pone en peligro la vida y requiere atención médica inmediata.

**El Calor Abruma al Cuerpo Más Rápido de lo que Crees**

La combinación de altas temperaturas, luz solar directa y trabajo físico obliga al cuerpo a esforzarse solo para enfriarse. Cuando el sudor no es suficiente, la temperatura interna aumenta, el corazón trabaja más rápido y la deshidratación se produce mucho antes de que los trabajadores sientan verdadera sed.

Los primeros síntomas son fáciles de pasar por alto: El estrés por calor rara vez comienza con un colapso dramático, sino que empieza de forma leve.

- Dolores de cabeza.
- Mareos o aturdimiento.
- Fatiga o irritabilidad.
- Calambres musculares.
- Náuseas.

**El agotamiento por calor puede convertirse en un golpe de calor y las condiciones pueden empeorarlo**

El agotamiento por calor provoca sudoración intensa, debilidad, confusión y taquicardia. Si se ignoran estos signos, puede derivar en un golpe de calor, una emergencia médica en la que el cuerpo ya no puede enfriarse por sí mismo, se detiene la sudoración y la temperatura corporal interna aumenta hasta niveles peligrosos. El golpe de calor puede provocar convulsiones, pérdida de conciencia, fallo orgánico y la muerte si no se trata de inmediato.

Los factores ambientales aceleran aún más esta progresión: la alta humedad impide que el sudor se evapore, los equipos calientes irradian calor adicional y los EPP retienen el calor cerca del cuerpo. Incluso los trabajadores experimentados pueden verse desbordados cuando las condiciones cambian repentinamente.

# COMO PROTEGERSE

Trabajar de forma segura en condiciones de calor al aire libre no es cuestión de ser resistente. Se trata de darle a tu cuerpo lo que necesita para mantenerse fresco y recuperarse. El estrés por calor puede afectar a cualquiera, incluso a los trabajadores experimentados, por lo que lo importante es mantener baja la temperatura corporal y prevenir los síntomas antes de que aparezcan.

**Hidrátate y Alimenta tu Cuerpo**

Bebe agua con regularidad a lo largo del día. No esperes a sentir sed, ya que la sed es un signo tardío de deshidratación. Toma bebidas con electrolitos cuando sudes mucho. Evita las bebidas energéticas y azucaradas, ya que empeoran la deshidratación.

**Tómate Descansos Reales y Refréscate**

Los descansos son esenciales en los días calurosos. Ponte a la sombra o en una zona más fresca siempre que sea posible para que tu temperatura corporal pueda bajar. Unos minutos de enfriamiento ayudan a prevenir mareos, dolores de cabeza y agotamiento. Rota las tareas físicamente exigentes para que nadie permanezca en el trabajo más pesado durante demasiado tiempo.

**Qué Hacer para Mantenerse Seguro en Condiciones de Calor Extremo**

- Usa ropa ligera y transpirable
- Usa sombreros, protector solar, toallas refrescantes y otras medidas de protección solar
- Trabaja a un ritmo constante en lugar de apresurarte
- Toma breves descansos para refrescarte antes de que comiencen los síntomas
- Presta atención a los primeros signos, como calambres, dolores de cabeza, mareos o irritabilidad
- Informa de los síntomas inmediatamente

**Planifica para el Calor y Ajusta tu Carga de Trabajo**

El riesgo por calor puede cambiar rápidamente. La alta humedad ralentiza la evaporación del sudor. Los equipos calientes irradian calor. El equipo de protección personal atrapa el calor cerca del cuerpo. Cuando notes que las condiciones se vuelven más calurosas, bebe más agua, toma más descansos y reduce el ritmo. Empezar a trabajar temprano por la mañana te ayuda a evitar las horas más calurosas.

## CONCLUSIÓN

El calor no avisa con mucha antelación. Nadie debería trabajar solo en condiciones de calor extremo; cuidarse unos a otros puede prevenir una emergencia médica grave.

---