# Preventing Heat-Related Illnesses Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando el cuerpo se calienta más rápido de lo que puede enfriarse, pueden aparecer enfermedades de leves a graves. La temperatura del aire, la humedad y la ropa pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el calor. La edad, el peso, la forma física y la alimentación también pueden influir. También pueden influir el alcohol, el consumo de drogas o enfermedades preexistentes como la diabetes.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**LOS TRABAJADORES DEBEN CONOCER LOS SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR**

Una persona con una reacción leve al calor puede tener una erupción cutánea llamada calor espinoso. También pueden tener espasmos musculares dolorosos llamados calambres por calor. Estos pueden ocurrir durante o después de la actividad. Una reacción leve también puede incluir fatiga o mareos. Se puede notar un cambio en el rendimiento físico o mental y un aumento de los accidentes.

Una reacción moderada al calor es el agotamiento por calor. Una persona puede sudar mucho. Podrían tener la piel fría, húmeda, pálida o enrojecida. Puede tener sed, debilidad extrema o fatiga, así como dolor de cabeza, náuseas, falta de apetito, pulso rápido y débil o vértigo. Si no se trata, la víctima puede sufrir un colapso.

En casos graves, puede sufrir un golpe de calor. Se trata de una emergencia. Con un golpe de calor, la cara de la víctima se enrojece y su piel está caliente y seca, sin sudoración. Puede sufrir un fuerte dolor de cabeza con respiración profunda y rápida, fiebre muy alta y delirios. Pueden quedar inconscientes, tener convulsiones o entrar en coma. Este estado podría ser mortal a menos que reciba tratamiento médico de urgencia: pida ayuda médica inmediatamente. Mientras tanto, saque a la víctima del ambiente caliente. Aflójele la ropa y échele agua por todo el cuerpo. Haga circular aire alrededor del cuerpo.

# COMO PROTEGERSE

**QUÉ DEBEN HACER LOS TRABAJADORES PARA EVITAR LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR**

- Beber agua – beber pequeñas cantidades de agua con frecuencia, aproximadamente un vaso cada 15-20 minutos. Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de hacer esto. En algunas muertes relacionadas con el calor, había agua disponible, pero los trabajadores no bebieron.
- Limite el tiempo de exposición y/o la temperatura: intente programar los trabajos más calurosos para las horas más frescas del día o las estaciones más frescas del año. Haga descansos en zonas frescas. Añadir más trabajadores para reducir la carga de trabajo o reducir la jornada laboral.
- Tómese tiempo para aclimatarse – los trabajadores corren mayor riesgo con la aparición repentina del calor. La adaptación gradual al calor reducirá la gravedad del estrés térmico.
- Aplique controles técnicos: mecanice los trabajos pesados pasando de trabajar a mano a utilizar máquinas o aumente la circulación de aire con ventiladores o refrigeradores.
- Lleve ropa holgada y de colores claros: la ropa puede influir en la acumulación de calor.
- Evite el uso de pastillas de sal – tomar pastillas de sal puede elevar la presión sanguínea, provocar úlceras de estómago y afectar gravemente a los trabajadores con enfermedades cardíacas.

**MEJORES PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN RELACIONADAS CON EL CALOR**

**A. Hidratación.** El agua representa el 60% del peso corporal, el 75% de los músculos y el 80% del cerebro. Es, literalmente, la base de toda vida.

Cuando se está expuesto a un calor extremo durante mucho tiempo, aumenta la producción de sudor para enfriar más rápidamente el cuerpo. Este proceso es bueno en sí mismo. El problema surge cuando el agua y la sal que se pierden por el exceso de sudoración no se reponen con la rapidez suficiente para mantener el proceso de termorregulación, lo que provoca deshidratación y pone a los trabajadores en una vía rápida hacia las enfermedades relacionadas con el calor.

