

Temperaturas Extremas - Calor

Paquete Para Reuniones de Seguridad

Protect Your Workforce

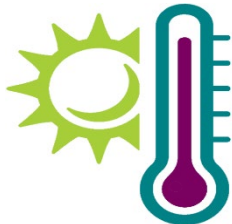


puede enfriarse sudando o no puede mantener una temperatura corporal normal.

Factores de Riesgo Ambiental

Hay muchos factores de riesgo que podrían conducir a un aumento en la temperatura corporal central y enfermedades relacionadas con el calor. Algunos factores de riesgo incluyen:

- Altas temperaturas del aire y altos niveles de humedad
- Movimiento de aire limitado
- Fuentes de radiación de calor
- Interacciones con objetos o sustancias calientes
- Actividades físicas extenuantes



Factores de Riesgo Personal

Algunas personas poseen características que las hacen sensibles o vulnerables a las condiciones médicas relacionadas con el calor. Algunos ejemplos de factores de riesgo personales incluyen:

- Edad y peso
- Acondicionamiento físico y aptitud física
- Bajo consumo de líquidos
- Metabolismo
- Uso de alcohol o drogas
- Condiciones médicas preexistentes

Riesgos para la Seguridad

Debido a que los trabajadores que sufren estrés por calor están menos alerta y pueden estar confundidos, ellos corren un mayor riesgo de accidentes. Los accidentes laborales pueden deberse a palmas sudorosas, mareos o incluso gafas de seguridad empañadas. Estos trabajadores pueden incluso sufrir somnolencia, irritabilidad o confusión que pueden reducir la concentración y el juicio.

Peligros Comunes para la Salud por el Calor

Calambres por el Calor

El primer signo de una enfermedad relacionada con el calor son a menudo espasmos musculares dolorosos que son causados por la pérdida de sales corporales y líquidos debido a la sudoración profusa. Estos ocurren usualmente como resultado de que los empleados realicen un trabajo físico duro. Los calambres pueden ocurrir en el abdomen, la espalda, los brazos o las piernas. Los calambres por el calor son más dolorosos y tienden a durar más que los calambres en las piernas que ocurren por la noche.

Síncope de Calor o Desmayo

Cuando un trabajador se para en una posición durante un período prolongado o se levanta repentinamente, ellos pueden sufrir una reducción temporal del suministro de sangre al cerebro. Esto resulta en mareos y pérdida del conocimiento.

Erupción por Calor o Sarpullido

Los individuos que trabajan en climas cálidos y húmedos que evitan que el sudor se evapore fácilmente pueden sufrir irritación de la piel. La erupción se presenta como un grupo de granos rojos o pequeñas ampollas que pican cuando los conductos del sudor de una persona se obstruyen debido a la sudoración excesiva. Los bultos se encuentran con mayor frecuencia en áreas donde hay mucha fricción, como el cuello, el pecho, la ingle y los pliegues del cuerpo.



Agotamiento por Calor

Esto ocurre cuando el cuerpo pierde una cantidad excesiva de agua y sal a través del sudor. El trabajador puede inicialmente quejarse de fatiga, dolores de cabeza o náuseas. Ellos pueden tener las pupilas dilatadas (las pupilas son más grandes de lo normal). En casos más graves, la víctima puede perder el conocimiento. Un trabajador que está más irritable, confundido o sudoroso de lo normal puede estar sufriendo de agotamiento por calor.

Insolación

La insolación es la afección más grave relacionada con el calor que resulta de la exposición a temperaturas extremas. La insolación es causada porque el cuerpo ya no puede regular su temperatura. El individuo deja de sudar eficazmente y no puede eliminar el exceso de calor. La piel puede calentarse y volverse inusualmente seca, enrojecida o manchada. Las víctimas pueden volverse delirantes, confundidas y pueden tener convulsiones o perder el conocimiento. Puede ocurrir la muerte o daño cerebral permanente si el tratamiento médico de emergencia no se administra de inmediato.

Tratamiento Médico de Emergencia

Si usted ve señales de que alguien este sufriendo de agotamiento por calor o insolación, llame inmediatamente para obtener asistencia médica.

