



Cómo mantenerse fresco en el calor del verano

Cada año, miles de empleados experimentan enfermedades relacionadas al calor cuando trabajan en condiciones calurosas. En docenas de casos, los resultados son letales. A medida que las temperaturas comienzan a elevarse, es importante comprender el peligro y cómo protegerse a sí mismo.

Las enfermedades relacionadas al calor pueden ocurrir tanto en interiores como exteriores, así que es importante reconocer cuándo puede estar en peligro. Existen muchos factores ambientales como la temperatura, la humedad y la circulación del aire. También hay factores de riesgo personales como la cantidad de trabajo, la hidratación, la salud personal, la ropa y la exposición reciente al calor.

Prevención

Los empleados pueden protegerse a sí mismos de las enfermedades relacionadas al calor cuando se preparan para trabajar en condiciones calurosas. La aplicación [OSHA-NIOSH Heat Safety Tool](#) puede ayudar a identificar el índice de calor y determinar los controles apropiados. Usted también debe seguir los siguientes consejos generales:

- Si tiene algún problema de salud, hable con su médico sobre las precauciones necesarias.
- Evite la cafeína y el alcohol antes y durante el trabajo.
- Use ropa liviana y que no le quede ajustada.
- Si va a trabajar en el sol, póngase bloqueador solar antes de trabajar y vuelva a ponérselo siguiendo las direcciones del producto.
- Asegúrese de tener agua fresca disponible en el sitio de trabajo.
- Tome suficiente agua durante todo el día.
- Haga pausas durante el día para descansar y rehidratarse en un lugar fresco y con sombra.

Síntomas

Hay varios tipos de enfermedades relacionadas al calor. La más seria es un golpe de calor. Hay tipos menos severos, por ejemplo, los sarpullidos, calambres y agotamiento causados por el calor. Reconocer los primeros síntomas de las enfermedades menos severas y obtener tratamiento rápidamente puede reducir el riesgo de que se conviertan en una enfermedad más seria. Preste atención a los siguientes síntomas mientras trabaja:

- Calambres
- Dolores de cabeza
- Mareo
- Desmayos
- Irritabilidad
- Confusión
- Sed extrema
- Nausea
- Vómito

Primeros auxilios

Si usted nota que usted o uno de sus compañeros sufre algún síntoma de las enfermedades relacionadas al calor, intervenga inmediatamente. Vaya a un lugar fresco, con sombra y lentamente tome agua o bebidas deportivas que puedan ayudarle a reponer electrolitos. Enfríe su temperatura corporal quitándose la ropa que no sea necesaria como los zapatos y los calcetines y utilice compresas frías.

Si los síntomas mejoran, usted debe ir a casa a recuperarse y a descansar por el resto del día. Si los síntomas no mejoran, busque atención médica. Si usted sospecha que sufre de un golpe de calor, llame al 911 inmediatamente y trate de enfriar el cuerpo con agua fría y la circulación del aire mientras espera a que la ayuda llegue.



Preguntas para discusión

1. Las enfermedades relacionadas al calor pueden ocurrir cuando trabaja en exteriores. ¿Cierto o falso?
2. ¿Cuáles son tres factores ambientales de riesgo que pueden causar enfermedades relacionadas al calor?
3. ¿Qué tipo de bebidas debe evitar antes y durante el trabajo?
4. ¿Cuál es la enfermedad relacionada al calor más severa?
5. ¿Cuáles son algunas intervenciones de primeros auxilios que debe tomar cuando nota síntomas de las enfermedades relacionadas al calor?

Respuestas

1. Falso, las enfermedades relacionadas al calor pueden ocurrir tanto en interiores como en exteriores.
2. Algunos factores ambientales de riesgo para las enfermedades relacionadas al calor pueden incluir la temperatura, la humedad y la circulación del aire.
3. Usted debe evitar la cafeína y el alcohol antes y durante el trabajo.
4. La enfermedad relacionada al calor más severa es un golpe de calor.
5. Si usted nota síntomas de enfermedades relacionadas al calor, vaya a un lugar fresco y con sombra, hidrátase lentamente, quítese la ropa que no sea necesaria y use compresas frías para ayudarlo a enfriar el cuerpo.

Nota de la reunión:

Comentarios/preocupaciones del empleado: _____

Otros problemas de seguridad para discutir en el trabajo o la instalación: _____

Registro de entrenamiento

Fecha: _____ Sitio de trabajo/instalación: _____
 Entrenador: _____ Título: _____

Nombre del empleado (letra imprenta) / (firma)	Nombre del empleado (letra imprenta) / (firma)
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____