

A pesar de que las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir, cada año, miles se enferman debido a la exposición ocupacional al calor, y algunos casos son fatales. La mayoría de las muertes relacionadas al calor al aire libre ocurren en los primeros días de trabajo en ambientes cálidos o calurosos porque el cuerpo necesita desarrollar tolerancia al calor gradualmente con el tiempo.

- El proceso de construcción de tolerancia es llamado aclimatación al calor.
- La falta de aclimatación al calor es un factor de riesgo importante para enfermedades relacionadas al calor.

Los factores de riesgo ocupacionales para las enfermedades causadas por el calor incluyen:

- actividad física intensa
- condiciones ambientales cálidas o calurosas
- falta de aclimatación
- usando ropa que retiene el calor corporal



0002849

La exposición peligrosa al calor puede ocurrir en interiores y exteriores y puede ocurrir durante cualquier temporada si las condiciones son las adecuadas, no solo durante las olas de calor.

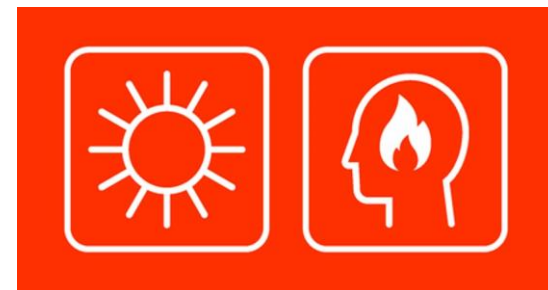
- Este tema de seguridad proporciona consejos básicos de seguridad si alguien está experimentando una enfermedad relacionada al calor, como agotamiento por calor o un golpe de calor.
- Los primeros auxilios deben ser administrados únicamente por personal capacitado y autorizado que pueda proporcionar una evaluación primaria y asistencia médica básica usando suministros accesibles.

*La información proporcionada en este tema de seguridad no tiene la intención de ser un sustituto de consejo médico profesional ni entrenamiento formal de primeros auxilios.*



Familiarícese con los síntomas de las enfermedades relacionadas al calor. Cuando cualquiera de estos síntomas se haga evidente, proporcione (o busque) primeros auxilios inmediatamente.

- No es necesario diagnosticar exactamente qué enfermedad por calor está ocurriendo para proporcionar primeros auxilios.
- El tiempo es crítico cuando se trata de proporcionar primeros auxilios por estrés al calor porque las condiciones pueden empeorar rápidamente.
- En caso de duda, refresque al trabajador y llame al 911.



0002850

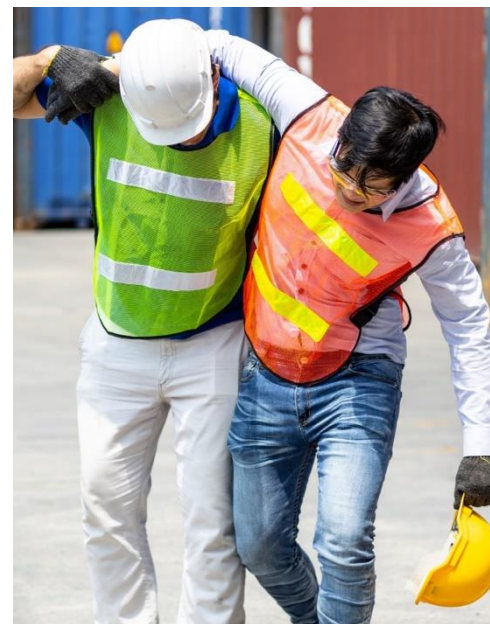
| ENFERMEDAD                   | SEÑALES Y SÍNTOMAS                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Golpe de Calor</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Temperatura Corporal Muy Alta</li><li>• Sudoración Intensa o Piel Caliente, Seca</li><li>• Confusión, Dificultad para Hablar</li><li>• Ritmo Cardíaco Rápido</li><li>• Convulsiones</li><li>• Inconsciencia</li></ul> |
| <b>Agotamiento por Calor</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Temperatura Corporal Elevada</li><li>• Mareos o Aturdimiento</li><li>• Sudoración Intensa</li><li>• Náuseas o Vómito</li><li>• Sed</li><li>• Fatiga</li><li>• Irritabilidad</li><li>• Ritmo Cardíaco Rápido</li></ul> |
| <b>Calambres por Calor</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Espasmos Musculares o Dolor, Usualmente en Piernas, Brazos, o el Tronco</li></ul>                                                                                                                                     |
| <b>Síncope por Calor</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Desmayos o Mareos</li></ul>                                                                                                                                                                                           |
| <b>Sarpullido por Calor</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Protuberancias Rojas Sobre la Piel, Usualmente en Cuello, Pecho, Pliegues de la Piel</li></ul>                                                                                                                        |

