Charla de seguridad sobre el agotamiento por calor

29 CFR 1926.51, 1926.50, 1926.21, 1910.151, 1926.20, 1904.35

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

¿Cómo saben cuando ustedes o el compañero de al lado ya aguantaron demasiado calor?

Por qué es importante

El agotamiento por calor puede empezar sin que se note. Un trabajador se siente cansado y sudoroso, y luego mareado y con náuseas. Si nadie hace nada, puede convertirse en un golpe de calor, que es una emergencia. La buena noticia es que el agotamiento por calor se puede prevenir, y toda la cuadrilla puede aprender a detectarlo a tiempo.

Puntos clave

1. **Conozcan las señales del agotamiento por calor**
   Las señales comunes son sudar mucho, piel fría y pegajosa, debilidad, mareo, dolor de cabeza, náuseas, calambres en los músculos y pulso acelerado. La persona puede sentirse a punto de desmayarse o muy cansada. Estén pendientes de ustedes y de sus compañeros, sobre todo en los días calurosos o después de un descanso del calor.

2. **Sepan cuándo es un golpe de calor**
   El golpe de calor es una emergencia. Las señales incluyen confusión, hablar arrastrando las palabras, desmayo, convulsiones, piel caliente y seca o una temperatura del cuerpo muy alta. Si ven esto, llamen a emergencias de inmediato y empiecen a enfriar a la persona mientras llegan.

3. **Actúen rápido ante el agotamiento por calor**
   Lleven a la persona a un lugar fresco o con sombra. Aflójenle o quítenle la ropa de más. Désenle sorbos pequeños de agua fresca si está despierta y puede tragar. Pónganle paños frescos y mojados sobre la piel y abaníquenla. No la dejen sola. Si no se siente mejor pronto, o empeora, llamen a emergencias.

4. **Agua, descanso y sombra**
   Tomen agua seguido, antes de sentir sed. En construcción, tiene que haber un suministro adecuado de agua potable en todos los lugares de trabajo. Descansen en la sombra o en un lugar fresco. Usen ropa ligera y una gorra.
   29 CFR 1926.51(a)(1)

5 **Vayan acostumbrándose al calor**

Los trabajadores nuevos y los que regresan de un tiempo fuera corren más riesgo. Aumenten poco a poco hasta una jornada completa de trabajo en calor durante varios días, con descansos extra. Un sistema de compañeros funciona bien. Fíjense unos en otros durante el turno y avisen si no se sienten bien.

6 **Tengan un plan de primeros auxilios**

Sepan quién está capacitado en primeros auxilios, dónde están los suministros y cómo pedir ayuda desde su obra. Donde no hay una clínica u hospital lo bastante cerca, alguien en la obra tiene que estar capacitado para dar primeros auxilios.

29 CFR 1926.50(c)

Situación

Imagínense esto: Es una tarde calurosa en un trabajo de techos. Un compañero que empezó esta semana deja de hablar y está sudando muchísimo. Tiene la piel fría y húmeda, y dice que está mareado y con ganas de vomitar. Otro compañero le dice que termine la hilera y ya. ¿Qué se debería hacer en su lugar y qué los haría llamar a emergencias?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Cuáles son las señales del agotamiento por calor y del golpe de calor, y en qué se diferencian?
2. ¿Dónde está la sombra y el agua potable en esta obra?
3. ¿Quién está capacitado en primeros auxilios hoy y cómo pedimos ayuda?
4. ¿Cómo nos aseguramos de que a los trabajadores nuevos no se les exija demasiado en el calor?

Lo más importante **Cuídense unos a otros, tomen agua, descansen en la sombra y pidan ayuda a tiempo si alguien empeora.**

Se puede compartir y adaptar sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0). Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/agotamiento-por-calor/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Heat exhaustion / Agotamiento por calor

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

#	Name Nombre	Signature Firma	Company Empresa	Date Fecha
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.