La OSHA recomienda a los trabajadores reponer gradualmente los líquidos perdidos con 5-7oz de agua cada 20 minutos. En los trabajos de más de dos horas de duración, también deben suministrarse bebidas electrolíticas para ayudar a los trabajadores a reponer la sal (también conocida como electrolitos) que se pierde a través del sudor. Dado que la sal retiene el agua, mantener los niveles constantes es fundamental para una hidratación adecuada.

A diferencia del atletismo, donde el agua suele estar fácilmente disponible, es importante que los trabajadores tengan en cuenta que trabajar con calor conlleva sus propios retos logísticos para mantener a los equipos hidratados. Muchos lugares de trabajo están relativamente alejados (por ejemplo, bajo tierra o en altura), lo que puede dificultar mucho el suministro continuo de agua fresca. Además, los trabajadores suelen llevar EPP pesados que puede ser una molestia quitarse cada vez que necesitan beber un sorbo.

Es importante que los trabajadores conozcan la importancia de la ingesta de agua y sepan reconocer los síntomas de la deshidratación.

**B. Aclimatación al calor.** Aunque casi el 70% de las enfermedades relacionadas con el calor se producen en los primeros días de calor extremo, la aclimatación sigue siendo una de las tácticas de prevención que con más frecuencia se pasan por alto y no se comprenden.

**Velocidad de aclimatación**

La aclimatación suele requerir entre 7 y 14 días, dependiendo de la intensidad del calor en el entorno. Durante los primeros días de aclimatación, la temperatura central y la frecuencia cardiaca serán máximas. Con el tiempo, este esfuerzo físico disminuirá, mejorando drásticamente el confort y el funcionamiento general. El éxito de la aclimatación viene indicado por un aumento de la tasa de sudoración y del volumen de las pulsaciones (cantidad de sangre bombeada por latido cardíaco), y una disminución de la frecuencia cardíaca, la temperatura central, la temperatura de la piel y la pérdida de sales del sudor.

**C. Relación trabajo-descanso.** La prevención no termina con la aclimatación. Incluso quienes llevan muchos años trabajando en condiciones de calor extremo pueden sufrir enfermedades mortales por estrés térmico si los responsables de seguridad no están atentos a las condiciones cambiantes. Una vez que las temperaturas superan los 75°F, es necesario modificar la relación estándar entre el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso.

A la hora de modificar los tiempos de trabajo/descanso, hay que tener en cuenta muchas variables además de la temperatura, como la intensidad del trabajo, la hora del día, el EPP y el equipo, e incluso aspectos como la edad y el estado de salud de cada trabajador. Es probable que las condiciones de trabajo seguras para un trabajador de 22 años no sean las mismas que para uno de 45.

**D. Refrigeración corporal.** El último elemento de prevención es la refrigeración corporal. Se trata de una estrategia sencilla pero infrautilizada, ya que existen diversos métodos de enfriamiento corporal que pueden ser muy útiles para mantener una temperatura corporal segura y enfriar la superficie de la piel. Entre ellos se incluyen cosas como la sombra o el uso de EPP refrigerantes para acelerar el proceso de evaporación. Unas sencillas siglas pueden ayudar a determinar lo que necesitan los trabajadores: Ubicación, Eficacia, Viabilidad y Tiempo.

**CÁPSULA DE PREVENCIÓN RELACIONADA CON EL CALOR**

- Empiece despacio y reduzca la intensidad y duración del trabajo.
- Aclimátese al calor del día, reserve el trabajo más duro para las horas más frescas.
- Utilizar el trabajo y el descanso para modificar la sobrecarga térmica Garantizar de cuatro a catorce días de exposición (dependiendo del entorno).

# CONCLUSIÓN

Los empleadores deben capacitar a supervisores y trabajadores sobre cómo controlar y reconocer los riesgos del calor. Los trabajadores también deben conocer los primeros auxilios en caso de enfermedad por calor. La capacitación debe impartirse siempre en un idioma que los trabajadores entiendan.