

# NOTICIA DEL CALOR DE CAL/ OSHA



Cuando los empleados trabajan en condiciones calurosas, los empleadores deben tomar precauciones especiales para prevenir las enfermedades causadas por el calor. Las enfermedades causadas por el calor pueden progresar a la insolación y pueden ser mortales, especialmente cuando el tratamiento en una emergencia es demorado. Una medida efectiva contra la enfermedad causada por el calor es vital para proteger las vidas de los empleados de California.

Los empleadores de empleados que trabaja al aire libre deben cumplir con la nueva norma de prevención de las enfermedades causadas por el calor. Esta norma requiere que los empleadores tomen cuatro pasos simples que incluyen: sombra, agua, entrenamiento y procedimientos por escrito. Estas normas pueden prevenir el riesgo del desarrollo de las enfermedades al empleado que trabaja al aire libre.

Las enfermedades causadas por el calor resultan de una combinación de factores que incluye la temperatura y la humedad del medio ambiente, el calor que radia del sol directamente o de otras fuentes como, la velocidad del aire y la cantidad de trabajo. Los factores personales como la edad, peso, bienestar, condición médica, el uso de alcohol y/o medicinas y como el cuerpo de una persona se acostumbra al calor puede afectar como el cuerpo reacciona al calor excesivo.

---

## La reducción de riesgo de las enfermedades causadas por el calor

---

### 1. Reconocer el riesgo

No hay temperatura absoluta para la cual el trabajo en el calor no sea un riesgo. Con trabajo pesado en humedad relativamente alta o si los trabajadores usan equipo de protección personal, aun trabajo a setenta (70) grados puede ser un riesgo. En niveles de humedad relativa encontrados en áreas de calor en California (20 a 40 por ciento) los empleadores necesitan tomar medidas para reducir efectivamente el riesgo de las enfermedades causadas por el calor cuando las temperaturas alcanzan ochenta (80) grados. Con temperaturas de más de noventa (90) grados, especialmente en trabajo pesado, la reducción del riesgo de calor necesita ser una preocupación mayor.

**Es especialmente importante que un empleador este alerta durante los periodos de calor anormalmente altos.**

### 2. Agua

Debe de haber un suministro de agua fresca, limpia, y potable adecuado. Los empleados que trabajo al aire libre necesitan tomar 4 vasos de 8 onzas de agua cada hora, incluyendo al principio del turno de trabajo para que sustituir el agua perdida por el sudor. Esto significa que por un día de ocho horas de trabajo los empleadores deben proveer dos o más galones de agua por persona. Muchas personas pueden estar muy deshidratadas y no sentir sed. Los empleadores necesitan animar a los empleados a consumir agua adecuadamente.

### 3. Sombra y periodos de descanso.

Las normas nuevas requieren que los empleadores provean sombra para periodos de recuperación cuando los empleados necesitan alivio por el calor. El calor directo del sol puede aumentar hasta 15 grados el índice del calor. Las enfermedades causadas por el calor ocurren cuando hay una combinación del calor del medio ambiente e interior del cuerpo que no puede disiparse adecuadamente. Periodos de reposo son importantes para dar tiempo al cuerpo a refrescarse y darle la oportunidad a una persona de beber agua. Los descansos deben ser en áreas sombreadas y frescas. Un sombrero con borde ancho puede minimizar el impacto del calor directo.

### 4. Adaptación

Una persona necesita tiempo para que su cuerpo se adapte a trabajar en el calor. Esta "adaptación" al calor es particularmente importante para los empleados (1) cuando vuelven a trabajar después de una ausencia prolongada o enfermedad reciente, (2) cuando se mueve de un clima más frío a un clima caluroso, o (3) durante las etapas iniciales de una ola de calor. Para trabajo pesado en condiciones de calor extremo, un período de 4 a 10 días de trabajo progresivamente, empezando con 2 horas de trabajo cada día, aunque no es un requisito, es recomendable. También es recomendable, en condiciones menos severas, por lo menos los primeros 2 o 3 días de trabajo en el calor deben ser limitados a 2 o 4 horas. Vigile los empleados muy de cerca por signos y síntomas de enfermedad causada por el calor, particularmente cuando no estaban trabajando en el calor los días anteriores o cuando una ola de calor ocurre.

### 5. Atención médica inmediata

Reconocer los síntomas de la enfermedad causada por el calor y proveer un auxilio eficaz requiere atención inmediatamente a los primeros signos de alerta. Comúnmente, los primeros síntomas y los signos de la enfermedad causada por el calor incluyen: dolor de cabeza, calambres musculares y fatiga inusual. Sin embargo, progresión a una enfermedad más grave puede ser rápido y puede incluir comportamiento raro, náusea/vomito, debilidad, un pulso rápido, sudor excesivo o no sudar con la piel seca y caliente, convulsiones, o mareo y pérdida de conocimiento. **Cualquiera de estos síntomas requiere atención inmediatamente.**

Incluso síntomas tempranos puede indicar exposición seria al calor. Si no hay personal capacitado para proveer primeros auxilios en el lugar de trabajo para hacer una evaluación y los trabajadores presentan síntomas anormales al calor, debe llamar al 911 inmediatamente. Sin importar si los trabajadores protestan, ningún empleado con cualquier síntoma serio de enfermedad causada por el calor, anotado arriba, debe ser mandado a su casa o dejarlo solo sin una evaluación y autorización médica.

### 6. Entrenamiento

Los supervisores y los empleados necesitan entrenamiento sobre los riesgos de las enfermedades causada por el calor y los métodos correctos para protegerse así mismos y a sus compañeros. El entrenamiento debe incluir:

1. Porque es importante prevenir la enfermedad causada por el calor
2. La necesidad de beber agua frecuentemente
3. Procedimientos de adaptación al calor
4. La necesidad de tomar periodos de reposo fuera del calor
5. Como reconocer los síntomas de las enfermedades causada por el calor
6. Como contactar los servicios de emergencia y como reportar efectivamente la ubicación del trabajo al operador del numero 911
7. La importancia de tomar agua en lugar de bebidas con azúcar o cafeína y evitar bebidas alcohólicas totalmente durante el calor extremo

### 7. Procedimientos escritos

Las normas nuevas requieren que los empleadores escriban sus procedimientos de prevención de la enfermedad causada por el calor, incluyendo el entrenamiento para los empleados por escrito. Es una recomendación que este documento sea incorporado en su Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP). Otros procedimientos recomendados incluyen contar todos los trabajadores durante y al final del día. Cheque el índice (la humedad y la temperatura) del calor antes de comenzar el día. Si las temperaturas van a estar altas, considere empezar y terminar su trabajo temprano. Si es posible, el trabajo debe ser elaborado en la sombra.