OSHA® DATOS RÁPIDOS

Protección contra la hipertermia para trabajadores

Enfermedades debidas al 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 agotamiento, calambres y erupciones cutáneas causadas por el calor, también deben evitarse.

Hay precauciones que el empleador debe aplicar siempre que las temperaturas estén altas y el trabajo exija un esfuerzo físico.

Factores de riesgo para enfermedades debidas al calor

- Temperatura y humedad altas, estar expuesto directamente al sol, falta de brisa o viento
- Poco consumo de líquidos
- Mucho esfuerzo físico
- Ropa impermeable
- No haber estado expuesto recientemente a lugares de trabajo calientes

Síntomas del agotamiento por calor

- Dolor de cabeza, mareos o pérdida de conocimiento
- 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 enfermedad a causa del calor, su empleador debe

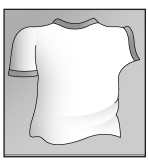
- Proveer capacitación sobre los factores de riesgo que llevan a la hipertermia y cómo evitarlos.
- Poner a disposición de los trabajadores bastante agua fresca cerca del lugar de trabajo. Hay que tomar por lo menos medio litro por hora.
- Programar descansos frecuentes para tomar agua a la sombra o en aire acondicionado.

OSHA® DATOS RÁPIDOS

- Revisar periódicamente a los trabajadores en riesgo de sufrir hipertermia debido a la ropa protectora y las temperaturas altas.
- Contemplar el uso de ropa protectora que también refresque.

Cómo protegerse a sí mismo y a los demás

- Conozca los síntomas de enfermedades a causa de 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 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 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.
- Abanique 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.

Si tiene cualquier pregunta o duda, llame a la OSHA al 1-800-321-OSHA (6742).

Para más información:

OSHA® **Administración de Seguridad y Salud Ocupacional**
Departamento del Trabajo de EE.UU.
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

OSHA 3417-09-11R
Protecting Workers from Heat Stress