



Reunión semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 3 – Edición 33

14 de agosto, 2016

Protección de Trabajadores Contra el Calor

A veces, los trabajadores pueden ser obligados a trabajar en ambientes calurosos durante largos periodos de tiempo. Cuando el cuerpo humano no es capaz de mantener una temperatura normal, enfermedades por calor y hasta la muerte pueden resultar. También es importante considerar que puedan existir entornos de trabajo calurosos en ambientes cerrados.

El trabajar al aire libre en un clima caluroso puede provocar una enfermedad grave e incluso la muerte. Los trabajadores expuestos a condiciones extremas de calor pueden experimentar síntomas de enfermedades relacionadas con el calor (HRI/ heat-related illnesses), tales como los calambres por calor, el sarpullido por calor, agotamiento por el calor, desmayo, golpe de calor, y otros síntomas.

Las enfermedades relacionadas con el calor también están vinculadas con las lesiones por caídas, accidentes de operación de equipo, y otros incidentes en el lugar de trabajo. Tales incidentes pueden ocurrir cuando alguien con estrés por calor se vuelve fatigado, mareado, confundido o desorientado.

Elementos de un Programa de Prevención de Enfermedades Relacionadas con el Calor:

- Una persona designada para supervisar el Programa de Prevención de Enfermedad por Calor;
- Identificación de peligros;
- Agua, descanso, sombra;
- Aclimatación;
- Horarios de trabajo modificados;
- Capacitación;
- Monitoreo para detectar signos y síntomas; y
- Planificación y respuesta en caso de emergencia.

Identificación de peligros:

Identificación de peligros consiste en reconocer los peligros del calor y el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor debido a la alta temperatura, humedad, sol, y otros riesgos térmicos, demandas de trabajo, ropa o equipo de protección personal, y factores de riesgo personal.

Agua, descanso, Sombra

- Asegure que agua potable fría está disponible y fácilmente accesible
- (Nota: Ciertas bebidas, que contengan cafeína y alcohol, pueden llevar a la deshidratación.)
- Anime a los trabajadores a beber un litro de agua, durante el periodo de una hora, que es aproximadamente una taza cada quince minutos.
- Proporcione o asegure que áreas totalmente sombreados o con aire acondicionado están disponibles para descansar y refrescarse.



Reunión semanal sobre seguridad

Modificar los horarios de trabajo Modified Work Schedules:

- Reprograme todo el trabajo no esencial en aire libre para los días con un índice de calor reducido
- Planifique el trabajo más físicamente exigente durante las horas del día más frescos.
- Programe trabajo menos físicamente exigente durante las horas más calurosas del día.
- Rote a los trabajadores y divida los turnos, y/o añadir trabajadores extras.
- Utilice ciclos de trabajo/descanso, utilizando las directrices establecidas por la industria.
- Pare el trabajo si los métodos de control esenciales son insuficientes o no estén disponible cuando el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor es muy alto.
 - Tenga en cuenta que iniciar el trabajo muy temprano puede resultar en un aumento de fatiga.
 - También, las horas tempranas de la madrugada tienden a tener mayores niveles de humedad.

Monitoreo para Síntomas de Enfermedades Relacionadas con el Calor:

- Establezca un sistema para monitorear y reportar los signos y síntomas que aparecen en la lista de arriba para mejorar la detección y acción temprana.
- Utilice el sistema de compañero para ayudar a los supervisores vigilar para signos de enfermedades relacionadas con el calor.

Planificación y Respuesta ante Emergencia:

- Qué hacer cuando alguien está mostrando signos de enfermedad por el calor;
 - Esto puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte.
- Cómo hacer contacto con ayuda de emergencia;
- How long it will take for emergency help to arrive and training workers on appropriate first-aid measures until help arrives Cuánto tiempo tardará para que llegue ayuda de emergencia y la capacitación de trabajadores sobre las medidas de primeros auxilios hasta que llegue ayuda; y
- Considere la posibilidad de solicitar consejo de un profesional de la salud en la elaboración de un plan.

Consciencia de protección contra la enfermedades por el calor puede salvar su vida o la de un compañero de trabajo. Factores personales que pueden contribuir a la enfermedad por el calor, o hacerle más susceptible, incluyen: Edad, peso, estado físico, condición médica, y uso de medicamentos y de alcohol.

Hay que ser muy cuidadoso cuando se trabaja en un clima caluroso. En la sombra no olvide sentarse, y tome mucha agua para enfriarse!



