



Durante el clima caluroso, los empleados pueden sufrir enfermedades relacionadas con el calor, lesiones o incluso la muerte. Los trabajadores corren el riesgo de contraer una enfermedad causada por el calor que amenaza los órganos vitales cuando el calor del cuerpo aumenta rápidamente y la sudoración por sí sola no es suficiente para refrescarlos.

Las enfermedades que son producidas por el calor pueden causar otras lesiones. Los trabajadores pueden caer después de marearse, resbalarse debido a que tienen las manos sudadas o sufrir quemaduras causadas por vapor o superficies que están calientes. Todos los trabajadores corren el riesgo de lesionarse a causa del calor, sin importar su edad o su nivel de condición física.

La ley indica que los empleadores deben brindar a los trabajadores un lugar de trabajo seguro y libre de riesgos que puedan causar la muerte o daños graves, así como también calor extremo.

Usted puede ayudar a proteger a los trabajadores que realizan trabajo físico, que trabajan directamente bajo el sol, que trabajan en los interiores cerca de fuentes de calor radiante (calor que proviene de superficies calientes, tal como las tuberías), o que trabajan en espacios con poco flujo de aire al saber cómo evitar las enfermedades y las lesiones que son causadas por el calor y qué hacer si un trabajador muestra signos de una enfermedad que ha sido producida por el calor.



Cómo prevenir las enfermedades y lesiones causadas por el calor

Planee con anticipación

- Consulte todos los días el Servicio Nacional de Meteorología (National Weather Service, por su nombre en inglés) para conocer las alertas, advertencias y avisos relacionados con el calor que son emitidos para su área local. Tómelos en serio y limite el tiempo que los trabajadores estén en el calor cuando se pronostiquen estas condiciones. Tenga especial cuidado cuando las temperaturas suben a 100° F o más en condiciones con alta humedad.
- Realice las tareas al aire libre o trabajos más pesados durante las primeras horas de la mañana cuando el clima es más fresco.
- Reparta el trabajo de manera uniforme durante todo el día y siga los ciclos de trabajo/descanso.
- Ofrezca a los trabajadores turnos en diferentes trabajos para ayudar a evitar lesiones causadas por el calor.

Vestimenta

- Indique a los trabajadores que usen ropa suelta y de colores claros; chalecos de enfriamiento con bolsillos para compresas frías; o ropa que se pueda humedecer tal como los overoles con tela de toalla o trajes de algodón de dos piezas para todo el cuerpo.
- Si los empleados que trabajan alrededor de fuentes de calor radiante usan ropa reflectante para ayudar a mantenerse frescos, deben usar la ropa lo más suelta que sea posible. La mayoría de las prendas reflectantes no están hechas de tela transpirable.
- Si los empleados deben usar ropa protectora pesada e impermeable, indíqueles que tomen descansos con frecuencia.

Prepare a los trabajadores

- Proporcione a los empleados herramientas y máquinas que faciliten los trabajos.
- Haga que los trabajadores nuevos o aquellos que han estado ausentes por más de una semana se acostumbren a trabajar en el calor, dándoles descansos frecuentes y aumentando lentamente sus cargas de trabajo.

- Anime a los trabajadores a trabajar más despacio y a controlar su propio ritmo. Indíqueles que detengan todas las actividades y que se muevan a un lugar fresco si trabajar en el calor hace que sus corazones palpiten rápidamente o si se quedan sin aliento.
- Proporcione abundante agua fría (50-60° F de ser posible), en lugares que sean fáciles de encontrar cerca del área de trabajo, para que los trabajadores puedan beber a menudo. Los trabajadores deben parar de trabajar y beber agua cada 15 minutos, aun si no tienen sed.
- Indique a los empleados que eviten las bebidas que estén muy frías (la cuales pueden causar dolores estomacales) así como las bebidas alcohólicas, con cafeína o con mucha azúcar.
- Si sus médicos lo permiten, los trabajadores deben beber bebidas deportivas diluidas para reemplazar las sales y los minerales que se pierden a través del sudor.
- Indique a sus empleados que es importante evitar las comidas calientes y pesadas que agregan calor al cuerpo. Indíqueles que es mejor comer comidas pequeñas y bien balanceadas muchas veces al día.
- Tenga un plan para saber qué hacer si un trabajador muestra signos de una enfermedad relacionada con el calor y necesita ver a un médico de inmediato. Asegúrese que los empleados tengan teléfonos y conozcan la ubicación de su sitio de trabajo en caso de que necesiten llamar al 9-1-1.
- Indique a los trabajadores que se muevan continuamente en lugar de quedarse parados en el calor para evitar desmayarse.

