

## Protección contra el estrés por calor para trabajadores

### Enfermedades causadas por el calor

Estar expuesto al calor puede causar malestares y llevar a la muerte. El más serio de estos males es la insolación. Otros males, como el agotamiento, calambres y erupciones cutáneas causadas por el calor, también deben evitarse.

Hay precauciones que se pueden aplicar cuandoquiera que las temperaturas estén altas y el trabajo exija un esfuerzo físico.

### Factores de riesgo para enfermedades por calor

- Temperatura y humedad altas, estar expuesto directamente al sol, falta de brisa o viento
- Mucho esfuerzo físico
- No estar acostumbrado a trabajar en calor
- Poco consumo de líquidos
- Ropa impermeable

### Síntomas del agotamiento por calor

- Dolor de cabeza, mareos o desmayo
- Debilidad y piel húmeda
- Irritabilidad o confusión
- Sed, náuseas o vómitos

### Síntomas de insolación

- Puede haber confusión, incapacidad de pensar claramente, desmayo, colapso o espasmos
- Puede dejar de sudar

### Para evitar una enfermedad a causa del calor:

- Establecer un programa completo para la prevención de enfermedad a causa del calor.
- Proveer capacitación sobre los factores de riesgo que llevan al estrés por calor y cómo evitarlos.
- Poner a disposición de los trabajadores bastante agua fresca cerca del lugar de trabajo. Hay que tomar por lo menos medio litro por hora.
- Modificar los horarios de trabajo y programar descansos frecuentes para tomar agua a la sombra o en aire acondicionado.



# OSHA<sup>®</sup> DATOS RÁPIDOS

- Aumentar gradualmente la carga de trabajo y permitir descansos más frecuentes para los trabajadores nuevos o los trabajadores quienes han estado fuera del trabajo para que puedan adaptarse a trabajar en el calor (aclimatación).
- Designar a una persona responsable para monitorear las condiciones y proteger a los trabajadores en riesgo de sufrir del estrés por calor.
- Contemplar el uso de ropa protectora que también refresque.



## Cómo proteger a los trabajadores

- Conozca los síntomas de enfermedades a causa del calor; vigílese a sí mismo; póngase de acuerdo con un compañero para vigilarse entre sí.
- Bloquee el sol directo y otras fuentes directas de calor.
- Tome bastantes líquidos. Tómelos con frecuencia y ANTES de sentir sed. Tome agua cada 15 minutos.
- Evite las bebidas alcohólicas o las con cafeína.
- Use ropa liviana, suelta y de colores claros.



## Qué hacer cuando un trabajador está enfermo por el calor

- Pídale ayuda a un supervisor. Si no hay un supervisor disponible, llame al 911.
- Asegúrese de que alguien acompañe al afectado hasta que llegue ayuda.
- Traslade al trabajador a una zona más fresca o a la sombra.
- Quítele la ropa exterior.
- Abaníque y humedezca al afectado con agua; aplíquele hielo (bolsa de hielo o toallas heladas).
- Bríndele agua fresca, si es capaz de beber.

SI EL TRABAJADOR NO ESTÁ ALERTA o parece estar confundido, puede estar sufriendo de insolación. LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE y aplíquele hielo tan pronto como sea posible.



Departamento de Trabajo  
de los EE. UU.

Para más información:  
**OSHA<sup>®</sup>** Administración de  
Seguridad y Salud  
Ocupacional  
[www.osha.gov](http://www.osha.gov) (800) 321-OSHA (6742)