TOOLBOXTALK

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES POR CALOR

Las enfermedades por calor ocurren cuando el cuerpo recibe y produce más calor del que puede eliminar de manera segura. El trabajo físico genera calor dentro del cuerpo, mientras que el aire caliente, la luz solar directa y las superficies calientes cercanas pueden agregar aún más. El cuerpo se enfría principalmente mediante el sudor y la liberación de calor a través de la piel, pero la humedad alta, el movimiento limitado del aire, la ropa pesada y el equipo de protección personal (EPP) pueden reducir la eficacia de este proceso. Cuando el cuerpo no puede eliminar el calor tan rápido como se acumula, aumenta la temperatura corporal y las funciones físicas y mentales pueden comenzar a fallar. No evalúe el riesgo de calor solamente por la temperatura. La humedad, la luz solar directa, la carga de trabajo, la ropa, el EPP y el movimiento del aire afectan el nivel de estrés por calor que experimenta un trabajador.

ACLIMATACIÓN

Los primeros días de trabajo en condiciones de calor son especialmente importantes porque el cuerpo necesita tiempo para aclimatarse. La aclimatación es el proceso gradual mediante el cual el cuerpo mejora su capacidad para enfriarse después de exponerse repetidamente al calor. Los trabajadores más jóvenes pueden adaptarse en aproximadamente una semana, mientras que los trabajadores de mayor edad pueden necesitar más tiempo. Los trabajadores nuevos o que regresan después de un tiempo sin exposición al calor deben aumentar gradualmente su carga de trabajo y exposición al calor.

RECONOZCA EL CAMBIO

Las enfermedades por calor pueden afectar el cerebro antes de que el trabajador comprenda la gravedad de su condición. Las primeras señales pueden incluir cansancio fuera de lo normal, dolor de cabeza, calambres, debilidad, mareos, náuseas, sudoración abundante o cambios en el color de la piel. A medida que la condición se vuelve más grave, esté atento a confusión, falta de juicio, respuestas o comportamientos inusuales, pérdida de coordinación, tropiezos, dificultad para hablar o una apariencia aturdida. No dependa del trabajador afectado para determinar si está bien, porque las enfermedades por calor pueden afectar su juicio y percepción. ***Una de las señales de advertencia más importantes es que un trabajador de repente parezca borracho o desorientado.***

ENFERMEDADES COMUNES POR CALOR

- **Sarpullido por calor:** Irritación de la piel que se desarrolla cuando la sudoración excesiva mantiene la piel húmeda.
- **Calambres por calor:** Calambres o espasmos musculares dolorosos relacionados con la sudoración abundante y la pérdida de agua y electrolitos.
- **Síncope por calor:** Mareos, sensación de desmayo o pérdida del conocimiento relacionados con la exposición al calor, especialmente en trabajadores que no están aclimatados.
- **Agotamiento por calor:** Sudoración abundante, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas, sed, irritabilidad o cansancio inusual pueden indicar que el cuerpo está teniendo dificultades para controlar su temperatura.
- **Golpe de calor:** Confusión, comportamiento irracional, dificultad para hablar, pérdida de coordinación, convulsiones, colapso, pérdida del conocimiento o una temperatura corporal muy elevada indican una emergencia médica que puede poner en peligro la vida.
- **Rabdomiólisis:** El estrés por calor combinado con esfuerzo físico prolongado puede causar una rápida descomposición del tejido muscular, produciendo en algunos casos dolor muscular intenso, debilidad u orina de color inusualmente oscuro.

AGUA, ELECTROLITOS, DESCANSO Y ENFRIAMIENTO

Al sudar, el cuerpo pierde más que agua. También pierde electrolitos, incluido el sodio, necesarios para el funcionamiento normal de los músculos, los nervios y el organismo. Los trabajadores deben beber agua regularmente en lugar de esperar hasta tener sed. Durante condiciones de mayor calor o períodos prolongados de sudoración abundante, también es necesario reponer los electrolitos. Una buena regla general es ***tomar dos porciones de agua por cada bebida con electrolitos*** durante estas condiciones. Beber cantidades excesivas de agua sola sin reponer los electrolitos puede reducir el nivel de sodio en la sangre y causar una condición médica grave.