Trabajo al aire libre

- Los trabajadores que se mantienen al aire libre deben protegerse de las enfermedades causadas por el calor y las quemaduras solares usando lo siguiente:
 - ropa suelta, ligera, y de colores claros;
 - un sombrero de ala ancha hecho de tejido denso, tal como la lona (o si lleva puesto un casco, un protector solar que se ajuste, y un protector de tela para el cuello);
 - protector solar de amplio espectro que sea resistente al agua con protección ultravioleta A y B (UVA y UVB) y un factor de protección solar de al menos 15, el cual debe ser aplicado de 15 a 30 minutos antes de salir al sol y varias veces durante el día; y
 - lentes de sol que absorban los rayos UVA y UVB.
- Permita que los trabajadores que se mantienen al aire libre se refresquen descansando bajo la sombra o en salas de descanso con aire acondicionado. Pasar varias horas en el aire acondicionado puede ayudar a que la persona se mantenga más fresca cuando regrese al ambiente que está caliente.

Trabajo en interiores

- Refresque los espacios de trabajo en los interiores con aire acondicionado, ventiladores, aire fresco y sombrillas. Repare las fugas de vapor y proteja las superficies calientes, tal como las paredes de la calefacción.
- En las fábricas de acero, fundidoras u otros sitios de trabajo con altas temperaturas, pida a un experto que haga una prueba para saber la cantidad de calor a la que los trabajadores estarán expuestos y ofrézcales formas para evitar enfermedades causadas por el calor.

Proporcione capacitación

- Antes de comenzar un trabajo en un ambiente caliente, **capacite a los empleados y a los supervisores** sobre:
 - el valor de cuidar a los compañeros de trabajo en el trabajo y de reportar rápidamente cualquier signo de enfermedad;
 - cuáles son los signos de enfermedad, cómo reportar los signos de enfermedad, capacitación de primeros auxilios y cómo contactar a los servicios médicos de emergencia;
 - las causas de las enfermedades relacionadas con el calor y los planes para limitar el riesgo, tal como beber suficiente agua y asegurarse de orinar lo suficiente. La orina debe ser de aspecto transparente o de color claro;

- cómo los factores fuera de su trabajo (tal como la edad, mala condición física o el consumo de alcohol o ciertas drogas) pueden dificultar que el cuerpo se recupere del estrés causado por el calor relacionado con el trabajo;
 - cómo cuidar y usar la ropa y los equipos de protección personal (personal protective equipment – PPE, por su nombre y siglas en inglés) y cómo es que la ropa, el PPE, y el duro trabajo pueden aumentar la carga de calor del trabajador; y
 - lo importante que es acostumbrarse lentamente a trabajar en condiciones de calor.
- Antes de permitir que los empleados comiencen a trabajar en lo caliente, **capacite a los supervisores** sobre cómo:
 - hacer que los trabajadores se acostumbren a trabajar en condiciones de calor;
 - reaccionar cuando un trabajador muestra signos de una enfermedad relacionada con el calor y cómo seguir los procedimientos de respuesta ante emergencias;
 - estar atento y cómo reaccionar a los informes de clima caluroso; y
 - asegurarse que los trabajadores beban suficientes líquidos y descansen cuando sea necesario.

