

# Entrenamiento de enfermedades causadas por calor

Los veranos son más calientes y duran más. El riesgo de enfermedades causadas por calor está aumentando para las personas que trabajan en ambientes calurosos. Estos temas de discusión proveen un resumen breve de lo necesario para protegerte a ti y a otras personas contra las enfermedades causadas por calor.

## Tipos de enfermedades causadas por calor

Las enfermedades causadas por calor son asuntos serios para muchos lugares de trabajo y es importante reconocer los síntomas mucho antes. Estos son los cuatro tipos comunes de enfermedades causadas por calor.

**Calambres por calor:** suceden cuando los trabajadores sudan mucho durante las tareas físicas. Los calambres son provocados por la pérdida de sal al sudar lo cual causa dolor en los músculos. Síntomas:

- calambres o dolores de músculos;
- espasmos en el abdomen, brazos o piernas.

**Agotamiento por calor:** es la reacción del cuerpo al perder agua y sal, normalmente al sudar. Síntomas:

- dolor de cabeza;
- náusea;
- mareo;
- debilidad;
- irritabilidad;
- sed;
- intenso sudor (sudoración abundante);
- temperatura elevada;
- menos orina.

**Desmayo por calor:** episodios de desmayo o mareo causados por deshidratación o por no estar acostumbrado a trabajar en el calor. Síntomas:

- desmayo;
- mareo;
- mareo breve por estar parado por mucho tiempo o después de levantarte rápidamente después de estar sentado o acostado.

**Golpe de calor:** es la peor enfermedad por el calor. El golpe de calor causa muerte o discapacidad permanente si no hay tratamiento inmediato. El cuerpo no puede controlar su temperatura ni puede enfriarse por sí solo. Síntomas:

- confusión, estado mental alterado, con dificultad para hablar;
- desmayo;
- piel caliente, seca o sudor abundante;
- convulsiones;
- temperatura del cuerpo muy alta.

Fuentes de recursos: Insolación y enfermedades relacionadas al calor publicado por NIOSH: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatrelillness.html>.

Comparación entre agotamiento por el calor y golpe de calor: aprende los síntomas [https://www.saif.com/Documents/SafetyandHealth/Wellness/S1106%20SP\\_Handout\\_Heat\\_Stress.pdf](https://www.saif.com/Documents/SafetyandHealth/Wellness/S1106%20SP_Handout_Heat_Stress.pdf).

Rótulo [https://www.saif.com/Documents/SafetyandHealth/Wellness/S1106%20SP\\_POSTER\\_Heat\\_Stress.pdf](https://www.saif.com/Documents/SafetyandHealth/Wellness/S1106%20SP_POSTER_Heat_Stress.pdf).

## Factores peligrosos

El riesgo de enfermedades relacionadas al calor aumenta cuando el calor es acompañado con:

- actividad energética;
- vestir ropa oscura o gruesa;
- vestir equipo de protección personal (PPE);
- edad, en particular mayor de 40 años;
- condiciones médicas o crónicas: obesidad, presión alta, diabetes, o embarazo;
- medicamentos: antihistamínico, betabloqueante, diurético, o bloqueante de canal de calcio;
- consumo de alcohol, el cual puede causar deshidratación;
- antecedentes por golpe de calor: si un trabajador ha sufrido un golpe de calor en el pasado, esa persona está en riesgo de sufrir otro.

## Cómo adaptarse al ambiente laboral caluroso

Los trabajadores tienen menos probabilidad de sufrir enfermedades por el calor si se adaptan gradualmente a trabajar en ambientes calurosos.

El Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH) tiene un horario que se puede usar para ayudar a los trabajadores.

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/acclima.html>.

## ¿Qué pueden hacer los empleadores?

En julio del 2021, OSHA de Oregon publicó un reglamento temporal para el calor severo, y ha establecido requisitos basados en el índice de calor, no solo relacionado a la temperatura:

- **¿Qué es el índice de calor?** El índice de calor es una medida que combina humedad y temperatura del aire. Aquí tienes dos aplicaciones que pueden ayudarte a calcular el índice de calor.
- **Lugares de trabajo al aire libre:** usa la información de seguridad contra el calor de OSHA-NIOSH para conseguir información sobre el índice de calor y predicciones a cada hora según la ubicación: [https://www.cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/HeatStress-Overview-2017-123\\_es\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/HeatStress-Overview-2017-123_es_508.pdf).
- **Lugares de trabajo adentro:** usa la calculadora de índice de calor de NOAA (solo en inglés) <https://www.wpc.ncep.noaa.gov/html/heatindex.shtml>.
- **Fuente de recursos:** la clase de OSHA de Oregon sobre cómo usar la información de seguridad contra el calor de OSHA-NIOSH está aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=CWu84CYk7MQ>.
- **80 grados Fahrenheit** (26 grados centígrados)  
Los empleadores deben proveer acceso a sombra y agua potable cuando el índice de calor llega a 80 grados Fahrenheit.

**Agua:** el empleador debe proveer agua gratis y fácil de acceder. Debe haber suficiente agua para que cada trabajador tenga 32 onzas de agua por hora, y los empleadores deben proveer suficiente tiempo para beber agua. La temperatura del agua debe ser menos de 77 grados.

**Sombra:** debe haber sombra lo más cerca posible a las áreas laborales y debe haber aire o poder enfriarse con algo mecánico. La sombra necesita ser suficientemente grande con capacidad para todos los trabajadores durante el tiempo de descanso.

- **90 grados Fahrenheit** (32 grados centígrados)  
Además de los requisitos a los 80 grados, los empleadores deben proveer 10 minutos de descanso cada dos horas de trabajo cuando el índice de calor llega a 90 grados Fahrenheit. Los empleadores deben confirmar que los trabajadores puedan reportar eficazmente inquietudes y deben supervisar a todos los trabajadores para reconocer síntomas y señales de enfermedad causada por calor. Finalmente, el empleador debe crear un plan que los trabajadores puedan adaptarse gradualmente al trabajo bajo calor (solo en inglés): [https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/pdf/NIOSH\\_HeatStressInfographic\\_print-508.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/pdf/NIOSH_HeatStressInfographic_print-508.pdf), y un plan para enfrentar las emergencias médicas relacionadas al calor.

Fuente de recurso: video sobre enfermedades causadas por calor: <https://www.youtube.com/watch?v=t7vjabilifg>.

## ¿Qué pueden hacer los trabajadores?

Lo más importante que los trabajadores pueden hacer es cuidarse uno al otro. Las enfermedades causadas por calor pueden presentarse muy rápido y frecuentemente los trabajadores no se dan cuenta de lo que está pasando hasta que es demasiado tarde.

El reconocimiento de síntomas y señales, el horario de descansos frecuentes, y el reconocimiento de los factores peligrosos que pueden contribuir a las enfermedades causadas por calor pueden ayudar a mantener seguros a los trabajadores.

### Otras ideas a recordar:

- beber el agua despacio en vez de tomarla rápido;
- evitar beber cafeína cuando se trabaja bajo el calor;
- usar bloqueador de sol y sombreros o gorras cuando se trabaja al aire libre;
- realizar trabajo al aire libre en la mañana o en la noche, si es posible.

## Aprende más

Página web de SAIF sobre estrés por calor (en inglés): <https://www.saif.com/safety-and-health/topics/prevent-injuries/heat/cold-stress.html>.

Reglamento temporal de OSHA de Oregon sobre la prevención de enfermedades causadas por calor (en inglés): <https://osha.oregon.gov/OSHArules/adopted/2021/ao6-2021-letter-heatillnessprevention.pdf>.