



Reunión semanal sobre seguridad

Seguridad en el Calor

El estrés por calor es una acumulación de calor corporal generado internamente por el uso muscular o externamente por el medio ambiente. El agotamiento por calor y el golpe de calor resultan cuando el cuerpo se ve abrumado por el calor. A medida que aumenta el calor, la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca aumentan sin dolor. Un aumento en la temperatura corporal de dos grados Fahrenheit puede afectar el funcionamiento mental. Un aumento de cinco grados Fahrenheit puede resultar en una enfermedad grave o la muerte. Durante el clima caluroso, las enfermedades causadas por el calor pueden ser una causa subyacente de otros tipos de lesiones, como ataques cardíacos, caídas, y accidentes de equipos.

La enfermedad más grave relacionada con el calor es el golpe de calor. Los síntomas son confusión, comportamiento irracional, y convulsiones; estos pueden resultar en coma y muerte. Mientras que más del 20% de las víctimas de golpes de calor mueren independientemente de su salud o edad, los niños parecen ser más susceptibles a la tensión térmica que los adultos. En algunos casos, los efectos secundarios del golpe de calor pueden ser diversos grados de daño cerebral y renal.

Síntomas de Agotamiento por calor:

- Dolor de cabeza, mareos, o desmayos;
- Debilidad y piel húmeda;
- Irritabilidad o confusión; y
- Sed, náuseas o vómitos.

Síntomas de Insolación:

- Puede estar confundido, incapaz de pensar con claridad, desmayarse, colapsar o tener convulsiones (ataques); y
- Puede dejar de sudar.

Para Prevenir Enfermedad por Calor:

- Establecer un programa completo de prevención de enfermedades por calor;
- Proporcionar capacitación sobre los peligros que conducen al estrés por calor y cómo prevenirlos;
- Proporcionar agua fría a los trabajadores cerca del área de trabajo;
 - Al menos una pinta de agua por hora;
- Modificar los horarios de trabajo y organizar períodos de descanso frecuentes con pausas de agua en áreas sombreadas o con aire acondicionado;
- Aumentar gradualmente las cargas de trabajo y permitir descansos más frecuentes para los trabajadores nuevos al calor o aquellos que han estado fuera del trabajo para adaptarse al trabajo en el calor (aclimatación);

- Tener que una persona responsable monitoree las condiciones y proteja a los trabajadores en riesgo de estrés por calor; y
- Considere llevar ropa protectora que proporciona refrigeración.

Cómo Proteger a los Trabajadores:

- Sepa los signos/síntomas de las enfermedades causadas por el calor; supervítese a sí mismo y utilice un sistema de amigos;
- Bloquee el sol directo y otras fuentes de calor;
- Beba muchos líquidos. Beba a menudo y ANTES de tener sed;
 - Beba agua cada 15 minutos;
- Evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína; y
- Use ropa ligera, de colores claros y holgada.

Qué Hacer Cuando un Trabajador Está Enfermo:

- Llame a un supervisor para obtener ayuda. Si el supervisor no está disponible, llame al 911;
- Haga que alguien se quede con el trabajador hasta que llegue la ayuda;
- Mueva al trabajador a un área más fría/sombreada;
- Quítese la ropa exterior;
- Ventile y rocíe niebla fresca o agua en la piel del trabajador y aplique hielo (bolsas de hielo o toallas congeladas); y
- Proporcione agua potable fresca, si el trabajador puede beber.

SI EL TRABAJADOR NO ESTÁ ALERTA o parece confundido, esto puede ser un golpe de calor. LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE y aplique hielo lo antes posible.

Resumen:

Tómese en serio el estrés por calor. Sepa los signos y síntomas del estrés por calor. Tenga un plan para obtener la atención médica adecuada para cualquier persona que muestre síntomas de estrés por calor. Lidar con el golpe de calor especialmente puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

¡¡NO SIEMPRE ESTÉ DE PIE EN EL CALOR...TOME AGUA Y SIÉNTESE!!

Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructor:

Nombre (Escriba claramente)	Firma	Comentarios / Preocupaciones de Seguridad / Solicitudes para Formación