Charla de seguridad: estrés por calor y trabajo en clima caluroso

29 CFR 1926.51, 1926.21, 1910.141, 1926.50, 1910.151

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

¿Alguna vez se han sentido mareados, mal o confundidos trabajando con calor, y qué hicieron?

Por qué es importante

Las enfermedades por calor pueden ser mortales y pueden aparecer muy rápido. Alguien con golpe de calor puede que ni se dé cuenta de que algo anda mal, por eso en la cuadrilla todos tienen que cuidarse unos a otros. Lo bueno es que las enfermedades por calor se pueden prevenir con agua, descanso, sombra y un plan.

Puntos clave

1. **Sepan qué es el estrés por calor**
   El cuerpo se enfría sudando y mandando sangre a la piel. El estrés por calor se va acumulando cuando el calor, la humedad, el sol directo, el aire quieto, el trabajo pesado o la ropa gruesa y el EPP (equipo de protección personal) le meten calor al cuerpo más rápido de lo que lo puede sacar. Cuando eso pasa, sube la temperatura interna del cuerpo y puede empezar una enfermedad por calor.

2. **Tomen agua antes de tener sed**
   En construcción, debe haber suficiente agua potable en todo lugar de trabajo. Tomen poquita agua, pero seguido, durante todo el turno, no nada más a la hora de la comida. Mantengan el agua fresca, limpia y cerca de donde está trabajando la gente.
   29 CFR 1926.51(a)(1)

3. **Descansen en la sombra o en un lugar fresco**
   Tomen sus descansos fuera del sol o en un lugar más fresco, y descansen más seguido cuando haga más calor o el trabajo esté más pesado. Cuando se pueda, dejen el trabajo más pesado para la parte más fresca del día. No se salten un descanso para terminar un trabajo.

4. **Vayan acostumbrando al calor a los nuevos y a los que regresan**
   Los trabajadores nuevos, o los que regresan después de un tiempo fuera, todavía no se acostumbran al calor y corren más riesgo. Al principio denles trabajo más ligero y más descansos, y luego vayan subiendo poco a poco. Lo mismo vale para todos cuando apenas empieza una ola de calor.

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

5 **Conozcan las señales de alerta**

Los calambres y el sarpullido por calor son los primeros avisos. El agotamiento por calor puede causar mucho sudor, dolor de cabeza, mareo, náuseas, debilidad y sed, así que paren, refrésquense y tomen agua. La confusión, hablar arrastrando las palabras, los desmayos o las convulsiones pueden ser señal de golpe de calor, que es una emergencia médica.

6 **Actúen rápido ante un golpe de calor**

Llamen al 911 y avísenle al supervisor de inmediato. Lleven al trabajador a un lugar fresco y con sombra, enfríenlo con agua fría, hielo o trapos mojados y un ventilador, y quédense con él hasta que llegue la ayuda. No lo dejen manejar a ningún lado ni irse solo a su casa.

Situación

Imagínense esto: es la primera semana de calor del verano. Un ayudante nuevo empezó el lunes y le está echando todas las ganas para seguirle el paso a la cuadrilla. Después de la comida dice que le duele la cabeza y que trae el estómago revuelto, pero dice que está bien y sigue trabajando. Más tarde ya anda tropezándose y, cuando le hablan, lo que dice no tiene sentido. ¿Qué hacen ahora mismo, y qué pudo haber hecho la cuadrilla más temprano?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Dónde está el agua para tomar en esta obra, y está lo bastante cerca para que la gente de verdad la use?
2. ¿Dónde podemos descansar hoy en la sombra o en un lugar fresco?
3. ¿Quién de la cuadrilla es nuevo o acaba de regresar, y cómo lo vamos a ir acostumbrando?
4. Si alguien muestra señales de golpe de calor, ¿quién llama al 911 y qué dirección damos?

Lo más importante

Tomen agua seguido, descansen en la sombra, estén al pendiente de las señales de alerta en sus compañeros y llamen al 911 si hay un golpe de calor.

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/estres-por-calor/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Heat stress / Estrés 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.