La hidratación por sí sola no puede prevenir las enfermedades por calor. El trabajo físico genera calor adicional dentro del cuerpo, por lo que también deben controlarse la carga y el ritmo de trabajo. A medida que empeoren las condiciones, aumente los períodos de recuperación, reduzca el ritmo o alterne los trabajos físicamente exigentes y programe las tareas más pesadas durante las horas más frescas. Proporcione sombra u otra área fresca designada para la recuperación.

SI ALGUIEN PRESENTA SEÑALES DE ENFERMEDAD POR CALOR

Detenga el trabajo y lleve inmediatamente al trabajador al área fresca o con sombra designada. Retire la ropa exterior que no sea necesaria y comience a enfriarlo con agua fresca, toallas húmedas, bolsas de hielo, ventiladores u otros métodos disponibles. Alguien debe permanecer con el trabajador y continuar observando su condición.

No permita que el trabajador afectado decida si se siente suficientemente bien para continuar. La confusión, dificultad para hablar, comportamiento irracional, pérdida de coordinación, convulsiones, colapso o pérdida del conocimiento deben tratarse como una emergencia médica. Llame al 911 y comience a enfriar al trabajador inmediatamente en lugar de esperar para ver si mejora.

HACER

- Designe cada día a una persona responsable de la prevención de enfermedades por calor e identifique a una persona de respaldo.
- Establezca un lugar designado para refrescarse antes de comenzar el trabajo y proporcione sombra u otra área fresca para la recuperación.
- Mantenga agua fresca para beber fácilmente disponible cerca del área de trabajo y proporcione bebidas con electrolitos durante los días de mayor calor o períodos prolongados de sudoración abundante.
- Aumente gradualmente la exposición al calor de los trabajadores que todavía no estén aclimatados.
- Ajuste el ritmo de trabajo y los períodos de recuperación a medida que aumenten el calor, la humedad, la exposición al sol, la carga de trabajo o la carga adicional causada por el EPP.
- Utilice siempre un sistema de compañeros durante los días calurosos para que los trabajadores puedan observarse entre sí y detectar cambios físicos o de comportamiento.

NO HACER

- No dependa de bebidas con alto contenido de cafeína, bebidas energéticas o bebidas con alto contenido de azúcar para hidratarse.
- No intente compensar períodos prolongados de sudoración abundante tomando grandes cantidades de agua sola.
- No trabaje solo durante condiciones de mucho calor.
- No dependa de un trabajador que presente señales de enfermedad por calor para determinar si está bien.
- No coloque a un trabajador afectado dentro de un vehículo caliente esperando que el aire acondicionado eventualmente lo enfríe.
- **Nunca deje sola a una persona que pueda estar sufriendo una enfermedad por calor.**

PREGUNTAS DE REPASO

1. ¿Qué es la aclimatación y por qué son especialmente importantes los primeros días de trabajo en condiciones de calor?

   a) Adaptación gradual al calor

2. ¿Qué cambios físicos o de comportamiento pueden hacer que una persona con una enfermedad por calor parezca borracha o desorientada?

   a) CConfusión, tropiezos, habla arrastrada

3. ¿Por qué son importantes tanto el agua como los electrolitos durante períodos prolongados de sudoración abundante?

   a) Reponer agua y electrolitos

4. ¿Qué debe hacer si un compañero de trabajo comienza a mostrar confusión, dificultad para hablar o pérdida de coordinación?

   a) Llamar al 911; enfriar inmediatamente

Referencias: OSHA Occupational Heat Exposure guidance; NIOSH Heat Stress recommendations.

Charla dada por:	Fecha:
Nombre de la Compañía:	Ubicación:
Nombre en letra de molde	Firma

Según la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. OSHA puede ayudar a responder preguntas o inquietudes de empleadores y trabajadores. El Programa de OSHA de consulta en el sitio ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de OSHA de su región o área, llame al 1-800-321-OSHA (6742) o visite www.osha.gov.

A través de la alianza de OSHA y el instituto SWR, el Instituto SWR desarrolló esta charla informativa solo con fines informativos. No refleja necesariamente los puntos de vista oficiales de OSHA o del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR
Derecho de Autor ©2022 por el Instituto para Selladores, Impermeabilizantes y Restauración. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.

Sealant, Waterproofing & Restoration Institute • 400 Admiral Boulevard, Kansas City, MO 64106 | www.swrionline.org 092026AP