



Ambientes Calientes

La exposición al calor extremo puede provocar enfermedades y lesiones. Trabajar en un ambiente caluroso puede causar golpes de calor, agotamiento, calambres o sarpullido. Además, el calor aumenta el riesgo de lesiones para los trabajadores debido a palmas sudorosas, lentes de seguridad empañados y mareos. Las quemaduras también pueden ocurrir cuando un trabajador entra en contacto con una superficie caliente o con vapor.

La historia de Ben

Ben había estado afuera a temperaturas extremadamente altas colocando ladrillos. Comenzó a sentir náuseas y dolor de cabeza, y estaba sudando mucho. Su supervisor notó que Ben estaba trabajando mucho más lento de lo normal y le preguntó cómo se sentía. Cuando escuchó los síntomas, llamó al 911, llevó a Ben a la sombra, le dio una bebida fría y lo mojó con agua fría y hielo.

✘ ¿Alguna vez usted, o alguien que conoce, ha experimentado una enfermedad relacionada con el calor en el trabajo? Si es así, ¿qué pasó?

✘ ¿Qué puede hacer para evitar enfermedades causadas por el calor?

Recuerde esto:

- Sus empleadores deben capacitarlo sobre los peligros del calor y su plan para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

- Tome descansos frecuentes en la sombra o en el aire acondicionado.
- Beba mucha agua, manténgase hidratado. Durante un trabajo moderado con calor por menos de 2 horas, debe beber 1 taza (8 onzas) de agua cada 15 o 20 minutos. Si estará bajo condiciones que lo harán sudar durante varias horas, necesitará bebidas energizantes deportivas. Evite alcohol, cafeína y azúcar.

Reconozca los signos de enfermedades por calor en usted y sus compañeros de trabajo:

- Entre los signos de un golpe de calor se encuentran

- Confusión
- Balbuceo
- Convulsiones
- Piel caliente y seca o sudoración profusa
- Pérdida de consciencia
- Alta temperatura corporal

- Entre los signos de agotamiento por calor se encuentran

- dolor de cabeza
- náuseas
- mareos
- debilidad
- irritabilidad
- sed
- sudoración intensa
- alta temperatura corporal
- baja producción de orina

- Si un compañero de trabajo tiene signos de agotamiento por calor: Llame al 911. Lleve al trabajador a la sombra y enfríelo: quítele la ropa, mójelo con agua fría y hielo y ventílelo. Anímelo a tomar frecuentes sorbos de agua.

¿Qué Vamos a Hacer Hoy?

¿Qué haremos hoy aquí en el trabajo para prevenir enfermedades relacionadas con el calor?

1. _____
2. _____

REGULACIÓN OSHA: 1926.453 La OSHA considera que los elevadores aéreos deban contar con andamios de apoyo.



Ambientes Calientes



- ✘ Reconozca los signos de enfermedades relacionadas con el calor. Llame al 911 si un compañero de trabajo tiene signos de agotamiento por calor o de golpe de calor. Lleve al trabajador a la sombra, ayúdelo a que se calme y anímelo a beber agua o una bebida energizante deportiva.
- ✘ Beba 1 taza (8 onzas) de agua cada 15 o 20 minutos
- ✘ Tome descansos frecuentes fuera del sol.