Heat Stress – Landscaping Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El trabajo de paisajista implica a menudo largas horas al aire libre, con frecuencia en condiciones de calor y humedad, lo que hace a los trabajadores vulnerables al estrés térmico. El golpe de calor puede provocar graves problemas de salud, como agotamiento, calambres e insolación, que pueden ser mortales si no se tratan adecuadamente.

CUÁL ES EL PELIGRO

Riesgos Específicos

1. **Agotamiento por Calor**
   - Síntomas: El agotamiento por calor se caracteriza por sudoración abundante, debilidad, mareos, náuseas, dolor de cabeza y calambres musculares. Se produce cuando el cuerpo pierde demasiada agua y sal.
   - Factores de Riesgo: Las altas temperaturas, la humedad elevada, la exposición directa al sol y la actividad física intensa aumentan el riesgo de agotamiento por calor, sobre todo si los trabajadores no están aclimatados al calor.

1. **Calambres por Calor**
   - **Síntomas:** Los calambres por calor son espasmos musculares dolorosos, generalmente en las piernas o el abdomen, que se producen debido a una pérdida excesiva de electrolitos a través de la sudoración.
   - **Factores de Riesgo:** La actividad física extenuante en condiciones de calor, aumenta la probabilidad de sufrir calambres por calor.

1. **Golpe de Calor**
   - **Síntomas:** El golpe de calor es una emergencia médica caracterizada por una temperatura corporal elevada (superior a 103 °F o 39,4 °C), confusión, pérdida de conciencia y piel caliente y seca. A diferencia del agotamiento por calor, el cuerpo deja de sudar, por lo que es incapaz de enfriarse.
   - **Factores de Riesgo:** La exposición prolongada al calor extremo, el esfuerzo

físico sin una hidratación adecuada y la falta de reconocimiento y tratamiento de los primeros signos de estrés térmico pueden provocar un golpe de calor.

1. **Deshidratación**

- **Síntomas:** La deshidratación puede producirse incluso antes de que aparezcan los síntomas del golpe de calor, con signos como boca seca, orina oscura, fatiga y mareos.
- **Factores de Riesgo** La ingesta inadecuada de líquidos, la sudoración excesiva y el consumo de diuréticos como la cafeína o el alcohol aumentan el riesgo de deshidratación.

COMO PROTEGERSE

Medidas de Protección Personal

1. **Hidratación**

- **Beba Mucha Agua:** Intente beber aproximadamente 1 vaso (8 onzas) de agua cada 15-20 minutos cuando haga mucho calor.
- **Evite las Bebidas Deshidratantes:** Evite las bebidas con cafeína o alcohol. Las bebidas deportivas pueden ayudar a reponer los electrolitos perdidos a través del sudor, pero el agua debe seguir siendo su principal fuente de hidratación.

1. **Ropa y Protección Solar**

- **Lleve Ropa Ligera y Transpirable:** Lleve ropa de colores claros, holgada y de tejidos transpirables, como el algodón.
- **Utilice Protección Solar:** Utilice un sombrero de ala ancha y gafas de sol, y aplíquese crema solar con un FPS de al menos 30 para proteger su piel de las quemaduras solares, que pueden agravar el golpe de calor.

1. **Horario de Trabajo y Descanso**

- **Aclimatación:** Aumente la exposición a condiciones de calor durante una semana o más para permitir que su cuerpo se aclimate.
- **Descansos Frecuentes:** Tome descansos regulares en una zona fresca para permitir que su cuerpo se recupere del calor.
  Medidas en el Lugar de Trabajo

1. **Control de las Condiciones**

- **Compruebe las Condiciones Meteorológicas:** Controle la previsión meteorológica, incluida la temperatura, la humedad y el índice de calor, para planificar los horarios de trabajo en consecuencia.
- **Utilizar el Sistema de Compañeros:** Trabaje en parejas o en equipos, de modo que los trabajadores puedan vigilarse mutuamente para detectar signos de estrés térmico.

1. **Preparación para Emergencias**

- **Reconozca los Síntomas:** Familiarícese con los síntomas de estrés por calor, agotamiento por calor, calambres por calor e insolación. Si usted o un compañero de trabajo presentan síntomas, actúe de inmediato.
- **Primeros Auxilios en caso de Golpe de Calor**

    - **Agotamiento por Calor:** Traslade a la persona a una zona fresca y a la sombra, proporciónele agua a sorbos y refrésquele el cuerpo con paños húmedos. Busque atención médica si los síntomas no mejoran.
    - **Golpe de Calor:** Llame inmediatamente a los servicios de emergencia. Traslade a la persona a un lugar fresco, quítele el exceso de ropa y refrésquele el cuerpo con agua o bolsas de hielo. No administrar líquidos si la persona está inconsciente.
- **Plan de Emergencias:** Asegúrese de que todos los trabajadores conocen los procedimientos de emergencia.

Capacitación y Concientización

1. **Educación sobre el Estrés Térmico y Campañas de Concienciación sobre el Calor**

- **Capacitación Periódica:** Imparta sesiones periódicas de capacitación sobre la prevención del estrés térmico, el reconocimiento de los síntomas y los primeros auxilios apropiados. Utilice carteles y señales en las zonas de mucho calor para reforzar la importancia de la hidratación, las pausas de descanso y la protección solar.

1. **Fomentar una Cultura de Seguridad y Guiar con el Ejemplo**

- **Promueva la comunicación abierta:** Anime a los trabajadores a hablar si observan en ellos mismos signos de estrés térmico. Los supervisores deben dar ejemplo de conductas preventivas del estrés térmico, como hacer pausas regulares y mantenerse hidratado.

CONCLUSIÓN

El golpe de calor es un grave problema en el paisajismo. Manténgase hidratado, lleve ropa adecuada, haga descansos regulares y reconozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.