Heat in the Field: Recognizing & Preventing Heat Stress in Outdoor Work Picture This – Spanish



En la imagen, el trabajador está de pie bajo el sol directo, con el rostro enrojecido y acalorado y la ropa empapada de sudor, signos claros de estrés térmico avanzado. Se apoya pesadamente en una pala, mostrando fatiga y posible mareo, pero sigue trabajando sin sombra ni descanso para refrescarse. Las múltiples botellas de agua vacías en el suelo sugieren que puede que no se esté hidratando de forma constante. Esta situación muestra una mala gestión de la exposición al calor y le expone a un alto riesgo de agotamiento por calor o golpe de calor.

Los trabajadores deben seguir un plan de prevención de enfermedades causadas por el calor que incluya una hidratación programada, descansos a la sombra y la vigilancia de los primeros síntomas, como confusión, fatiga y enrojecimiento de la piel. Los supervisores deben rotar las tareas para limitar la exposición al sol y garantizar que los trabajadores no se expongan a niveles peligrosos de calor. La ropa ligera y transpirable y los paños refrescantes también pueden ayudar a regular la temperatura corporal. La prevención proactiva es esencial para mantener la seguridad de los trabajadores de campo en condiciones de calor extremo.