



# NOTICIAS DE SEGURIDAD – ENFERMEDADES DEL CALOR

Trabajando en el calor puede ser arriesgado a su salud. Los problemas peligrosos para la vida pueden ocurrir si el cuerpo no se puede permanecer bastante fresco en temperaturas calientes o humedad alta. El estrés de calor causa una gama de los efectos de salud que pueden bajar su funcionamiento de trabajo y llegar a ser peligrosos para la vida si no se trata.

## Los Efectos del Calor en la Salud:

- **Insolación:**
- Es peligrosa para la vida. El cuerpo no debe exponerse a altas temperaturas más. Usted podría tener piel caliente y seca, desorientación, desmayo, o convulsiones. **Insolación puede matar. ¡Si usted o alguno de sus compañeros de trabajo muestran cualquiera de estos síntomas, llama 911 y consigan ayuda de inmediato!**
- **Agotamiento:**  
El calor ocurre cuando el cuerpo ha perdido demasiado líquido. Podría tener piel húmeda, debilidad, dolor de cabeza, o mareos.
- **Calambres por calor :**  
Ocurre cuando la sal que el cuerpo pierde de sudar no está reemplazado. Afectan los músculos que usted utiliza la mayoría y se pueden empezar después de salir del trabajo.

- **Miliaria** ocurre cuando el sudor no se puede evaporarse de la piel. Podría - hacer difíciles de cumplir los actividades del trabajo.

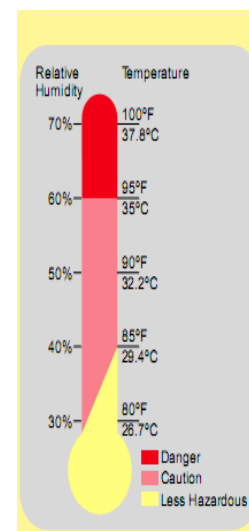
## ¡PROTÉJASE!

- **Sepa los signos y primeros síntomas y reportelos.**
- **Tome agua con frecuencia.**
- **Descanse** en áreas frescas y sombreadas.
- **Lleve ropa ligera de colores claros.**
- **Reporte los problemas con calor**, la CA o el agua.

**Las Roturas en Foco.** Ningún estándar del OSHA existe en roturas del calor. Sin embargo, la carta abajo a la izquierda muestra las reglas que se usan el Ejército de E.E.U.U. para los ciclos del trabajo/del resto y las prácticas de la hidratación dependiente en la temperatura, la humedad, y la actividad físico. Recuerde, éstos son pautas mínimas, no son reglas estrictas. ¡Tome la acción tan pronto como usted o un compañero de trabajo comience a sentir síntomas!

## Pautas de flúidas del reemplazo para el entrenamiento en el tiempo caliente

CATEGORÍA DE CALOR	WBGT ÍNDICE °F	TRABAJO FÁCIL		TRABAJO MODERADO		TRABAJO DURO	
		TRABAJO/RESTO MIN	CONSUMO DE AGUA CT/H	TRABAJO/RESTO MIN	CONSUMO DE AGUA CT/H	TRABAJO/RESTO MIN	CONSUMO DE AGUA CT/H
1	78-81.9	NL	1/2	NL	3/4	40/20	3/4
2 (VERDE)	82-84.9	NL	1/2	50/10	3/4	30/30	1
3 (AMARILLO)	85-87.9	NL	3/4	40/20	3/4	30/30	1
4 (ROJO)	88-89.9	NL	3/4	30/30	3/4	20/40	1
5 (NEGRO)	>90	50/10	1	20/40	1	10/50	1



Descanse y manténgase alerta a las síntomas de enfermedades a causa del calor cuando >85°F. Tome todas las precauciones cuando >95°F – La Zona de Peligro para el agotamiento y la insolación.

## **¡UN LUGAR DE TRABAJO SEGURO ES SU DERECHO!**

Para proteger los trabajadores de las enfermedades del calor, los empleadores deben:

- Proveer **agua limpia** en lugares convenientes en todas las áreas de trabajo.
- Anadir más **descansos programados**.
- **Reducir las demandas del trabajo** o programar las tareas más pesadas por los partes más frescos del día.
- Proveer **circulación de aire** adecuado en áreas de trabajo (ventilación).
- Proveer **atención médica** adecuado y inmediato en casos de emergencia.
- **Pensar en las enfermedades a causa del calor cuando ha eligiendo equipo de protección.**

## **Factores que afectan riesgo:**

- La temperatura y la humedad
- La ropa y el equipo de protección
- Trabajo físico fuerte
- Circulación de aire
- Exposición directo bajo del sol o a las extremas del calor (equipo caliente)
- Condición física – *Usted corre mayores riesgos si:*
  - Es 65+
  - Está sobrepeso
  - Tiene enfermedad cardíaca
  - Tiene tensión arterial alta
  - Esta enfermo o ha sido enfermo recientemente
- Aclimatación: (tolerancia del calor) – *Tenga cuidado al principio del verano y durante las olas del calor cuando el cuerpo no está acostumbrado al calor.*

**NO 'RESISTENTE HACIA FUERA'...UN SUPERVISOR (O UN COMPANERO DE TRABAJO) DEBE LLEVARLE A UN ÁREA MÁS FRESCA INMEDIATAMENTE SI USTED SE SIENTE DEBIL, MAREADO O CONFUNDIDO...¡ES UNA EMERGENCIA**

### **Recursos adicionales:**

[Agua.Descansos.Sombra](#) - Campaña del OSHA para prevenir enfermedad del calor en trabajadores al aire libre

[Trabajadores de protección de la enfermedad del calor](#) - OSHA/NIOSH Hoja de Información.

[Calor: Un asesino importante](#) - Administración Oceánica y Atmosférica Nacional

### **Health and Safety Task Force**