

Información Adicional

La ley federal otorga a los trabajadores el derecho a un lugar de trabajo seguro. Para más información, visite www.osha.gov/workers

Para más información sobre el golpe de calor, visite www.osha.gov/heat



Trabajar con calor: Conozca los riesgos

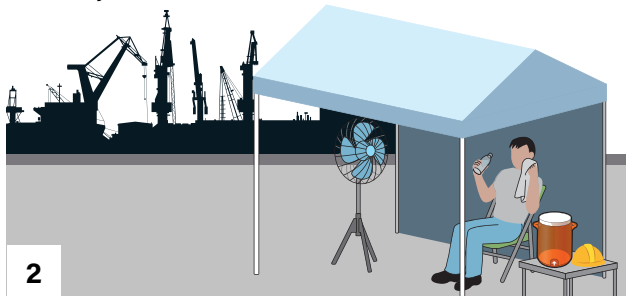


Enfermedades causadas por el calor

La exposición al calor puede provocar enfermedades graves o incluso la muerte, y ambas son evitables.

Cómo actuar ante una enfermedad por calor

Los síntomas de las enfermedades causadas por el calor van desde calambres leves hasta golpes de calor letales. Los trabajadores deben recibir formación sobre síntomas, control y medidas a adoptar. Es responsabilidad del empresario garantizar que los trabajadores estén a salvo en el trabajo.



Factores de riesgo de enfermedades causadas por el calor

- Temperatura y humedad elevadas, exposición directa al sol, sin brisa ni viento.
- Trabajo físico pesado.
- Sin exposición reciente al calor en el trabajo.
- Bajo consumo de agua
- Ropa impermeable



Signos de emergencia causadas por el calor

Las enfermedades por calor pueden ser mortales si no se tratan con rapidez.

Si un trabajador experimenta:

- Pensamiento o conducta anormal
- Dificultad para hablar
- Ataques
- Desmayos
- Sudoración intensa o piel seca y caliente

Tome estas medidas inmediatamente:

- Llame al 911 inmediatamente.
- Enfríe al trabajador con agua o hielo inmediatamente.
- Quite la ropa innecesaria y dé de beber agua fría.
- Quédese con el trabajador hasta que llegue la ayuda.



Alerta ante los síntomas

Los síntomas de las enfermedades por calor se acentúan con el tiempo si no se toman medidas para hidratarse, descansar y refrescarse. Tome medidas para evitar una emergencia médica.

Los síntomas de las enfermedades causadas por el calor pueden ser:

- Dolor de cabeza o náuseas
- Debilidad o mareos
- Temperatura corporal elevada
- Sed
- Disminución del volume de orina



Primeros auxilios en caso de golpe de calor:

- Dar de beber agua fría.
- Quitar la ropa innecesaria.
- Trasladarse a una zona más fresca.
- Enfríe con agua, hielo o un ventilador.
- No dejar solo.
- Busque atención médica si es necesario.

Temas a incluir en la prevención de enfermedades por calor

- Tener planes de prevención y designar a alguien que los supervise.
- Dar formación regular sobre los efectos.
- Aclimatar a los trabajadores y modificar los horarios de trabajo para reducir la exposición al calor.
- Permitir pausas de descanso frecuentes.
- Identificar los riesgos y comprobar la temperatura antes del trabajo.
- Controle los síntomas.
- Diseñe un área de descanso y fomente la hidratación.
- Vestimenta adecuada en el trabajo.
- Prepárese para una emergencia.

Controle el Calor en el Trabajo

Evalúe qué controles pueden ser adecuados para su lugar de trabajo. Por ejemplo, aire acondicionado, ventiladores para aumentar la circulación del aire y aislamiento de las superficies calientes. Como recordatorio, determinados equipos de protección individual pueden aumentar el riesgo de enfermedad por calor. Comuníquese con frecuencia con los trabajadores para asegurarse de que no presentan síntomas de enfermedad por calor.