Conozca y responda a los signos de las enfermedades causadas por el calor

Condición	Causa y síntomas	Respuesta
Sarpullido causado por el calor (también conocido como fiebre miliar o sarpullido estival)	<ul style="list-style-type: none"> • A menudo ocurre en ambientes cálidos y húmedos donde el sudor no se evapora fácilmente 	<ul style="list-style-type: none"> • Haga que la persona deje de realizar actividades físicas, se mueva a un lugar fresco y se quite la ropa adicional en el área afectada. • Lave y seque la piel afectada. • Busque atención médica si la erupción no se aclara una vez que la piel esté fresca.
Dolores estomacales	<ul style="list-style-type: none"> • Causado por trabajo pesado y sudoración que conduce a pérdidas de líquidos y sales en los músculos • Puede comenzar durante o después de las horas de trabajo • A menudo, esta es la primera señal de que el cuerpo está teniendo problemas con el calor • Dolores y espasmos, generalmente en los brazos, piernas o abdomen 	<ul style="list-style-type: none"> • Haga que la persona suspenda la actividad física, se mueva a un lugar fresco y se quite el exceso de ropa, incluyendo los zapatos y los calcetines. • Reemplace los electrolitos perdidos de la persona haciendo que beba agua fría o una bebida deportiva diluida. Suspenda esto si la víctima siente náuseas. • Espere a que pase el dolor antes de que la persona regrese a trabajar. Obtenga ayuda médica si los dolores duran más de una hora o si el trabajador tiene problemas cardíacos o si sigue una dieta baja en sodio.
Desmayos	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden ocurrir cuando una persona permanece en el calor sin moverse durante un largo tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Mueva a la persona a un área fresca y con sombra. • Proporcione agua fresca para beber. • Ventile aire a la persona y aplique un trapo mojado sobre la piel para refrescar a la persona. • Acueste a la víctima de lado izquierdo si la persona siente náuseas. • Coloque a la víctima boca arriba y levante las piernas por encima del corazón (de seis a ocho pulgadas) si la persona se siente mareada o está inconsciente. • Afloje y quite la ropa pesada o apretada. • Permanezca con la víctima hasta que se recupere o hasta que llegue la ayuda. • Llame al 9-1-1 para recibir ayuda de emergencia si la víctima no se siente mejor en unos minutos o si no recupera el conocimiento dentro de un minuto.

Condición	Causa y síntomas	Respuesta
Agotamiento por calor	<ul style="list-style-type: none"> • Es la reacción del cuerpo al perder fluidos corporales y sales por sudar • Puede aparecer después de varios días de exposición • Sudoración intensa, náuseas, mareos, desmayos, debilidad, cansancio, sed, irritabilidad, confusión, palidez, calambres musculares y dolor de cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> • Mueva a la persona a un lugar fresco para que se siente o se acueste. Afloje o quite la ropa, y ventile aire a la persona. • Haga que la persona tome un baño fresco o ponga trapos mojados o compresas frías sobre él o ella. • Haga que la persona tome sorbos de agua lentamente. • No permita que la persona regrese a trabajar ese día. • Busque ayuda médica de emergencia si la persona se niega a beber agua, vomita, o comienza a perder el conocimiento, o si los síntomas no mejoran o duran más de una hora. Si no se atiende, el agotamiento por calor puede convertirse en golpe de calor.
Golpe de calor (también conocido como golpe de sol)	<ul style="list-style-type: none"> • Es la enfermedad más grave relacionada con el calor • Es una condición que pone en peligro la vida, la cual hace que la persona pierda la capacidad de sudar de manera que el cuerpo no puede enfriarse • La temperatura del cuerpo puede elevarse tanto, que la persona puede sufrir daño cerebral o morir si no se enfría lo suficientemente rápido • Altas temperatura del cuerpo (103° F o más); piel roja y caliente que puede estar seca o húmeda; falta de sudor, confusión; pulso rápido y fuerte; vómitos; mareo; desmayos; cambios en el conocimiento; convulsiones; y dolor de cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> • No tarde en obtener la ayuda médica necesaria. Llame al 9-1-1 de inmediato. • Mientras espera al personal médico de emergencia, o mientras transporta a la persona a un hospital, mueva a la persona a un área más fresca; afloje o quite la ropa exterior; ventile a la persona; coloque compresas frías en los tobillos, axilas, ingle, cuello y muñecas de la persona; y/o aplique un trapo húmedo o esponja fría. • Si la persona está consciente, acuéstela boca arriba. • Si la persona está inconsciente, colóquela de lado y monitoree la respiración. • Si la persona está inconsciente y ha dejado de respirar, administre RCP (reanimación cardiopulmonar). • Si la víctima tiene convulsiones, retire los objetos que estén cerca para evitar lesiones.

Este documento fue producido por la División de Compensación para Trabajadores (Division of Workers' Compensation – DWC, por su nombre y siglas en inglés) y se considera exacto al momento de su publicación.

Para obtener más publicaciones gratuitas de DWC sobre este y otros temas de seguridad y para préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad y salud ocupacional, visite www.txsafetyatwork.com, o llame al (800) 252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.