



# Consejo semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 3 – Edición 33

14 de agosto, 2016

## Protección de Trabajadores Contra el Calor

El trabajo al aire libre en un clima caluroso puede provocar una enfermedad grave o incluso la muerte. Los trabajadores expuestos a condiciones de calor extremas 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.



### Deshidratación:

La deshidratación ocurre cuando usted pierde más líquido que recibe, y el cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para llevar a cabo sus funciones normales. Si el líquido perdido permanece sin reponerse, puede sufrir consecuencias graves.

Causas comunes de deshidratación incluyen ataques intensos de diarrea, vómitos, fiebre o sudoración excesiva. Ingestión insuficiente de agua durante el tiempo caluroso o ejercicio también pueden agotar las reservas de agua del cuerpo. Cualquier persona puede deshidratarse, pero a los niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas están en mayor riesgo.

Cada día, empleadores se deben recordar a los trabajadores de los niveles de temperatura y humedad, y animarlos a seguir algunos consejos importantes de OSHA.

- Beba agua cada 15 minutos, incluso si no tiene sed.
- Descanse en la sombra para enfriarse.
- Use un sombrero y ropa de colores claros.
- Aprenda los signos de la enfermedad por el calor y qué hacer en caso de una emergencia
- Esté pendiente de sus compañeros

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

