

OR-OSHA, 350 Winter Street NE, PO Box 14480, Salem, Oregon 97309-0405

**Para anuncio inmediato:**

Agosto 17, 2006

**Para mayores informes:**

Tomás Schwabe, Especialista en Educación

503-947-7436

[tomas.schwabe@state.or.us](mailto:tomas.schwabe@state.or.us)

## **Trabajando Sanamente en el Calor**

Trabajar durante el verano en Oregon, especialmente afuera, puede ser incómodo cuando la temperatura llega a 90 o más grados. Combine altas temperaturas, alta humedad, y esfuerzo físico, y podría desarrollar una enfermedad laboral a causa del calor. Las enfermedades más serias a causa del calor son el agotamiento por el calor y la insolación. Si el agotamiento por el calor no se trata con rapidez, la enfermedad puede seguir a la insolación, y posiblemente, la muerte.

Trabajadores en obras podrían estar en mayor riesgo de enfermedades del calor por el esfuerzo pesado, cabinas de conducir encerradas y con poca circulación de aire, y mucho tiempo al sol.

Patrones y compañeros de trabajo deberían estar alertas a las señales de agotamiento por el calor. Una persona aguantando agotamiento por el calor todavía suda pero puede sentir bastante fatiga, náusea, mareos, o dolor de cabeza. La persona podría tener la piel pálida y húmeda, y la temperatura del cuerpo normal o un poco elevada.

Para ayudar a los trabajadores sufriendo de el agotamiento por el calor:

- Muévelos a un lugar fresco y con sombra. No los deje solos. Si están mareados, acuéstelos boca arriba y levánteles las piernas aproximadamente 6-8 pulgadas por los pies. Si tienen náuseas, acuéstelas de lado.
- Afloje y remueva la ropa pesada.
- Denles de tomar agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si no tienen malestar estomacal.
- Abaníquelos para refrescarlos. Refrésqueles la piel con un rocío de agua fresca o un paño húmedo.
- Si no se sienten mejor en un cuantos minutos, llame de emergencia (911).

Los trabajadores pueden estar en mayor riesgo cuando están tomando ciertas medicinas. Es importante que los trabajadores verifiquen con su doctor, enfermera o farmacéutico para ver si las medicinas que toman les afectan cuando están trabajando en ambientes de calor. Gente que ha tenido una enfermedad causada por el calor o tiene que usar equipo protector personal mientras trabaja, esta en mayor riesgo de una enfermedad por el calor.

Si el agotamiento por el calor va sin percibirse, o no se trata, puede seguir a la insolación. En casos graves, la insolación puede llegar a la muerte. La insolación es una condición diferente a la de agotamiento por el calor. Ocurren varias reacciones en el cuerpo humano con la insolación: piel

pálida y seca (no suda); piel caliente y ruborosa; cambios de humor, confuso y no tiene sentido, y colapsos (la persona no responde a órdenes verbales.)

Siga los mismos pasos para la insolación que para el agotamiento por el calor. Sin embargo, hay algunas diferencias críticas para responder a esta emergencia médica:

- Llame de emergencia inmediatamente (ambulancia 911).
- Mantenga a la persona en un lugar fresco. Si a la persona le va a dar convulsiones, quite objetos cercanos del trabajador que podría ser dañino.
- Trate de encontrar hielo para bolsas de hielo refrigerante mientras llegan los servicios médicos. Ponga las bolsas de hielo en la axilas y la ingle.

Lo ideal es prevenir las enfermedades por el calor protegiendo a los trabajadores. Haga que:

- Aprendan las señas y síntomas de enfermedad por el calor y que hacer para ayudar a los otros trabajadores.
- Cumpla el trabajo más pesado durante las horas más frescas del día.
- Aumente lentamente la tolerancia al calor y la actividad laboral (comúnmente toma hasta 2 semanas.)
- Trabaje en sistema de parejas para monitorear el calor (trabaje en parejas.)
- Lleve puesta ropa ligera, floja, y que respira (tal como el algodón.)
- Tome cortos descansos frecuentemente en lugares frescos bajo la sombra para refrescarse.
- Evite gran cantidad de alimentos antes de trabajar en ambiente de calor.
- Evite bebidas con cafeína y alcohol (estas bebidas hace que el cuerpo pierda líquidos y aumenta el riesgo de enfermedades por el calor.)

Una tarjeta de bolsillo “Tarjeta de Estrés Causado por el Calor” se puede conseguir de Oregon OSHA. Puede descargar la tarjeta en inglés y español, de la página de Oregon OHSA, [www.orosha.org](http://www.orosha.org), bajo “Publications”; busque por “Tarjeta de Estrés Causado por el Calor” (#3333S). El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (NIOSH por sus siglas en inglés) también tiene un libretto para la prevención de estrés por el calor llamado “Trabajando en Ambientes de Calor.” Este libretto se puede conseguir descargándolo de su página del internet, [www.cdc.gov/niosh/hotenvt.html](http://www.cdc.gov/niosh/hotenvt.html).

###