

## BOLETÍN DEL TIEMPO EXTREMO: ESTRÉS TÉRMICO Y SEGURIDAD

### LOS TRABAJADORES ESTÁN EXPUESTOS AL CALOR EN EL TRABAJO

Muchas personas trabajan al aire libre y otras trabajan en interiores, en entornos calurosos. Las operaciones que involucren temperaturas altas, fuentes de calor radiante, humedad alta, contacto físico directo con objetos calientes o actividades físicas extenuantes tienen un alto potencial para causar enfermedades relacionadas con el calor. Los lugares de trabajo con estas condiciones pueden incluir fundiciones, instalaciones de productos de vidrio, servicios públicos eléctricos, instalaciones con salas de calderas, cocinas industriales, lavanderías, fábricas de productos químicos y muchos más.

Las operaciones realizadas al aire libre en días calurosos y bajo el rayo del sol directo, como la construcción, la jardinería, los trabajos agrícolas, las operaciones de petróleo y gas, y las operaciones de respuesta de emergencia, también aumentan el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor para los trabajadores expuestos.

Cada año, miles de trabajadores se enferman debido a la exposición al calor en el trabajo, y algunos incluso mueren. Estas enfermedades y muertes pueden evitarse.

### TIPOS DE ESTRÉS TÉRMICO

El **golpe de calor** se produce cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura.

- ❑ **Los síntomas incluyen:** Piel caliente y seca, o sudoración profusa, alucinaciones, escalofríos, dolor de cabeza punzante, temperatura corporal alta, confusión/mareos, y dificultad para hablar.
- ❑ **Primeros auxilios:** Realice lo siguiente para tratar a un trabajador con golpe de calor: Llame al 911 y notifique a su supervisor; mueva al trabajador enfermo a un área sombreada fresca; refresque al trabajador utilizando métodos como remojar su ropa con agua, mojarlo con un pulverizador o una esponja, o ducharlo, y ventilar su cuerpo.

El **agotamiento por calor** es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal, en general, a través de una sudoración excesiva.

- ❑ **Los síntomas incluyen:** Sudoración intensa, fatiga o debilidad extrema, mareos y confusión, náuseas, piel húmeda y pegajosa, tez pálida o enrojecida, calambres musculares, temperatura corporal levemente alta, y respiración rápida y corta.
- ❑ **Primeros auxilios:** Para tratar a un trabajador que sufre de agotamiento de calor, realice lo siguiente: Hágalo descansar en una zona fresca, con sombra o con aire acondicionado; haga que beba mucha agua u otra bebida fría sin alcohol; y haga que se dé una ducha, un baño o un baño de esponja fresco.

El **síncope de calor** es un episodio (síncope) de desmayo o mareo que, en general, se produce al estar parado durante mucho tiempo o levantarse de golpe después de estar sentado o acostado.

- ❑ **Los síntomas incluyen:** Aturdimiento, mareos o desmayo.

- ❑ **Primeros auxilios:** Para tratar a un trabajador que se ha desmayado: Hágalo que se siente o recueste en un lugar fresco cuando comience a sentir los síntomas, y haga que beba lentamente agua, jugos transparentes o bebidas deportivas.

Los **calambres por calor**, generalmente, afectan a los trabajadores que transpiran mucho durante las actividades extenuantes.

- ❑ **Los síntomas incluyen:** Dolores o espasmos musculares, por lo general, en el abdomen, los brazos o las piernas.
- ❑ **Primeros auxilios:** Los trabajadores con calambres por calor deben realizar lo siguiente: Dejar toda actividad y sentarse en un lugar fresco; beber jugo transparente o una bebida deportiva. El trabajador no debe volver al trabajo extenuante hasta algunas horas después de que los calambres disminuyan, ya que un esfuerzo adicional puede conducir al agotamiento por calor o a un golpe de calor. Procure atención médica si el trabajador tiene problemas cardíacos, si realiza una dieta baja en sodio, o si los calambres no desaparecen en una hora.

