

Enfermedades por calor: reconocerlas y actuar

EMPRESA

PROYECTO

FECHA

PRESENTADA POR

El trabajo de construcción al aire libre y levantar cargas pesadas pueden aumentar el calor del cuerpo más rápido de lo que puede enfriarse. Los trabajadores nuevos y quienes regresan después de una ausencia pueden necesitar más tiempo para acostumbrarse a trabajar con calor. Las enfermedades por calor pueden agravarse rápidamente, por eso importan la planificación, tomar agua y avisar.

Prepararse antes del trabajo pesado

- Revisen dónde hay agua potable, un lugar fresco para descansar, suministros de primeros auxilios y medios para pedir ayuda de emergencia. Avisen si falta algo antes de empezar trabajo pesado al aire libre.
- Hablen con el capataz sobre hacer las tareas exigentes cuando esté más fresco, cuando sea posible. Planeen oportunidades para descansar y formas de reducir el esfuerzo pesado, como compartir cargas o usar equipo.
- Los trabajadores nuevos y quienes regresan deben aumentar poco a poco la exposición al calor y la carga de trabajo. Díganle al capataz si todavía no están acostumbrados al calor; no intenten demostrar su capacidad aguantándolo.
- Estén pendientes unos de otros al acarrear materiales, excavar y hacer otros trabajos exigentes. La ropa protectora puede retener calor, así que hablen sobre cómo enfriarse sin quitarse la protección necesaria para la tarea.

Tomar agua y reconocer las señales

- Tomen agua con regularidad en vez de esperar a sentir mucha sed. El empleador debe proporcionar suficiente agua potable; avisen si se acaba o no pueden acceder a ella.
- Los recipientes de agua potable deben estar identificados, poder cerrarse herméticamente y tener una llave. No metan vasos dentro ni los usen para otra cosa.
- No beban de salidas de agua marcadas como no seguras. No tomen bebidas en los baños ni en áreas expuestas a materiales tóxicos, incluidas las zonas de trabajo contaminadas.
- El dolor de cabeza, mareo, náuseas, calambres o debilidad fuera de lo normal pueden advertir de una enfermedad por calor. Dejen de trabajar, avisen y vayan a un lugar más fresco para recibir ayuda; no sigan trabajando con síntomas.

Actuar rápido cuando alguien necesita ayuda

- La confusión, el desmayo o las convulsiones son señales de emergencia. Llamen de inmediato a los servicios médicos de emergencia y empiecen a enfriar a la persona mientras llega la ayuda.
- Lleven a la persona a un lugar más fresco si es seguro. Usen agua fresca, paños mojados y aire en movimiento para ayudar a enfriarla, y sigan las instrucciones del operador de emergencias.
- Quédense con la persona. Ofrezcan agua solo si está completamente alerta y puede tragar; nunca obliguen a beber a alguien confundido o inconsciente.
- Sepan cómo describir el lugar de trabajo y guiar al personal de emergencia. La atención médica rápida debe planearse antes de empezar, con el apoyo de primeros auxilios requerido disponible.

¿QUÉ HARÍA USTED?

Mientras mueve materiales al aire libre, un trabajador que acaba de regresar se mareo y empieza a tambalearse. Quiere terminar la carga. ¿Qué detendrían, a quién avisarían y cómo ayudarían?

Preguntas para el equipo

1. ¿Dónde podemos conseguir agua potable y refrescarnos?
2. ¿Qué síntomas indican que debemos dejar de trabajar y buscar ayuda?
3. ¿Cómo podemos ayudar a los trabajadores nuevos o que regresan a adaptarse al trabajo con calor?

Prepárense para el calor, cuídense unos a otros y actúen antes de que empeoren los síntomas.

Fuentes: OSH Act 5(a)(1), General duty clause; 29 CFR 1926.50, Medical services and first aid; 29 CFR 1926.51, Sanitation

Borrador redactado con IA para revisión por una persona competente. Clever Rook redacta a partir del texto oficial de las normas que cita, pero no conoce su obra. Compárelo con sus condiciones y el programa de seguridad de su empresa antes de usarlo. No es asesoría legal.

Enfermedades por calor: reconocerlas y actuar

EMPRESA

PROYECTO

FECHA

REVISADA POR (PERSONA COMPETENTE)

FECHA DE REVISIÓN

#	NOMBRE	FIRMA	EMPRESA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			