

## Llegó el calor

### Hidrátese, Aclimátese, Descanse, Esté alerta

Al aumentar el calor del verano, también aumentan los riesgos de trabajar fuera o dentro de edificios sin climatización. Debe prepararse en casa y en el trabajo para evitar ser víctima de este estrés ambiental. El no saber, no preparar y no adoptar las medidas apropiadas podría causarle la muerte o una grave lesión relacionada con calor. El calor es un problema tanto en el hogar como en el trabajo. Lo que hace en casa para prepararse (hidratación y descanso) puede afectar a la manera en la que su cuerpo responde al calor en el trabajo.

Según el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés), la insolación es el trastorno más grave relacionado con el calor. Esta ocurre cuando el cuerpo ya no puede controlar su temperatura.

En 10-15 minutos, la temperatura corporal puede aumentar hasta alrededor de 41 °C (106° F) o más. Además, si no se proporciona un tratamiento de emergencia, la insolación puede causar la muerte o una discapacidad permanente.

- ❗ ❗ **INSOLACIÓN (el trastorno más grave)** La temperatura corporal sube rápidamente, el mecanismo de sudoración falla y el cuerpo no puede enfriarse. En 10-15 minutos, la temperatura corporal puede elevarse hasta alrededor de 41 °C (106 ° F) o más. Si no se administra un tratamiento de emergencia, la insolación puede causar la muerte o una discapacidad permanente.
- ❗ **AGOTAMIENTO POR CALOR** Respuesta del cuerpo a la pérdida excesiva de agua y sal, generalmente debido a una sudoración excesiva. Los más propensos a este trastorno son los ancianos o aquellos que presentan presión arterial alta. Además, puede causar calambres por calor.
- ❗ **SARPULLIDO POR CALOR** Irritación de la piel causada por una sudoración excesiva durante días cálidos y húmedos. Es el problema más común en ambientes de trabajo cálidos.
- ❗ **SÍNCOPE POR CALOR (desmayo, mareo)** Suele ocurrir al permanecer de pie durante periodos prolongados o al incorporarse repentinamente de una posición sentada o acostada. Factores contribuyentes: deshidratación y falta de aclimatación.

### Cómo identificar y ayudar a una persona que esté sufriendo estrés por calor

Los trabajadores con mayor riesgo de estrés por calor incluyen aquellos que son mayores de 65 años, que presentan sobrepeso, que padecen enfermedades cardíacas o presión arterial alta, o que toman medicamentos que pueden verse afectados por el calor extremo.

#### Síntomas

- Alta temperatura corporal, confusión, convulsiones, dolor de cabeza punzante, piel caliente y seca.
- Sudoración abundante, pulso rápido, náuseas, respiración rápida y fatiga.
- Calambres musculares, dolores, espasmos en el abdomen, en los brazos o en las piernas.

#### Qué hacer

- Pida ayuda al supervisor.
- Asegúrese de que alguien permanezca al lado del trabajador.
- Lleve al trabajador a un área más fría o con sombra.
- Quítele la ropa de uso exterior.
- Abaníque al trabajador y rocíele con agua. Aplíquese bolsas de hielo o toallas heladas.
- Proporciónale agua potable fría.



## Consejos para prevenir el estrés y las lesiones por calor

Existen diferentes niveles de métodos para prevenir el estrés por calor: desde controles de ingeniería y simples hábitos en el trabajo, en el descanso y en el hogar, hasta entrenamientos, aclimatación e hidratación.

- ✔ Tome descansos más a menudo y de mayor duración.
- ✔ Anime a los empleados a adoptar los mismos procedimientos en casa y a descansar e hidratarse mucho.
- ✔ Reduzca las exigencias físicas del trabajo, tales como alzar, escalar o excavar con objetos pesados de forma excesiva. Use dispositivos mecánicos o asigne más empleados.
- ✔ Proporcione un suministro adecuado de agua potable <math> < 15 \text{ }^\circ \text{C}</math> (59 ° F) . Los trabajadores deben beber alrededor de 140-200 ml (de cinco a siete onzas) de líquidos fríos cada 15-20 minutos (infórmeles de esto y anímeles a que lo lleven a cabo).
- ✔ Utilice dispositivos de refrigeración personal - chalecos de hielo, chalecos refrigerados por aire o líquido y ventiladores personales.
- ✔ Los empleados nuevos y los trabajadores que vuelven a la empresa deben trabajar medio día o extender las 4 horas de actividad a lo largo de 8 horas durante al menos 5 días.
- ✔ Rediseñe, reubique, aíse o sustituya el equipo y/o proceso de producción de calor.
- ✔ Utilice pantallas reflectantes, barreras para protegerse del calor radiante o áreas con sombra.
- ✔ Proporcione ventilación de escape local en puntos donde se genera calor y lugares frescos dentro de las áreas de trabajo (o las áreas de descanso).
- ✔ Monitoree informes meteorológicos diariamente y programe el trabajo para las horas de la jornada laboral en las que no haga tanto calor o para los días menos cálidos.
- ✔ Conciencie a los empleados de lo importante que es informar inmediatamente al supervisor de cualquier síntoma o signo de enfermedad relacionado con el calor que uno pueda percibir en sí mismo o en compañeros de trabajo (es decir, emplee un sistema de compañerismo).
- ✔ Entrene a los trabajadores para que reconozcan los síntomas de estrés por calor y adopten las medidas necesarias para reducir o limitar su exposición.
- ✔ Ofrezca entrenamiento sobre los procedimientos para responder a los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor y ponerse en contacto con los servicios médicos de emergencia.

## RECUERDE

- ❗ **Tómese tiempo para aclimatarse**  
Trabaje en turnos más cortos hasta que su cuerpo se haya adaptado al calor.
- ❗ **Esté alerta por si observa síntomas de enfermedades relacionadas con el calor**  
Asígnese un compañero y pregúntele cómo se sienten de vez en cuando.
- ❗ **Manténgase bien hidratado**  
Beba frecuentemente, ANTES de tener sed.
- ❗ **Tómese tiempo para descansar y refrescarse**  
Siéntese en un lugar fresco, descanse y rehidrátese a menudo.

Los servicios de control de pérdidas son provistos a nuestros asegurados por los empleados de Strategic Comp Division of Great American Insurance Company ("GAI") junto a una póliza de compensación laboral y de responsabilidad civil del empleador provista por subsidiarios de GAI. Como dictado en la Sección Seis (A) de dicha póliza, no ofrecemos inspecciones de seguridad y no nos responsabilizamos por la salud o seguridad de los empleados de nuestros asegurados o del público en general. No garantizamos que todos los posibles peligros o condiciones de alto riesgo hayan sido evaluados e identificados o que sean controlados. Tampoco garantizamos que los sitios de trabajo de nuestros asegurados sean seguros o sanitarios o que cumplan con las leyes, regulaciones, códigos o normas. La responsabilidad de GAI (y/o sus afiliados) se limita a los términos, límites, y condiciones establecidos por las pólizas de seguro que prepara. GAI no asume responsabilidad alguna más allá de lo estipulado bajo los términos, límites, y condiciones de la emitida póliza al proveer servicios de control de pérdidas 5675-STC-2 (6/22)



Let's make this work for everyone®