

CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Los empleados capaces de reconocer los síntomas de las enfermedades causadas por el calor en el lugar de trabajo pueden prevenir las lesiones debidas a la exposición al calor.

RECONOZCA LOS SÍNTOMAS

Existen múltiples tipos de enfermedades relacionadas con el calor. La gravedad de estas enfermedades va desde los síntomas leves del sarpullido por calor hasta los síntomas mucho más graves de una insolación.



DOLOR DE CABEZA O MAREOS



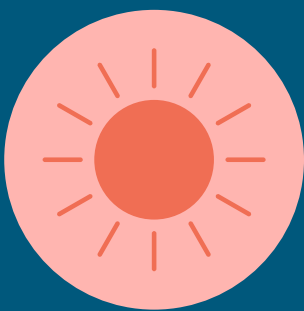
TEMPERATURA CORPORAL ELEVADA (103°F)



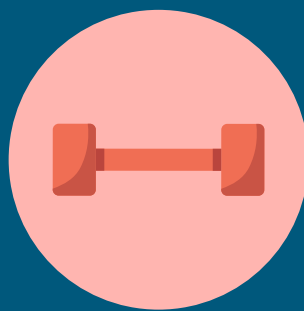
LA NÁUSEA

CONOCE LOS FACTORES DE RIESGO

Además de la exposición directa al sol, algunos otros factores aumentan el riesgo de enfermedades causadas por el calor para usted y sus compañeros de trabajo:



ALTA TEMPERATURA Y HUMEDAD



TRABAJO FÍSICO PESADO



BAJO CONSUMO DE LÍQUIDOS



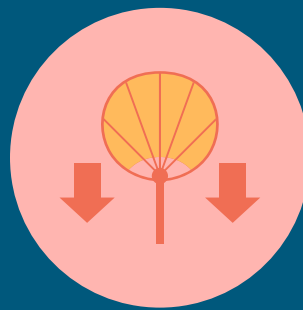
CONSUMO DE ALCOHOL



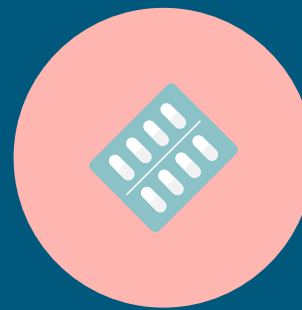
USAR ROPA PESADA



COMPLICACIONES DE SALUD



POCO O NINGÚN MOVIMIENTO DE AIRE



MEDICAMENTOS
(INCLUYENDO LOS QUE TRATAN LA PRESIÓN ARTERIAL BAJA O ALERGIAS)



EXPOSICIÓN RECIENTE A CONDICIONES DE TRABAJO CALIENTES

¿QUÉ ES LA INSOLACIÓN?

La insolación de calor es una condición potencialmente mortal y requiere atención médica inmediata. Tomar medidas rápidas puede salvar vidas. Se debe retirar al empleado afectado de la exposición al sol y colocarlo en un área fresca/sombreada, darle agua fría para beber, quitarle la ropa innecesaria y estar acompañado por otra persona hasta que llegue el personal médico o los síntomas del empleado disminuyan.



CÓMO PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS DEL ESTRÉS TÉRMICO

Propósito: Aumentar la concienciación sobre los síntomas de las enfermedades causadas por el calor en el lugar de trabajo y debatir cómo prevenir las lesiones debidas a la exposición al calor.

Instrucciones: Lea en voz alta las siguientes secciones de esta platica de caja herramientas. Mientras lee esta platica de caja herramientas, debe mostrar a sus colegas el otro lado del póster.

Duración: 8-14 minutos

SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD POR CALOR

(1-2 MINUTOS)

Existen múltiples tipos de enfermedades relacionadas con el calor. La gravedad de estas enfermedades oscila entre los síntomas leves de un sarpullido por calor y los síntomas mucho más graves de un golpe de calor. Algunos de los síntomas más comunes son:

- Confusión
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Temperatura corporal elevada (103°F)

El golpe de calor es una afección potencialmente mortal y requiere atención médica inmediata. Una actuación rápida puede salvar vidas. Se debe retirar al empleado afectado de la exposición al sol y colocarlo en una zona fresca/sombreada, darle de beber agua fría, quitarle cualquier prenda innecesaria y acompañarlo por otra persona hasta que llegue el personal médico o disminuyan sus síntomas.

Referencia: <https://www.osha.gov/heat-exposure>

FACTORES DE RIESGO

(1-2 MINUTOS)

Además de la exposición directa al sol, otros factores que aumentan el riesgo de enfermedad por calor para usted y sus compañeros de trabajo son:

- Temperatura y humedad calurosas
- Trabajo físico intenso
- Escasa o nula circulación de aire
- Ingestión escasa de líquidos
- Mala condición física
- Complicaciones de salud
- Llevar ropa pesada o equipo de protección personal
- Algunos medicamentos, incluidos los que tratan la tensión arterial baja o las alergias
- Exposición reciente a condiciones de trabajo calurosas
- Consumo de alcohol

CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES POR CALOR

(1-2 MINUTOS)

Según la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA), deben tomarse las siguientes medidas para prevenir las enfermedades causadas por el calor:

- Aprenda a combatir los factores de riesgo de las enfermedades causadas por el calor
- Aprenda a reconocer los síntomas de las enfermedades causadas por el calor en usted mismo y en los demás
- Beba abundante agua fresca a lo largo del día; No espere a tener sed para beber agua
- Sustituya el consumo habitual de bebidas con cafeína y bebidas energéticas por agua o bebidas deportivas con electrolitos
- Haga descansos frecuentes fuera del sol o en zonas con aire acondicionado
- Coma alimentos o tentempiés saludables con regularidad para reponer electrolitos
- Utilice una sombra portátil en los días de mucho calor, si es posible
- Colabore con un compañero de trabajo y recuérdense mutuamente que deben hacer descansos
- Esté atento a los nuevos empleados o a los que se reincorporan al trabajo después de las vacaciones; aumente gradualmente su nivel de trabajo físico y proporcione que descansen y tomen agua con más frecuencia para ayudarles a aclimatarse al trabajo en el calor.

DISCUSIÓN

(5-8 MINUTOS)

Haga las siguientes preguntas al grupo. Concédales de 5 a 8 minutos para el diálogo.

- ¿Has experimentado alguna vez los síntomas de las enfermedades causadas por el calor?
- ¿Qué consejos o trucos utiliza para mantenerse fresco cuando hace calor?
- ¿Tenemos alguna tarea para la que debemos evaluar el riesgo de enfermedad por calor y desarrollar soluciones?

ESCANEAR EL CÓDIGO QR



PARA MÁS INFORMACIÓN