0002848

En condiciones normales, la piel, los vasos sanguíneos, y el nivel de transpiración se ajustan al calor. Pero estos sistemas de enfriamiento natural pueden fallar si los trabajadores están expuestos a altas temperaturas y humedad por mucho tiempo, sudan demasiado y no beben suficientes líquidos.

Pasos de primeros auxilios para los padecimientos relacionados al calor:

1. Vaya a un área más fresca, como a la sombra o a un área interior con aire acondicionado
  2. Enfríe el cuerpo inmediatamente. Use técnicas activas de enfriamiento como:
    - Quitar las capas externas de ropa, especialmente ropa protectora ajustada o pesada
    - Colocar hielo o toallas húmedas frías sobre la cabeza, el cuello, el tronco, las axilas, y la ingle
    - Utilizar ventiladores para que circule el aire cercano
  3. No los deje solos porque las enfermedades relacionadas al calor pueden empeorar rápidamente.
  4. Alerta a los servicios médicos si los síntomas empeoran o si no hay mejoría después de tomar las medidas de primeros auxilios. En caso de duda, llame al 911 o a los servicios de emergencia.
- Los trabajadores que son nuevos trabajando en ambientes cálidos corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas al calor. Especialmente durante los primeros días de un trabajador, absolutamente todos los síntomas deben tomarse en serio.
- Se le debe permitir a cualquier trabajador que desarrolle síntomas dejar de trabajar y recibir una evaluación por posibles enfermedades relacionadas al calor.



0002851

El agotamiento por calor puede empezar repentinamente o suceder gradualmente. Si no se trata, el agotamiento por calor puede provocar un golpe de calor, que es una condición que amenaza la vida. Si sospecha de agotamiento por calor, los pasos de primeros auxilios incluyen:

- Aléjese del calor y vaya a un área con sombra o aire acondicionado
  - Recuéstese y eleve ligeramente sus piernas y pies
  - Quítese la ropa ajustada o pesada
  - Beba agua fresca o una bebida deportiva con electrolitos
  - Intente refrescarse rociándose con agua fría y abanicándose
  - Monitoree cuidadosamente
- Contacte a un proveedor de salud si los síntomas empeoran o si no hay mejoría después de tomar las medidas de primeros auxilios.
- Llame al 911 (o a los servicios de emergencia) si la condición empeora, especialmente si hay:
- Incapacidad para Beber
  - Desmayo
  - Agitación
  - Confusión
  - Convulsiones



Un golpe de calor es extremadamente peligroso y puede ser fatal. Un golpe de calor puede suceder repentinamente, o parecer que sucede repentinamente, especialmente si un trabajador no habla si está experimentando síntomas en un intento de “aguantarse”.

Si sospecha de un golpe de calor:

1. Llame al 911, o a los servicios de emergencia, inmediatamente.
2. Mueva al trabajador fuera del calor rápidamente y enfríe por cualquier medio posible mientras espera por el cuidado médico de emergencia. Los ejemplos incluyen:
  - Colocar en una tina de agua fría o en una ducha fría
  - Rociar con una manguera de jardín
  - Aplicar con una esponja agua fría
  - Abanicar mientras rocía con agua fría
  - Colocar bolsas de hielo o toallas húmedas frías en el cuello, las axilas, y la ingle
  - Cubrir con sábanas frías, húmedas
3. Si están conscientes, ofrezca agua fría, una bebida deportiva que contenga electrolitos, u otra bebida no alcohólica sin cafeína.
4. Inicie RCP si pierden la conciencia y no muestra señales de circulación, como respiración, tos, o movimiento.



0002850



## COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

## RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-vendidas para ningún propósito.

- 0002848 – 0002852 Shutterstock License for Weeklysafety.com

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita [www.weeklysafety.com](http://www.weeklysafety.com) o envía un correo a [safety@weeklysafety.com](mailto:safety@weeklysafety.com).