# Heat Stress Safety Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

**Charla de seguridad sobre el estrés por calor**

El estrés por calor incluye una serie de condiciones en las que el cuerpo está bajo estrés por sobrecalentamiento. Las enfermedades relacionadas con el calor incluyen calambres por calor, agotamiento por calor, sarpullido por calor o golpe de calor, cada una con sus propios síntomas y tratamientos. Los síntomas pueden ir desde la sudoración profusa hasta el mareo, el cese de la sudoración y el colapso.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**EL ESTRÉS POR CALOR SE PRODUCE CUANDO LA TEMPERATURA CORPORAL AUMENTA MÁS RÁPIDO DE LO QUE SE PUEDE ELIMINAR EL CALOR.**

**La temperatura corporal puede aumentar debido a dos fuentes:** el calor procedente de la actividad y el calor del entorno.  El calor procedente de la actividad es la cantidad de calor generada por el trabajador debido a la cantidad de esfuerzo físico que realiza debido a su carga de trabajo.  El calor del entorno es la cantidad de calor que se gana debido al calor radiante o a la falta de movimiento del aire. Las enfermedades relacionadas con el calor incluyen:

**Calambres por calor:** Son calambres musculares dolorosos y breves. Los músculos pueden sufrir espasmos o sacudidas involuntarias. Los calambres por calor pueden producirse durante el ejercicio o el trabajo en un entorno caluroso o comenzar unas horas después.

**Agotamiento por calor:** Hay dos tipos de agotamiento por calor. 1. Agotamiento de agua: los signos incluyen sed excesiva, debilidad, dolor de cabeza y pérdida de conciencia. 2. Los signos incluyen náuseas y vómitos, calambres musculares y mareos.

**Golpe de calor** – El golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor. El golpe de calor puede matar o causar daños en el cerebro y otros órganos internos. El golpe de calor es el resultado de una exposición prolongada a altas temperaturas generalmente en combinación con la deshidratación que provoca un fallo en el sistema de control de la temperatura del cuerpo.

**EFECTOS DEL ESTRÉS POR CALOR**

Síntomas típicos:

- incapacidad para concentrarse;
- calambres musculares;
- sarpullido por calor;
- sed intensa, un síntoma tardío de estrés térmico;
- desmayos;
- agotamiento por calor – fatiga, vértigo, náuseas, dolor de cabeza, piel húmeda;
- Golpe de calor: piel seca y caliente, confusión, convulsiones y, finalmente, pérdida de conciencia. Este es el trastorno más grave y puede provocar la muerte si no se detecta en una fase temprana.

**Causas de las enfermedades relacionadas con el calor**

Deshidratación: para mantenernos sanos, nuestra temperatura corporal debe mantenerse en torno a los 37 °C. El cuerpo se enfría mediante la sudoración, que normalmente representa entre el 70% y el 80% de la pérdida de calor del cuerpo. Si una persona se deshidrata, no suda tanto y su temperatura corporal sigue aumentando. La deshidratación puede producirse tras un ejercicio extenuante (especialmente cuando hace calor), diarrea o vómitos intensos, consumo excesivo de alcohol, toma de ciertos medicamentos (por ejemplo, diuréticos) y no beber suficiente agua.

# COMO PROTEGERSE

**PROTECCIÓN – ELIMINAR / REDUCIR LAS FUENTES DE CALOR**

- Controle la temperatura utilizando soluciones de ingeniería, por ejemplo, cambiando los procesos, utilizando ventiladores o aire acondicionado, y utilizando barreras físicas que reduzcan la exposición al calor radiante.
- Proporcionar ayudas mecánicas cuando sea posible para reducir el ritmo de trabajo.

**Regule la duración de la exposición a ambientes calurosos mediante:**

- **Proporcionar pausas periódicas** de descanso e instalaciones de descanso en condiciones más frescas.
- **Prevenir la deshidratación.** Trabajar en un entorno caluroso provoca sudoración, lo que ayuda a mantener a las personas frescas, pero supone una pérdida de agua vital que debe ser repuesta. Proporcione agua fresca en el lugar de trabajo y animar a los trabajadores a beberla frecuentemente en pequeñas cantidades antes, durante (cuando sea posible) y después del trabajo.
- **Proporcionar equipos de protección personal**. Existe ropa de protección personal especializada que puede incorporar sistemas de refrigeración personal o tejidos transpirables. El uso de algunas prendas de protección o equipos de protección respiratoria puede aumentar el riesgo de estrés térmico.
- **Ofrecer formación a sus trabajadores**, especialmente a los nuevos y a los jóvenes, informándoles de los riesgos de estrés térmico asociados a su trabajo, de los síntomas a los que deben prestar atención, de las prácticas

de trabajo seguras y de los procedimientos de emergencia.
- **Permitir que los trabajadores se aclimaten a su entorno** e identificar qué trabajadores están aclimatados o evaluados como aptos para trabajar en condiciones de calor.
- **Identificar a los empleados que son más susceptibles al estrés por calor** debido a una enfermedad, condición o medicación que pueda contribuir a la aparición temprana del estrés por calor, por ejemplo, las mujeres embarazadas o las personas con problemas cardíacos. Es posible que necesite el asesoramiento de un profesional de la salud laboral.
- **Vigilar la salud de los trabajadores en riesgo**. Cuando siga existiendo un riesgo residual después de aplicar todas las medidas de control posibles, es posible que tenga que vigilar la salud de los trabajadores expuestos al riesgo. En ese caso, deberá solicitar el asesoramiento de un profesional de la salud laboral.
- **Formar a los trabajadores** para que sepan reconocer los signos y síntomas de los trastornos por estrés térmico o estrés por calor y estén preparados para prestar primeros auxilios en caso necesario.
- **Elegir a los empleados adecuados:** Evite colocar a los empleados de “alto riesgo” en entornos de trabajo calurosos durante periodos de tiempo prolongados. Tenga en cuenta que los empleados varían en su tolerancia a las condiciones de estrés por calor.

**Prevención para los trabajadores**

- Aprender a reconocer los síntomas del estrés por calor. Acompañe el trabajo, tomando períodos de descanso adecuados (en la sombra o en un ambiente más fresco).
- Utilizar ventiladores adecuados para la ventilación y el enfriamiento, especialmente cuando se lleve el equipo de protección personal (EPP).
- Llevar ropa suelta y de colores claros (a menos que se trabaje cerca de equipos con piezas móviles).
- Mantener a la sombra del calor directo siempre que sea posible (por ejemplo, lleve un sombrero cuando le dé el sol directamente).
- Beber mucha agua: en ambientes calurosos el cuerpo necesita más agua.

# CONCLUSIÓN

Tómese en serio el estrés por calor. Conozca los signos y síntomas del estrés por calor. Tenga un plan para conseguir la atención médica adecuada para cualquier persona que muestre síntomas de estrés por calor. Especialmente cuando se trata de un golpe de calor, puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.