



SAFETY UNLIMITED, INC.

Consejo semanal sobre seguridad

Seguridad del Calor

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.



Deshidratación:

La deshidratación ocurre cuando se pierde más líquido del que se toma y su cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para llevar a cabo las funciones corporales normales. Si el líquido perdido queda sin reponer, se puede sufrir consecuencias graves.

Las causas comunes de deshidratación incluyen episodios intensos de diarrea, vómitos, fiebre, o sudoración excesiva. La ingesta inadecuada de agua durante el clima caluroso o el ejercicio también puede agotar las reservas de agua del cuerpo. Cualquier persona puede deshidratarse, pero los niños pequeños, los adultos mayores, y las personas con enfermedades crónicas están en mayor riesgo.

Cada día, se debe recordar a los trabajadores la temperatura y alentarlos a seguir los siguientes consejos clave de OSHA:

- Bebe agua cada 15 minutos, incluso si no tiene sed;
- Descanse en la sombra para refrescarse;
- Use un sombrero y ropa de color claro;
- Sepa los signos de enfermedad por calor y qué hacer en una emergencia;
- Esté atento a sus compañeros de trabajo.

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