

SAFETY MONDAY®



HEAT STRESS

Estamos entrando a la época del año cuando se aprieta el calor. Trabajar al aire libre en condiciones de calor y humedad puede provocar malestares, heridas y enfermedades relacionadas con el estrés por calor si los empleados no están preparados. La prevención y el estar listo para trabajar son clave. Los empleados tienen la responsabilidad de reconocer y comprender los síntomas del estrés por calor y velar por la seguridad de los demás. Los empleadores tienen la responsabilidad de brindar capacitación para brindarles a los empleados el conocimiento y las herramientas para trabajar siempre de manera segura cuando estén potencialmente expuestos a ambientes cálidos y/o húmedos.

Enfermedades relacionadas con el calor y sus síntomas.

- ✔ **Erupción del calor-** irritación de la piel resultando de sudar en exceso
 - Síntomas incluyen erupción roja casi siempre en el cuello y la parte más arriba del pecho
- ✔ **Calambres del calor-** La actividad extenuante agota la sal y el agua del cuerpo provocando calambres.
 - Síntomas incluyen espasmos en el cuerpo o dolor usualmente en las piernas o los brazos
- ✔ **Agotamiento por el calor—**sudar en excesivo reduce el volumen de sangre resultando en la dificultad de que el cuerpo se enfríe.
 - Síntomas incluyen: sudar bastante, fatiga, y un latido de corazón bien rápido, mareo o aturdimiento y temperatura de elevada del cuerpo.
- ✔ **Golpe de calor-** cuando la temperatura corporal sube más de 104 F.
 - Síntomas incluyen confusión, hablar de una manera arrastrada, temperatura corporal alta, falta de conciencia y un latido de corazón muy rápido.

Primeros auxilios

- ✔ Lleve a los empleados afectados a un lugar con sombra para comenzar a bajar la temperatura corporal. Utilice hielo, toallas frías y mojadas en el cuello, la cabeza y sobacos.
- ✔ Si tiene duda, llame al 911 inmediatamente y jamás deje al empleado solo.

Prevención y herramientas:

- ✔ Llegue siempre al trabajo en forma e hidratado. Utilice la tabla de orina como indicador de hidratación la noche anterior y durante el día
- ✔ Consume agua durante el día 8 oz. cada 15 minutos. Evite tabletas de sal, alcohol la noche anterior, y bebidas de energía como una regla.
- ✔ Use las herramientas y aplicaciones disponibles para monitoree el pronóstico del tiempo.
- ✔ Converse con su supervisor sobre sus preguntas.



OSHA-NIOSH Heat Safety
Tool App | NIOSH | CDC

National Weather Service
Temperature and heat index values

Date	06/0
Hour (CDT)	20
Temperature (°F)	82
Dewpoint (°F)	76
Heat Index (°F)	89