



# Reunión semanal sobre seguridad

---

## El Calor Viene

Se acerca el verano y las temperaturas empiezan a subir. También aumenta el riesgo de enfermedades causadas por el calor. Se pueden prevenir las muertes y enfermedades relacionadas con el calor, pero cada año muchas personas sucumben a los efectos del calor.

Las enfermedades relacionadas con el calor también son una causa subyacente de un alto porcentaje de incidentes no fatales.

Las personas sufren enfermedades relacionadas con el calor cuando sus cuerpos no pueden compensar y enfriarse adecuadamente. Normalmente, el cuerpo se enfría sudando. Bajo ciertas condiciones, la sudoración no enfriará el cuerpo y el almacenamiento de calor a lo largo del tiempo conducirá a los signos y síntomas de la enfermedad por calor.

### Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor:

**Minimice el Calor:** Probablemente una de las mejores maneras de evitar el estrés por calor es minimizar el calor en el lugar de trabajo. Sin embargo, esto puede ser especialmente difícil cuando el lugar de trabajo está al aire libre y hay poca o ninguna sombra disponible para ayudar a reducir la exposición.

**Ajuste Gradual:** la mejor manera de preparar el cuerpo para el calor es a través de un ajuste gradual. Este ajuste suele tardar entre 5 y 7 días, durante los cuales el cuerpo sufrirá una serie de cambios que harán más llevadera la exposición continuada al calor.

**Exposición Gradual:** la exposición gradual al calor le da tiempo al cuerpo para aclimatarse a temperaturas ambientales más altas. Es más probable que las enfermedades relacionadas con el calor ocurran entre los trabajadores a los que no se les ha dado suficiente tiempo para adaptarse a trabajar en el calor.

### Medidas Preventivas:

A medida que el índice de calor comienza a subir a niveles peligrosos, se deben tomar precauciones para evitar la posibilidad de una enfermedad relacionada con el calor. Siempre que sea posible, se debe considerar permanecer en el interior en áreas con aire acondicionado.

En caso de que sea necesario salir al aire libre durante períodos prolongados durante las temperaturas máximas:

- Aclimátese al calor, limite la cantidad de tiempo que pasa en el calor.
- Hidrate su cuerpo, bebiendo más líquidos antes, durante y después de la exposición al calor.

- Hidrate su cuerpo, antes de que tenga sed. Beba de 3 a 4 tazas de agua cada hora a partir del comienzo del turno.
- Evite elegir las bebidas equivocadas (líquidos que contienen alcohol, cafeína o grandes cantidades de azúcar, ya que hacen que su cuerpo pierda más líquido).
- Evite comer comidas calientes y pesadas. Coma comidas ligeras.
- Elija ropa liviana y holgada de colores claros para usar.
- Proteja su cuerpo del sol. Use sombreros de ala ancha. Aplíquese protector solar con FPS 15 o superior. Tome descansos frecuentes en un área fresca y sombreada.
- Evite sobreforzar su cuerpo. Reduzca su ritmo y evite las actividades extenuantes.
- Familiarícese con los primeros signos y síntomas de advertencia de las diversas enfermedades relacionadas con el calor.

### Recuerde:

Su mejor defensa contra las enfermedades relacionadas con el calor es la prevención. El mantenerse fresco y hacer cambios simples en la ingesta de líquidos, las actividades que hace y su elección de ropa durante el clima cálido puede ayudarlo a mantenerse seguro y saludable.

***¡EL CALOR VIENE...MANTÉNGASE HIDRATADO!***

