

## ADVERTENCIA DE PELIGRO

CPWR  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

# TRABAJANDO EN EL CALOR



## ¿Estoy en peligro?

OSHA dice que cada año, miles de trabajadores se enferman por agotamiento por calor o insolación.

**Algunos incluso mueren.**

### Usted está en riesgo si:

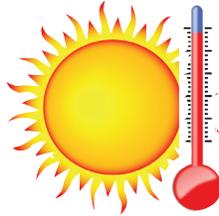
- ▶ Trabaja en condiciones calientes y húmedas;
- ▶ Hace trabajo/labor física pesada; y
- ▶ No toma suficiente agua.

Este riesgo es aun mayor para los trabajadores que no están acostumbrados al calor.

### Pero usted puede protegerse

y sentirse mejor mientras trabaja, vistiéndose para el clima caluroso y tomando descansos frecuentes para tomar agua y sombra.

Fuente: <https://www.osha.gov/SLTC/heatstress/>



### Que buscar...

#### Señales de **Agotamiento Debido al Calor**:

- ▶ Debilidad y piel húmeda
- ▶ Dolor de cabeza, mareo, o desmayo
- ▶ Nauseas o vómitos

#### Señales de **Insolación**:

- ▶ Confusión o desmayo
- ▶ Puede que pare de sudar – piel caliente y seca
- ▶ Convulsiones

**Pida ayuda si usted o un compañero demuestra estas señales. LA INSOLACIÓN ES UNA EMERGENCIA MÉDICA Y PUEDE SER FATAL.** Si un compañero de trabajo demuestra señales de insolación, **llame al 911.**



ILUSTRACIONES CORTESÍA DE CAL-OSHA



**Si usted piensa que está en peligro:  
Contacte a su supervisor. Contacte a su sindicato.  
Llame a OSHA 1-800-321-6742**

## Protéjase...



### 1 Vístase para condiciones calientes

Use ropa que sea:

- ▶ De color claro (blanco, etc.)
- ▶ Suelta
- ▶ Liviana

El uso de ropa pesada o equipo de protección personal puede aumentar su riesgo y puede necesitar pausas más frecuentes para descansar y tomar agua.



FOTO CORTESÍA DE CAL-OSHA

### 2 Tome Agua

Tome agua cada 15 minutos cuando trabaje en condiciones calientes.

**NUNCA** espere hasta que tenga sed para tomar agua. **NO** tome bebidas alcohólicas y **EVITE** la cafeína.



FOTO CORTESÍA DE NHTLUPRY

### 3 Tome Descansos

Tome descansos frecuentes en áreas con sombra, frescas o con aire acondicionado.

Si ve a un compañero de trabajo con síntomas de **Agotamiento debido al Calor**, hable.

Si ve a un compañero con síntomas de **Insolación**, ¡busque atención médica inmediatamente!

## Su empleador debe:

- ▶ Tener un programa de prevención de enfermedades por el calor y un plan de emergencia.
- ▶ Proveer entrenamiento en los peligros del calor y los pasos para prevenir enfermedades causadas por el calor.
- ▶ Proveer agua limpia y fría – alrededor de 4 tazas (dos botellas de 16 onzas) cada hora.
- ▶ Planear descansos frecuentes en áreas con sombra o áreas frescas.
- ▶ Aumentar gradualmente la carga de trabajo para los trabajadores nuevos al trabajo en el calor.

Aprenda más sobre las enfermedades causadas por el calor y como prevenir las en <http://bit.ly/CPWRHotWeather>

**CPWR** ●  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING  
8484 Georgia Avenue  
Suite 1000  
Silver Spring, MD 20910  
301-578-8500  
[www.cpw.com](http://www.cpw.com)

**Infórmese más sobre los peligros en la construcción.**

Para recibir copias de esta tarjeta de Advertencia de Peligro y tarjetas sobre otros temas,

**llame 301-578-8500 o**

**envíe un correo electrónico a [cpwr-r2p@cpwr.com](mailto:cpwr-r2p@cpwr.com)**