

# Heat Illness Safety Precautions – Spanish



Cuando el cuerpo no puede enfriarse por medio de la transpiración, pueden producirse enfermedades inducidas por el calor, como **agotamiento por calor** y **golpe de calor**. Estas son muy serias y pueden, en ocasiones, causar la muerte de la persona.

Las altas temperaturas, humedad, contacto directo con el sol o calor, escasa circulación del aire, esfuerzo físico, mala condición física, ciertos medicamentos y tolerancia inadecuada para lugares o áreas de trabajo calientes pueden contribuir a sufrir estrés por calor.

Para controlar estos riesgos, tome las precauciones, reconozca los síntomas de agotamiento por calor y golpe de calor, y sepa qué hacer en caso de sufrir una enfermedad inducida por el calor.

## Síntomas comunes de enfermedades por calor

### Agotamiento por calor:

- Dolores de cabeza
- Mareo, aturdimiento o desmayos
- Debilidad extrema
- Sudor excesivo
- Irritabilidad
- Náusea o vómito
- Calambres

### Golpe de calor:

- Piel seca y caliente sin sudor
- Pulso fuerte y acelerado
- Mareos o náusea
- Confusión o comportamiento irracional
- Ataques o convulsiones
- Pérdida de la consciencia

## Planificación y monitoreo

- Contar con un plan de acción de emergencia, por escrito:
- Determinar medios eficientes de comunicación entre supervisores y empleados.
- Establecer procedimientos para contactar a los servicios de respuesta ante emergencias y administrar primeros auxilios y capacitar a los empleados al

respecto.

- Monitorear eventos climáticos o cambios importantes en la temperatura durante el día de trabajo.
- Establecer y mantener comunicaciones entre empleados y supervisores.
- Los empleados debería suplementar el monitoreo que realizan los supervisores.
- Si la temperatura alcanza o excede los **95° F**, se deben tomar medidas adicionales para controlar a los empleados en cuanto al consumo de agua y síntomas de enfermedades por calor.
- Se debe observar de cerca a los nuevos empleados durante los primeros 14 días de empleo en áreas con altas temperaturas a medida que se aclimatan.
- Siempre dote de personal el área de trabajo con al menos una persona capaz de administrar primeros auxilios.

## Controles generales

- Proporcionar áreas con sombra lo suficientemente grandes para acomodar a todos los empleados durante las comidas, descansos o períodos de recuperación. Esto se puede lograr por medio de la rotación de los descansos de los empleados.
- Colocar áreas de sombra tan cerca como sea posible de las áreas donde trabajan los empleados.
- Proporcionar a los empleados un cuarto de agua como mínimo por hora durante todo el turno de trabajo.
- Si un empleado considera que necesita protegerse para no sufrir calor excesivo, permitir un período de descanso de al menos cinco minutos.
- Aliente a los empleados a permanecer en las áreas con sombra durante los períodos de descanso.
- Aclimatar a los empleados haciendo que trabajen por períodos breves expuestos al calor y gradualmente aumentar ese tiempo durante un período de dos semanas.
- Usar ventiladores o aire acondicionado de ser posible.
- Los empleados deberían usar ropa ligera, de colores claros y suelta.
- Los empleados deberían evitar el alcohol, bebidas con cafeína y comidas pesadas.

## Requisitos de control para temperaturas de alto riesgo

Además de las medidas de prevención generales de enfermedades por calor, los empleadores deben establecer los siguientes controles para olas de calor y condiciones de extremo calor:

### Condiciones con ola de calor

*Temperaturas igual o superior a 80° F o siempre que la temperatura sea mayor de 10° F que la normal*

### Condiciones de calor extremo

*Condiciones iguales o superiores a 95° F*

### Períodos de descansos a la sombra

- Proporcionar áreas con sombra lo suficientemente grandes para acomodar a todos los empleados durante las comidas, descansos o períodos de recuperación. Esto se puede lograr por medio de la rotación de los descansos de los empleados.
- Colocar áreas de sombra tan cerca como sea posible de las áreas donde trabajan los empleados.
- Se recomienda proporcionar lugares para sentarse.

**Además de los controles para olas de calor:**

- Implementar un período de descanso obligatorio de 10 minutos después de dos horas trabajadas.
- Los supervisores deben recordarles a los empleados que deben descansar.

### **Consumo de líquidos**

- Se aplican los controles generales

### **Además de los controles generales:**

- Exigir que los supervisores les recuerden a los empleados tomar agua.

### **Monitoreo de los empleados**

### **Además de los controles generales:**

- Aumentar la cantidad de supervisores para brindar observación y monitoreo cercano y adecuado de los empleados.

### **Además de los controles para olas de calor:**

- Garantizar métodos de comunicación a prueba de fallas entre los supervisores y los empleados.

## **Derecho a estar informado del empleado**

Todos los empleados que trabajen en condiciones de mucho calor deben saber sus derechos:

- Libertad para ejercer sus derechos a un lugar de trabajo libre de estrés por calor sin represalias
- Acceso a procedimiento de primeros auxilios y respuesta ante emergencias
- Obligación del empleado de proveer agua, sombra, descansos para refrescarse y acceso a primeros auxilios
- Uso por parte del empleador de métodos y principios de aclimatación

## **Respuesta a enfermedades inducidas por el calor**

- **Nunca** ordene que los empleados regresen a trabajar si exhiben síntomas de una enfermedad por calor.
- Notifique a un supervisor o persona apropiada con capacitación en primeros auxilios.
- Para golpes de calor, siga el procedimiento de emergencia del plan de prevención de estrés por calor.
- La persona que presta la atención debe:
- Mover a la persona afectada a un lugar fresco y con sombra.
- Aflojar o quitar la ropa pesada.
- Proporcionar agua potable fresca (no fría).
- Abanicar y rociar a la persona con agua.