

Protegiéndolo a usted y a sus compañeros de trabajo de la exposición al calor

Enfermedades causadas por el calor

La exposición al calor puede causar enfermedades y, en algunos casos, puede poner en peligro la vida. El golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor. Otros males, como el agotamiento, calambres y erupciones cutáneas causadas por el calor, también puede afectar a los trabajadores.

Tomar precauciones sencillas puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.

Factores de riesgo para enfermedades por calor

- Temperatura y humedad altas, estar expuesto directamente al sol, falta de brisa o viento
- Trabajo físico intenso
- No estar acostumbrado a trabajar en condiciones de calor
- No beber suficiente agua ni otros líquidos
- Usar ropa impermeable o pesada

Síntomas del agotamiento por calor

- Dolor de cabeza, mareos o desmayo
- Debilidad y piel húmeda
- Irritabilidad o confusión
- Sed, náuseas o vómitos

Síntomas de insolación

- Puede haber confusión, incapacidad de pensar claramente, desmayo, colapso o espasmos
- Puede dejar de sudar

Para evitar una enfermedad a causa del calor:

- Proporcione o reciba capacitación sobre los factores de riesgo que llevan al estrés por calor y cómo evitarlos.
- Proporcione agua fresca a los trabajadores cerca del área de trabajo.



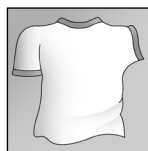
OSHA® DATOS RÁPIDOS

- Ajuste los horarios de trabajo o programe programar descansos frecuentes para tomar agua a la sombra o en aire acondicionado.
- Aumente gradualmente las cargas de trabajo y proporcione descansos a los trabajadores que son nuevos al calor o que regresan después de un tiempo de ausencia.
- Designar a una persona responsable para monitorear las condiciones y proteger a los trabajadores en riesgo de sufrir del estrés por calor.
- Contemplar el uso de ropa protectora que también refresque.



Cómo proteger a los trabajadores

- Conozca los síntomas de enfermedades a causa del calor; vigílese a sí mismo; póngase de acuerdo con un compañero para vigilarse entre sí.
- Bloquee la luz solar directa y otras fuentes de calor cuando sea posible.
- Tome bastantes líquidos.
- Evite las bebidas alcohólicas o las con cafeína.
- Use ropa liviana, suelta y de colores claros.



Actúe rápidamente

- Si alguien no está alerta o parece confundido, esto puede ser un golpe de calor. Llame al 911 de inmediato y aplique hielo lo antes posible. Permanezca con esa persona hasta que llegue la ayuda.
- Traslade al trabajador a una zona más fresca o a la sombra.
- Quítele la ropa exterior.
- Abanique y humedezca a la persona con agua; aplique hielo (bolsas de hielo o toallas frías).
- Bríndele agua fresca, si puede beber.



OSHA.gov • (800) 321-OSHA (6742)

Para más información:

Administración de
Seguridad y Salud
Ocupacional