

Director's Office, 350 Winter St. NE, Room 200, Salem, Oregon 97301-3878

Para publicación inmediata:  
July 1, 2009

Para más información:  
Ruth Kemmy, 503-947-7513

## **Las Altas Temperaturas en el Verano Aumentan los Riesgos para los Trabajadores**

*Conozca las señales de agotamiento por el calor; tome precauciones*

Trabajar en altas temperaturas puede ser muy incómodo y algunas veces peligroso, especialmente en algunas profesiones. La combinación de altas temperaturas, alta humedad, y esfuerzo físico puede producir enfermedades relacionadas con el agotamiento por calor.

En los últimos cinco años, 32 trabajadores en Oregon han sufrido enfermedades causadas por el agotamiento por calor. Algunos de los trabajadores afectados estuvieron deshabilitados por tres días o más. Oregon-OSHA una división del Departamento de Servicios para Consumidores y Negocios no requiere que las compañías reporten casos menos severos de agotamiento por calor que no requieren hospitalización.

Los empleadores y trabajadores deben familiarizarse con las señales comunes de agotamiento por calor. Una persona sufriendo de agotamiento por calor puede sudar, pero puede sentir fatiga extrema, náusea, mareos, o dolor de cabeza. La persona podría mostrar la piel pálida y húmeda, y la temperatura del cuerpo normal o solo un poco elevada. Si el agotamiento por el calor no es tratado de inmediato, la enfermedad podría avanzar a la insolación, y posiblemente causar la muerte.

Los trabajadores de la construcción pueden estar a mayor riesgo debido al extremado esfuerzo físico que este tipo de trabajo requiere, también los conductores de taxis en los cuales no hay una buena circulación de aire y están expuestos al sol prolongadamente pueden estar a alto riesgo.

### **Para ayudar a una persona sufriendo de agotamiento por calor haga lo siguiente:**

- Mueva a la persona a un lugar fresco con sombra y no la deje sola. Si la persona está mareada acuéstela boca arriba y levántele los pies de 6 a 8 pulgadas aproximadamente, si tiene náusea acuéstela de lado.
- Afloje y remueva la ropa pesada.
- Dele de beber agua fresca (un vaso pequeño cada 15 minutos) si no tiene malestar estomacal.
- Abanique a la persona para refrescarla. Refrésquele la piel con un rocío de agua fresca o un paño húmedo.
- Si la persona no se siente mejor en 15 minutos, llame por ayuda de emergencia al 911.

Ciertas medicinas pueden aumentar el riesgo de agotamiento por calor. Las personas que en el pasado han sufrido una enfermedad inducida por el calor o que deben usar equipo de

protección mientras trabajan, están un riesgo más alto de sufrir enfermedades causadas por el calor.

La insolación es una condición diferente al agotamiento por calor. Hay muchas reacciones que ocurren en el cuerpo humano a causa de la insolación tales como: piel seca y pálida (no hay sudor), piel roja y caliente (parece quemada por el sol), cambios de humor; irritabilidad, confusión, y desmayo (la persona no responde verbalmente). Si piensa que una persona está sufriendo de insolación, llame inmediatamente a emergencia. La persona puede morir si no es tratada de inmediato.

**Para ayudar a una persona sufriendo de insolación haga lo siguiente:**

- Llame a emergencia inmediatamente (ambulancia o 911)
- Mantenga a la persona en un lugar fresco, si nota que el trabajador va a sufrir convulsiones, retire todos los objetos cercanos a la persona que puedan ser peligrosos.
- Trate de encontrar hielo para usar mientras llegan los servicios médicos. Coloque fundas de hielo en las axilas e ingles de la persona.

**Lo mejor que se puede hacer para prevenir enfermedades causadas por el calor es el proteger a los trabajadores. Aquí le ofrecemos algunos consejos:**

- Aprenda los signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor y lo que debe hacer para ayudar a otros trabajadores.
- Cumpla con el trabajo más pesado durante las horas más frescas del día.
- Aumente lentamente la tolerancia al calor y la actividad laboral (comúnmente toma hasta dos semanas).
- Trabaje en sistema de parejas para monitorear el calor (trabaje en parejas).
- Beba suficiente agua fría (un vaso pequeño cada 15 o 20 minutos).
- Vista ropa ligera, floja, y que permita respirar a su cuerpo (tal como el algodón).
- Tome cortos descansos frecuentemente en lugares frescos bajo la sombra – permita que su cuerpo se refresque.
- Evite comer comidas pesadas o muchos alimentos antes de trabajar en lugares con altas temperaturas.
- Evite tomar bebidas con cafeína o alcohol (estas bebidas hacen que el cuerpo pierda líquidos y que aumente el riesgo de enfermedades producidas por el calor).

La tarjeta de bolsillo titulada “Tarjeta de Estrés Causado por el Calor” es ofrecida por Oregon-OSHA en inglés y español. Usted puede descargarla de nuestro sitio Web en la siguiente dirección: [www.orosha.org](http://www.orosha.org), bajo “Publications” busque por “Tarjeta de Estrés Causado por el Calor” (#3333S). El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH por sus siglas en inglés) también tiene un folleto para la prevención de estrés por el calor titulado “Trabajando en Ambientes de Calor.” Puede descargar este folleto del sitio Web: [www.cdc.gov/niosh/hotenvt.html](http://www.cdc.gov/niosh/hotenvt.html).