



TRABAJANDO EN EL CALOR



¿Estoy en peligro?

Miles de trabajadores estadounidenses sufren enfermedades relacionadas con el calor cada año. Más de un tercio (38%) de las muertes relacionadas con el calor en el lugar de trabajo en 2020 ocurrieron entre trabajadores de la construcción.*

Usted está en riesgo si:

- ▶ Trabaja en condiciones calientes y húmedas;
- ▶ Hace trabajo/labor física pesada; o
- ▶ Usa equipo de protección personal (EPP) o ropa que limita el flujo de aire.

Otros factores pueden aumentar su riesgo, como no estar acostumbrado a trabajar en el calor, tener baja condición física y ciertas condiciones de salud o medicamentos.

Su empleador está obligado a protegerlo de los riesgos en el lugar de trabajo, incluyendo el calor, y usted también puede tomar medidas para protegerse.

El golpe de calor es la enfermedad relacionada con el calor más grave y puede llevar rápidamente a la muerte o discapacidad permanente.

*Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. [2022]. Censo de Lesiones y Muertes Laborales (2011 en adelante) Herramienta de pantalla única. <https://www.bls.gov/lif/data.htm>

Llame al 911 si hay signos de Golpe de calor:

- ▶ Confusión, alterado estado mental o dificultad para hablar
- ▶ Pérdida del conocimiento
- ▶ Convulsiones
- ▶ Sudoración abundante o piel caliente y seca
- ▶ Temperatura corporal muy alta o aumento rápido de la frecuencia cardíaca

Llame al 911 si la atención médica en el lugar no está disponible por sospecha de **Agotamiento por Calor**:

- ▶ Dolor de cabeza, mareo o sensación de desmayo
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Debilidad, irritabilidad o fatiga
- ▶ Sed, sudoración abundante, menos producción de orina
- ▶ Temperatura corporal alta o aumento rápido de la frecuencia cardíaca

EL GOLPE DE CALOR ES UNA EMERGENCIA MÉDICA.

Ante la duda, refréscate y llame al 911.

Mueva al trabajador a un área fresca y pídele a alguien que se quede con él hasta que llegue ayuda. Retira la ropa extra y comienza a enfriarlo de inmediato. La sumersión u otros métodos para mojar la piel con agua helada son los más efectivos.

¡Protégete a ti y a los demás!



1 Reconoce y responde a las enfermedades relacionadas con el calor.

Avisé rápidamente si presenta síntomas a un supervisor y **aprenda a responder en caso de emergencia**, incluyendo los primeros auxilios,

procedimientos de enfriamiento y cómo dirigir a los servicios de emergencia a tu ubicación.

Si notas posibles signos de agotamiento por calor o golpe de calor en ti mismo o en un compañero de trabajo, **comienza a enfriar a la persona y llame inmediatamente al 911.**



2 Mantente Hidratado

Tome 1 taza (8 oz.) de agua cada 15-20 minutos cuando trabajes en condiciones de calor.

NO esperes hasta tener sed para beber agua.

Si has estado sudando durante varias horas, tome bebidas deportivas que contengan electrolitos equilibrados.

Evita el consumo de alcohol y bebidas con alta cantidad de cafeína o azúcar.



3 Tome Descansos

Tome descansos frecuentes en áreas sombreadas, frescas o con aire acondicionado.

Quítate el equipo de protección personal y la ropa extra durante los descansos para ayudarte a enfriarte.

Recuerde:

- ▶ Tomar descansos frecuentemente en áreas con sombra y líquidos
- ▶ Evaluar los riesgos de enfermedades causadas por el calor a lo largo de la jornada laboral, tanto en interiores como en exteriores.
- ▶ Reducir las demandas físicas: por ejemplo, usar una carretilla elevadora para transportar material.
- ▶ Usar prácticas de trabajo para reducir el estrés por calor, como programar el trabajo para las horas más frescas del día.
- ▶ Tomar precauciones adicionales para proteger a los nuevos trabajadores.
- ▶ Usar un sistema de compañeros y motivar a los trabajadores a reportar síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.
- ▶ Capacitar a los trabajadores para que reconozcan y prevengan las enfermedades relacionadas con el calor.