



SAFETY UNLIMITED, INC.

# Reunión semanal sobre seguridad

## Seguridad del Calor

A veces, los trabajadores pueden tener que trabajar en ambientes calurosos durante largos períodos. Cuando el cuerpo humano es incapaz de mantener una temperatura normal, puede producir enfermedades por calor y pueden causar la muerte. También es importante tener en cuenta que los ambientes de trabajo calurosos pueden existir en interiores.

Trabajar al aire libre cuando hace calor puede resultar en enfermedades graves o incluso la muerte. Los trabajadores expuestos al calor extremo pueden experimentar síntomas de enfermedades relacionadas con el calor (o en inglés, heat-related illnesses o HRI), como calambres por calor, erupción por calor, agotamiento por calor, desmayos, golpe de calor y otros síntomas.

Las enfermedades relacionadas con el calor también están relacionadas con lesiones causadas por caídas, accidentes de operación de equipos y otros incidentes en el trabajo. Tales incidentes pueden ocurrir cuando alguien con estrés por calor se fatiga, mareo, o se vuelve confundido o desorientado.

### Elementos de un Programa de Prevención de Enfermedad por Calor:

- Una persona designada para supervisar el Programa de Prevención de Enfermedades Por Calor;
- Identificación de peligros;
- Agua, descanso, sombra;
- Aclimatación;
- Horarios de trabajo modificados;
- Capacitación;
- Monitoreo de signos y síntomas; y
- Planificación para y respuesta a emergencias.

### Agua, Descanso, Sombra:

- Asegúrese de que agua potable frío esté disponible y que acceso al agua sea fácil;
- (Nota: Ciertas bebidas, como la cafeína y el alcohol, pueden provocar deshidratación.)
- Anime a los trabajadores a beber un litro de agua durante una hora, que es aproximadamente una taza cada quince minutos;
- Proporcione áreas totalmente sombreadas o con aire acondicionado o asegúrese de que éstas estén disponibles para descansar y enfriarse;

## **Horarios de Trabajo Modificados:**

- Reprograma todo el trabajo al aire libre no esencial para los días con un índice de calor reducido (cuando hace menos calor);
- Programe el trabajo más físicamente exigente durante las horas más frescos del día;
- Programe trabajos menos físicamente exigentes durante las horas más cálidas del día;
- Gire a los trabajadores a tareas diferentes, divida los turnos laborales, y/o agregue trabajadores adicionales;
- Practique uso de ciclos de trabajo/descanso, utilizando los directrices establecidos de la industria;
- Deje de trabajar si los métodos de control esenciales son inadecuados o no están disponibles cuando el riesgo de enfermedad por calor es muy alto;
  - Tenga en cuenta que los tiempos de inicio muy tempranos pueden resultar en fatiga incrementada; y
    - Además, las primeras horas de la mañana tienden a tener niveles más altos de humedad.

## **Monitoreo para Síntomas de Enfermedad por Calor:**

- Establezca un sistema para monitorear e informar de los signos y síntomas enumerados en la página anterior para mejorar la detección y la acción temprana; y
- Use de un sistema de amigos para ayudar a los supervisores cuando están monitoreando para signos de enfermedad por calor.

## **Planificación para y Respuesta a Emergencias:**

De antemano, piense en:

- Qué hacer cuando alguien muestra signos de enfermedad de calor -- esto puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte;
- Cómo ponerse en contacto con la ayuda de emergencia;
- Cuánto tiempo tomará el personal de respuesta a emergencias para llegar y capacitar a los trabajadores en las medidas apropiadas de primeros auxilios hasta que llegue la ayuda; y

Buscar asesoramiento de un profesional de la salud en la preparación de un plan.

La conciencia de la protección contra las enfermedades del calor puede salvarle la vida o la de un compañero de trabajo. Los factores personales que pueden contribuir a la enfermedad por calor, o hacerle más susceptible incluyen su edad, peso, nivel de condición físico, uso de medicamentos y alcohol, y cualquiera condición médica que pueda tener.

**¡¡NO HAY QUE LIDIAR...CUANDO HACE CALOR, HAY QUE HIDRATAR!!**