El **sarpullido por calor** es una irritación en la piel producida por la sudoración excesiva en condiciones climáticas calurosas y húmedas.

- ❑ **Los síntomas incluyen:** La aparición de un conjunto de granitos enrojecidos o pequeñas ampollas, con mayor frecuencia en el cuello, la parte superior del pecho, la ingle, los pliegues del codo y debajo de los senos.
- ❑ **Primeros auxilios:** Los trabajadores con sarpullido por calor deben realizar lo siguiente: Intente trabajar en un ambiente más fresco y menos húmedo, cuando sea posible; mantenga seca la zona del cuerpo afectada; utilice polvo medicinal en la zona afectada para aumentar la comodidad.

# ESTRÉS TÉRMICO Y SEGURIDAD

La prevención del estrés térmico en los trabajadores es importante. Los empleadores deben proporcionar capacitación a los trabajadores para que entiendan lo que es el estrés térmico, cómo afecta su salud y su seguridad, y cómo pueden evitarlo.

## RECOMENDACIONES PARA LOS EMPLEADORES

Se deben adoptar las siguientes medidas para ayudar a proteger a los trabajadores del estrés térmico:

- Programe los trabajos de mantenimiento y reparación en zonas calientes para los meses más fríos.
- Programe los trabajos en zonas calurosas para la parte más fresca del día.
- Permita que los trabajadores se aclimaten exponiéndolos durante períodos progresivamente más largos a los entornos calurosos de trabajo.
- Reduzca las exigencias físicas de los trabajadores.
- Utilice socorristas o asigne trabajadores adicionales para los trabajos que sean físicamente demandantes.
- Proporcione agua fresca o líquido a los trabajadores.
- Evite el alcohol y las bebidas con grandes cantidades de cafeína o azúcar.
- Proporcione períodos de descanso junto con los descansos para beber agua.
- Proporcione áreas frescas para utilizar durante los períodos de descanso.
- Controlar a los trabajadores que estén en riesgo de sufrir estrés térmico.
- Proporcione capacitación sobre estrés térmico que incluya información sobre lo siguiente:
  - Riesgo para el trabajador
  - Prevención
  - Síntomas
  - La importancia de controlarse uno mismo y a sus compañeros de trabajo para detectar los síntomas
  - Tratamiento
  - Equipo de protección personal

## RECOMENDACIONES PARA LOS TRABAJADORES

Los trabajadores deben evitar la exposición al calor extremo, la exposición al sol y la humedad alta, cuando sea posible. Cuando estas exposiciones no puedan evitarse, los trabajadores deben adoptar las siguientes medidas para prevenir el estrés térmico:

- Use ropa de colores claros, holgada y transpirable como el algodón.
- Evite la ropa sintética que no sea respirable.
- En caso de trabajos pesados, aumente el trabajo gradualmente.
- Programe el trabajo pesado para las partes más frescas del día.
- Tome más descansos en condiciones de calor extremo y humedad.
- Tome descansos en la sombra o en un lugar fresco, cuando sea posible.
- Beba agua con frecuencia. Beba suficiente agua de manera que nunca tenga sed. Aproximadamente, 1 taza cada 15 o 20 minutos.
- Evite el alcohol y las bebidas con grandes cantidades de cafeína o azúcar.
- Tenga en cuenta que la ropa protectora o el equipo de protección personal pueden aumentar el riesgo de sufrir estrés térmico.
- Controle su condición física y la de sus compañeros de trabajo.

**Para obtener más información, comuníquese con su Consultor de Control de Pérdidas local, al: 800.257.1900.**

Estas instrucciones no reemplazan ninguna reglamentación local, estatal o federal. Este documento proporciona únicamente información general y no tiene por objeto brindar asesoramiento sobre ergonomía, capacitación o medicina para una circunstancia o hecho en particular, ni se debe contar con ello.