- Llame al 911 y vigile a la persona hasta que llegue la ayuda.
- Dele a la persona pequeñas cantidades de agua fría a menos que esté vomitando o perdiendo el conocimiento.
- Enfrié a la víctima rápidamente, usando cualquier método posible.
 - Sumerja a la víctima en una tina de agua fría
 - Coloque a la persona en una ducha fría
 - Rocíe a la víctima con agua fría de una manguera
 - Frote a la persona con una esponja con agua fría
 - Abanique vigorosamente a la víctima
 - Ponga bolsas de hielo en la ingle y debajo de los brazos.
- Controle la temperatura corporal y continúe con los esfuerzos de enfriamiento hasta que la temperatura baje a 101-102 ° F.

Para obtener información adicional, por favor consulte lo siguiente:

- Norma de OSHA: 29 CFR 1910.141(b)(1) – Agua Potable
- Norma de OSHA: 29 CFR 1910.151 - Servicios médicos y primeros auxilios
- Norma de OSHA: 29 CFR 1926.21 - Capacitación y educación de seguridad
- Lev de OSHA de 1970. Sec. 5 - Labores

Medidas de Prevención

La exposición prolongada al calor puede resultar en una emergencia médica, por lo que los empleadores deben vigilar de cerca a sus trabajadores.

- Asegúrese de que los empleados estén bebiendo muchos líquidos, incluidos agua y bebidas con electrolitos. Se debe alentar a los trabajadores a beber una taza de agua fría cada 15 a 20 minutos como mínimo.
- Los trabajadores deben usar ropa de color claro, transpirable y holgada.
- Permita descansos frecuentes en la sombra para reducir la exposición a la luz solar directa.
- Los empleados deben recibir capacitación sobre el uso de sistemas de ventilación por extracción, ventiladores, ventanas abiertas y otros métodos para crear flujo de aire
- Si es posible, cuando el clima sea extremadamente caluroso, los empleadores pueden modificar los horarios de trabajo para reducir el trabajo que ocurre durante la parte más calurosa del día.
- Los empleados deben estar capacitados para monitorear y detectar síntomas de enfermedades causadas por el calor en ellos mismos y en sus compañeros de trabajo. La identificación es una de las mejores formas de prevenir que ocurran o empeoren las enfermedades relacionadas con el calor.

Capacitación de los Trabajadores

Se recomienda que los empleadores eduquen a sus trabajadores sobre la prevención de enfermedades relacionadas con el calor y las señales de advertencia de estas enfermedades.

- Proporcione una descripción general de los diferentes tipos de enfermedades relacionadas con el calor (calambres por calor, síncope de calor, sarpullido por el calor, agotamiento por calor e insolación).
- Los siguientes son consejos para ayudar a prevenir enfermedades:
 - Los empleados necesitan beber líquidos extra. Prepararse para los días calurosos bebiendo líquidos antes de la exposición al sol.
 - Se deben tomar descansos en la sombra o en el aire acondicionado para reducir la exposición
 - Modificar los horarios de trabajo para evitar tiempo en el sol
- Los empleados deben conocer los síntomas de las enfermedades causadas por el calor.
- Si se cree que el empleado está enfermo, tome las siguientes precauciones.
 - Mueva al trabajador a un lugar más fresco (preferible dentro del aire acondicionado)
 - Remueva cualquier exceso de capas y reponga líquidos
 - Si el empleado no está respondiendo o se cree que tiene problemas de salud graves, llame al 911 de inmediato.





Temperaturas Extremas - Calor

Reconocimiento de Asistencia a la Reunión de Seguridad

Nombre de Compañía _____
 Departamento / División _____
 Fecha y Hora de Reunión _____ AM PM
 Sitio de Reunión _____
 Nombre y Título del Instructor _____

Puntos Clave de Discusión / Recordatorios Importantes:

-
-
-
-
-

Procedimientos Internos Repasados:

-
-
-
-
-

¡Al firmar este documento, confirma su asistencia a la reunión y reconoce los problemas tratados anteriormente!

Empleados Presentes

(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):

Empleados No Presentes: _____

Sugerencias/Recomendaciones para mejorar la seguridad y salud en el trabajo: _____

Acciones Tomadas: _____

Manejador/Supervisor: _____ Fecha: _____

Descargo de Responsabilidad:

La información provista anteriormente fue ensamblada usando múltiples recursos. Sin embargo, estos materiales no contienen toda la información disponible con respecto a las normas de seguridad requeridas por la ley local, provincial, estatal o federal para su industria.
