

Trabajo seguro bajo el sol

Prevención de enfermedades causadas por calor

Lecciones claves:

- Las enfermedades causadas por el calor pueden ser prevenidas por medio de hidratación, descanso bajo sombra y limitando la absorción del sol.
- Los síntomas del agotamiento por el calor incluyen: mareo, dolor de cabeza, piel sudorosa, palpitaciones rápidas, náuseas, debilidad y calambres.
- Los síntomas del golpe de calor incluyen: piel seca y rojiza, alta temperatura, confusión, desmayo y convulsiones.
- Entrena a tus trabajadores sobre los síntomas de enfermedades causadas por el calor y establece un plan de emergencia en caso de que alguien las sufra.

Cuando la temperatura aumenta, nuestros cuerpos no poseen medidores como los que revisamos para confirmar que una maquina no se esté sobrecalentando. Cuando se trabaja bajo el sol, esto significa que debemos saber cómo prevenir enfermedades causadas por el calor, reconocer síntomas de enfermedades causadas por el calor, y saber cómo actuar en caso de que alguien sufra por el calor.

¡Prevención es clave!

- Ya sea tengas sed o no, bebe agua cada 15 minutos. Los síntomas de sed son señales de que tu cuerpo ya está deshidratado.
- Usa ropa de color claro (los colores oscuros absorben el calor del sol).
- Descansa en la sombra.
- Cuidense uno a otro para reconocer los síntomas de enfermedades causadas por el calor.

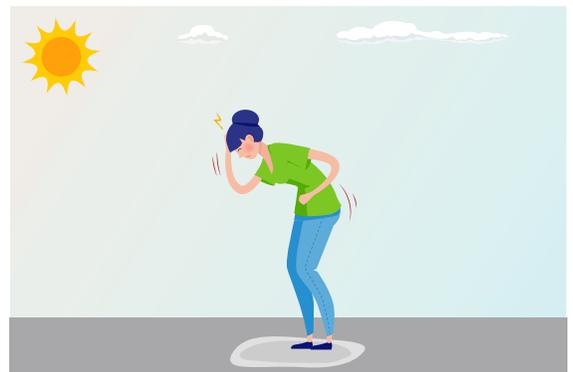
Es importante reconocer los síntomas de enfermedad causadas por el calor.

- Los síntomas de agotamiento por el calor son: mareo, dolor de cabeza, piel sudorosa, palpitaciones rápidas, náusea o vómito, debilidad y calambres.
- Los síntomas del golpe de calor o insolación incluyen, piel rojiza, caliente y seca, alta

temperatura, confusión, desmayo y convulsiones. El golpe de calor o insolación también requiere intervención inmediata. Para aprender más información sobre las diferencias entre agotamiento por el calor y el golpe de calor, lee nuestro documento [\[saif.com/S1106\]](https://saif.com/S1106).

- Busca tratamiento médico cuando cualquiera de estos síntomas esté presente.

Planea prevenir que ninguna persona sufra de enfermedad por el calor. Desarrolla planes laborales que incluyan agua, sombra y descanso. Entrena a los trabajadores sobre cómo reconocer síntomas y desarrolla un plan de emergencia para detectar rápidamente si alguien empieza a sentir síntomas.



Haz algo (completa una o más de las actividades en grupo)

- INVESTIGACIÓN:** identifica en tu sitio laboral las mejores áreas de sombra. También identifica las estaciones de agua potable dentro de esas áreas de sombra.
- DISCUSIÓN:** en grupo, habla de cómo el proceso o los horarios de trabajo apoyan mejor hidratación, acceso necesario y descansos en la sombra. Considera botellas de agua personales, toallas o collares refrescantes, estaciones refrescantes, y otro equipo que podría mantener a los compañeros de trabajo frescos.
- PRACTICA:** pretende que alguien ha sufrido una enfermedad causadas por el calor. Practica con el grupo una emergencia de cómo buscar atención médica y comunicación necesaria.

