# Seasonal Work: Summer Heat, Winter Cold, Shoulder-Season Variability Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Tu cuerpo tiene límites físicos, y esos límites varían según la temperatura, la humedad, el viento y tu nivel de hidratación al comenzar el turno. Las enfermedades y lesiones relacionadas con el clima no siempre se anuncian con señales de advertencia evidentes. Un golpe de calor puede volverse mortal a los pocos minutos de su aparición. La hipotermia afecta tu capacidad de juicio incluso antes de que te des cuenta de que algo anda mal. Cada estación trae consigo peligros reales que requieren una gestión activa, no solo estar al tanto de ellos.

## CUÁL ES EL PELIGRO

Cada estación del año conlleva sus propios riesgos específicos para los trabajadores al aire libre y en entornos mixtos. A continuación, te indicamos a qué debes estar atento a lo largo del año.

**Verano**

- Agotamiento por calor: sudoración intensa, piel pálida o enrojecida, mareos, náuseas y debilidad. Esta es la señal de alerta temprana de tu cuerpo
- Golpe de calor: piel caliente y seca, confusión, latidos cardíacos acelerados, posible pérdida del conocimiento. Se trata de una emergencia médica que requiere atención inmediata
- Deshidratación: comienza a reducir la concentración y el rendimiento físico mucho antes de que realmente sientas sed
- Quemaduras solares y exposición a los rayos UV durante turnos prolongados al aire libre, incluso en días nublados o parcialmente nublados

**Invierno**

- Congelación: puede desarrollarse a temperaturas por encima del punto de congelación cuando se combinan la sensación térmica y la humedad,

comenzando en los dedos de las manos y los pies, las orejas y la nariz
- Hipotermia: afecta el juicio y la coordinación antes de que la persona afectada se dé cuenta de lo que le está sucediendo
- Pérdida de fuerza de agarre y destreza manual debido al frío, lo que aumenta la probabilidad de que se caigan las herramientas o de no poder agarrarse bien
- El hielo y la nieve compactada convierten cualquier superficie por la que se camina en un peligro de resbalón, incluyendo los caminos que parecían despejados al inicio del turno

**Temporadas Intermedias (Primavera y Otoño)**

- Los trabajadores que se visten para una mañana fresca suelen estar mal preparados cuando las temperaturas de la tarde suben significativamente
- Los frentes fríos inesperados después de un período de clima templado sorprenden a los trabajadores con ropa inadecuada para las condiciones
- La lluvia y el suelo mojado en estas estaciones añaden riesgos de resbalones a la ya existente imprevisibilidad de la temperatura

# COMO PROTEGERSE

Los riesgos estacionales son predecibles. Eso significa que también se pueden prevenir, siempre y cuando te prepares antes de tu turno y prestes atención a cómo responde tu cuerpo mientras trabajas.

**En Condiciones de Calor: Hidrátate Antes de Sentir Sed**

La sed es una señal tardía. Para cuando la sientes, ya estás ligeramente deshidratado y tu rendimiento ya ha comenzado a disminuir. Bebe pequeñas cantidades de agua de manera constante durante todo tu turno, en lugar de grandes cantidades de una sola vez. En condiciones de calor extremo, las bebidas electrolíticas ayudan a reponer los minerales que pierdes al sudar profusamente. Evita la cafeína y el alcohol antes o durante los turnos en condiciones de calor, ya que ambos aceleran significativamente la pérdida de líquidos.

**Toma Descansos Adecuados Cuando hace Calor**

Cuando las temperaturas son altas, los descansos no son opcionales. Aprovecha estos momentos para sentarte a la sombra o en un área fresca y dejar que tu temperatura corporal baje antes de volver al trabajo.

**Si Alguien Muestra Signos de Golpe de Calor, Actúa de Inmediato**

- Lleva a la persona de inmediato a un lugar fresco, a la sombra o con aire acondicionado; no esperes a ver si mejora por sí sola
- Aplica agua fría o compresas de hielo en el cuello, las axilas y la ingle, donde los vasos sanguíneos están cerca de la superficie
- Afloja o quita cualquier ropa de más para ayudar al cuerpo a liberar calor
- Llama de inmediato a los servicios de emergencia; el golpe de calor es una emergencia que pone en riesgo la vida y no puede esperar

**En el Frío: Vístete en Capas Correctamente y Mantente Seco**

- Una capa base que absorba la humedad para alejar el sudor de tu piel y que no te enfríe desde adentro hacia afuera

- Una capa intermedia aislante, como polar o plumón, para atrapar y retener el calor corporal de manera efectiva durante todo el turno
- Una capa exterior a prueba de viento e impermeable para bloquear la sensación térmica y evitar que la lluvia o la nieve te empapen
- Reemplaza cualquier prenda mojada lo antes posible, ya que la tela mojada pierde casi toda su capacidad aislante en el momento en que se satura

**Estate Atento a la Hipotermia en tu Equipo**

Uno de los aspectos más peligrosos de la hipotermia es que reduce la capacidad de una persona para darse cuenta de que está en peligro. Alguien que está entrando en hipotermia puede parecer inusualmente cansado, confuso, torpe o empezar a arrastrar las palabras, y a menudo insistirá en que se siente bien. Si notas alguno de estos signos en un compañero de trabajo durante el clima frío, trátalo como una emergencia médica y llévalo a un lugar cálido y busca ayuda de inmediato.

**Para las Temporadas Intermedias: Revisa el Pronóstico del Clima para Todo el Día**

Antes de tu turno, revisa el pronóstico del clima para todo el día, no solo la temperatura al despertarte. Los cambios de temperatura en las temporadas intermedias pueden ser significativos, y vestirte con capas que puedas quitarte te da la flexibilidad de adaptarte a medida que cambian las condiciones sin tener que detener el trabajo. Llevar una chaqueta ligera en tu mochila por la mañana y una capa extra para la tarde casi no requiere esfuerzo adicional y evita que te tomes por sorpresa.

## CONCLUSIÓN

Tu cuerpo trabaja duro por ti en cada turno. Si le proporcionas la ropa adecuada, suficiente agua y descansos adecuados, podrá afrontar casi cualquier estación del año de manera segura. Si ignoras estos aspectos básicos, incluso un día templado puede convertirse en una emergencia médica.