



Lugar de trabajo: \_\_\_\_\_ Instructor: \_\_\_\_\_ Fecha/Hora: \_\_\_\_\_

## Tópico C838: Gáñele al Calor (B)

**Introducción:** Para trabajar con seguridad y eficacia durante los días calientes laborables, se deben tomar precauciones. Una sobrexposición a alta temperatura y humedad durante el ejercicio prolongado puede provocar trastornos por calor como calambres por calor, agotamiento por calor o insolación. La hipertermia es el término médico usado para describir el sobre-calentamiento de temperatura central del cuerpo humano. El sentido común y la programación reflexiva es la mejor manera de prevenir enfermedades relacionadas con el calor, pero la situación puede requerir otras medidas para proteger a los trabajadores de enfermedades relacionadas al calor.

Hay varios factores de riesgo que determinan la probabilidad que los trabajadores vayan a sufrir enfermedades relacionadas al calor.

**Factores ambientales:** la cual determinan el calor en el sitio de trabajo, son la mayor amenaza. OSHA recomienda que los empleadores sigan el "índice de calor" para anticipar los tipos de controles necesarios para proteger a los trabajadores contra las enfermedades por calor. El índice de calor no toma en cuenta el movimiento del aire, pero una brisa puede ayudar al cuerpo a mantenerse fresco (a menos de que sea demasiado caliente, entonces en realidad puede ser perjudicial). Adicionalmente, el equipo y los procesos en el lugar de trabajo, tales como maquinaria caliente o metal fundido pueden contribuir significativamente a la exposición al calor.

Un compañero de trabajo puede identificar los primeros síntomas y alentar a la víctima a buscar descanso, sombra y líquidos para defenderse de las enfermedades relacionadas al calor.

**Factores específicos de trabajo** son determinados por el trabajo que se está haciendo. Algunos trabajos exigen más esfuerzo y pueden elevar la temperatura del cuerpo de un trabajador significativamente. Largos períodos de esfuerzo físico intenso sin descanso exponen a los trabajadores a enfermedades relacionadas al calor. Además, el trabajo exigente de ropa especial o equipo de protección personal evita disipación de calor del cuerpo y contribuye a la elevación de la temperatura corporal.

**Factores Específicos del Personal** incluyen características como la edad, peso y estado físico. Además, los medicamentos reducen la capacidad del cuerpo para regular su propia temperatura, y cafeína, alcohol y otras drogas pueden afectar las funciones de enfriamiento natural del cuerpo. Aclimatación describe la capacidad del cuerpo para adaptarse a ambientes de alta temperatura a través del tiempo. Toma de 6 a 7 días para que el cuerpo humano se aclimate al alto calor. Los trabajadores nuevos y trabajadores que regresan de unas vacaciones necesitan más descanso y más agua, o deben ser programados a trabajos menos exigentes.

Medidas de prevención en los entornos de alta temperatura y alta humedad pueden impedir que los trabajadores se sucumban al calor.

**Ciclos de trabajo-descanso** debe permitir a los trabajadores que dejen las tareas de calor o de alto esfuerzo (especialmente durante las partes más calientes del día) para descansar o hacer un trabajo que sea menos exigente en la habilidad de enfriar el cuerpo. Cuando se trabaja en ambientes de alto-calor/alta-humedad, un área fresca de descanso debe proporcionarse. El descanso es fundamental para permitir que el cuerpo regule su temperatura y evite enfermedades relacionadas al calor. Ciclos cortos de trabajo-descanso son preferibles para los periodos de largos descansos y largos períodos de esfuerzo.

**Soluciones de Ingeniería** para los peligros del calor en el lugar de trabajo incluyen la prestación de aire acondicionado, ventilación y aislamiento contra el calor. Los factores ambientales que contribuyen al riesgo de enfermedades relacionadas al calor no siempre pueden ser controlados, pero debe ser cuando sea posible.

Los empleadores deben garantizar que los trabajadores tengan acceso a suficientes líquidos para reemplazar esos perdidos durante el trabajo en un entorno de alto-calor/alta humedad. La sed no es siempre un indicador fiable de que un trabajador necesita beber. En cambio, se aconseja un consumo constante de 5 a 7 onzas de líquido cada 15 a 20 minutos. Mientras que las bebidas deportivas reponen los electrolitos perdidos por sudor, el agua fría es la mejor para la mayoría de situaciones de trabajo.

**Ropa** tiene un impacto significativo en la prevención de enfermedades relacionadas al calor. Cuando la temperatura del aire es inferior a la temperatura corporal, ropa inhibe la disipación de calor y mantiene el cuerpo de enfriarse, mientras en alta temperatura, ambientes de baja humedad, la ropa puede ayudar a proteger a un trabajador. Equipo de protección personal (guantes, trajes, etc.) para trabajos térmicos peligrosos también pueden proporcionar la protección necesaria.

Un compañero de trabajo puede identificar los primeros síntomas y alentar a la víctima a buscar descanso, sombra y líquidos para defenderse de las enfermedades relacionadas al calor.

**Conclusión:** Si bien hay una serie de factores que contribuyen al riesgo del trabajador de enfermedades relacionadas al calor, proporcionar a los trabajadores con descanso, sombra y líquidos pueden protegerlos de peligros. Trabajo en ambientes calurosos y húmedos puede hacerse con seguridad, siempre y cuando haya consciencia de los peligros que enfrentan y se están tomando las precauciones apropiadas para proteger a los trabajadores.

**Asistencia de Empleado:** (Nombres o firmas de personal presentes en esta reunión)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____