Heat Illness Recognition and Prevention – Spanish



Las enfermedades causadas por el calor son una amenaza silenciosa. Las víctimas de enfermedades causadas por el calor pueden no reconocer estar en peligro hasta que los síntomas estén bastante avanzados. Si no se toman medidas, las enfermedades causadas por el calor pueden conducir a la insolación, afección que amenaza la vida. Los empleadores deben conocer los reglamentos de Cal/OSHA para la prevención de enfermedades causadas por el calor y la muerte. Los puntos principales de esos reglamentos incluyen el suministro de agua, el acceso a sombra, procedimientos por escrito y capacitación.

Beba agua—En cada turno de trabajo de 8 horas, el empleador tiene la obligación de suministrar 2 galones de agua por cada empleado. No toda el agua tiene que estar disponible en todo momento, pero el suministro de agua debe ofrecer al menos un cuarto de galón por empleado en todo momento. Los empleados deben consumir alrededor de 3 a 4 tazas de agua cada hora (aproximadamente una taza cada 20 minutos), comenzando al inicio del turno de trabajo y a todo lo largo del día. Se deben evitar el alcohol, el café, el té y los refrescos con cafeína que pueden causar la deshidratación.

Acceso a sombra—Los empleadores tienen la obligación de proporcionar a los trabajadores un área de descanso con sombra que tenga buena circulación de aire. Esta área puede incluir edificios, toldos, cobertizo, o incluso árboles de sombra; un coche o el interior de otros vehículos puede usarse si ofrece sombra, aire acondicionado o se mantiene fresco de alguna otra manera. Sin embargo, el área de descanso no debe ser peligrosa (por ejemplo, debajo de tractores o en espacios reducidos). Los empleadores deben permitirles a los trabajadores tomar descansos periódicos (cuando lo soliciten) en estas áreas designadas para descanso. Un descanso de cinco minutos a la sombra puede reducir el potencial de enfermedades causadas por el calor.

Procedimientos por escrito— Los procedimientos del empleador deben constar por escrito, y deben estar a disposición de los empleados y de Cal/OSHA cuando se soliciten. Los procedimientos deben incluir el cumplimiento de los reglamentos, cómo responder a los síntomas de posibles enfermedades causadas por el calor y cómo contactarse con los servicios de emergencia para asegurar el transporte, así como instrucciones exactas para el personal que responde a las emergencias. Los procedimientos escritos también deben asegurar que todos los empleados estén capacitados antes de trabajar a la intemperie, y que las horas de trabajo deben modificarse a las horas más frescas del día siempre que sea posible. Cuando no sea

posible modificar las horas de trabajo, se debe suministrar más agua y períodos de descanso. Los supervisores deben evaluar constantemente los factores ambientales en el sitio de trabajo (la temperatura, humedad, calor radiante y velocidad del viento) para determinar si existe peligro de enfermedades causadas por el calor.

Capacitación—Los trabajadores deben estar capacitados en los factores de riesgo de las enfermedades causadas por el calor, cómo reconocer los síntomas iniciales en sí mismos y en compañeros de trabajo, y en las medidas de primeros auxilios. La gravedad de las enfermedades causadas por el calor puede resultar afectada por la edad de la víctima, su peso, condición física, trastornos médicos y aclimatación

al calor. La capacitación debe incluir cómo prevenir las enfermedades causadas por el calor, la importancia de beber agua, cómo mejorar paulatinamente la resistencia al calor, y a cuáles servicios de emergencia llamar para agilizar la respuesta de los servicios de rescate. Cuando los trabajadores no pueden comunicarse directamente con los servicios de emergencia, el empleador debe designar a alguien que pueda hacerlo.

La mayoría de los problemas de salud relacionados con el calor pueden prevenirse, o el riesgo de sufrirlos puede reducirse, si se toman algunas precauciones básicas. Se debe alentar a los trabajadores a que:

- Coman prudentemente. Las comidas calientes y pesadas le suman calor al cuerpo y desvían la sangre al sistema digestivo, por lo que se deben comer comidas ligeras.
- Vistan ropa apropiada. Usen ropa ligera, holgada y de color claro, además de un sombrero. Cuando se requiera, los trabajadores de la construcción deben usar cascos para protegerse contra objetos que puedan caer y contra los rayos del sol.
- Usen y aplíquense de nuevo, loción de filtro solar.
- Manténganse fuera del sol siempre que sea posible.

El trabajo en ambientes calurosos será más seguro y más productivo si todos los trabajadores en el sitio están capacitados para reconocer las señales y los síntomas de las enfermedades causadas por el calor, y saben cómo prevenir, controlar y responder a sus efectos.

¡Gánele al calor!