



TEMA: Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor

PANORAMA GENERAL: Cada año ocurren muertes y lesiones graves en todos los sectores de las industrias agrícolas debido a las enfermedades causadas por el calor. Una vez que se presenta la enfermedad, la muerte puede ocurrir rápidamente. Por lo tanto, es importante saber cómo protegerse de las enfermedades causadas por el calor y cómo reconocer sus primeras señales de advertencia.

PUNTOS A TRATAR:

- Las enfermedades causadas por el calor suceden cuando el cuerpo no se puede enfriar por sí solo y aumenta su temperatura a niveles peligrosos.
- Es importante observar que las enfermedades causadas por el calor pueden ocurrir a cualquier temperatura.
- Los factores que contribuyen y que pueden aumentar el riesgo que corre una persona de sufrir una enfermedad causada por el calor son: una mala condición física, aumento en el nivel de actividad, deshidratación, ropa pesada o muchas capas puestas de ropa, exponerse a un calor radiante o de conducción, a una alta temperatura del aire y a un nivel alto de humedad.
- Éstos son algunos o todos los síntomas de las enfermedades causadas por el calor: Mareo, menos alerta, pérdida de coordinación, debilidad repentina, fatiga, náusea, dolores de cabeza, piel pálida o colorada, sarpullido, dolores musculares o abdominales, pérdida del conocimiento, piel sudorosa, húmeda, caliente o seca, confusión mental, delirio y/o convulsiones.

Éstos son algunos consejos para reducir el riesgo de sufrir una enfermedad causada por el calor.

1. **Aclimatación:** Permita que su cuerpo se ajuste a entornos más calurosos tratando de limitar su exposición durante los primeros días y aumentar gradualmente los periodos de trabajo.

2. **Beba agua en intervalos frecuentes.** Se recomienda por lo menos un cuarto de agua por hora.
3. **Evite tomar bebidas energéticas, cafeína, refrescos y bebidas alcohólicas.** Lo deshidratarán y aumentarán su riesgo de sufrir una enfermedad causada por el calor.
4. **Descanse en la sombra** durante los descansos. No se arrastre debajo de los vehículos ni se siente en los vehículos que no tengan aire acondicionado.
5. **Esté consciente de cómo se siente.** Infórmele a su supervisor inmediatamente si tiene algún síntoma de alguna enfermedad causada por el calor.
6. **Vigile a sus compañeros de trabajo** y alerte al supervisor si alguno de ellos parece tener síntomas de estrés por calor.

PREGUNTAS DE REPASO:

1. ¿Cuáles factores pueden aumentar su riesgo de sufrir alguna enfermedad ocasionada por el calor? (Respuesta: Ver la lista en el punto #2)
2. Nombre cinco síntomas de una enfermedad causada por el calor. (Respuesta: Ver la lista en el punto #4)
3. ¿Tiene que ser alta la temperatura del cuerpo para que ocurra una enfermedad causada por el calor? (Respuesta: No)
4. ¿Cómo puede reducir el riesgo que usted tiene de sufrir una enfermedad causada por el calor? (Respuesta: Ver los consejos en los números #1-6 arriba)

Este Tema de la Reunión es parte del compromiso continuo que la Compañía Zenith Insurance tiene hacia nuestros asegurados y hacia las compañías agrícolas.

La Compañía de Seguros Zenith (Zenith) ayuda a los empleadores a evaluar los riesgos de seguridad a los que se exponen los empleados. Los estudios y los servicios relacionados pueden no indicar estos riesgos y peligros, así tampoco la violación de las prácticas de seguridad. Las inspecciones realizadas por Zenith no garantizan que las instalaciones de la compañía, las operaciones, la maquinaria, los aparatos o el equipo sean seguros o que cumplan con las regulaciones correspondientes. Toda recomendación y servicios relacionados no son, ni deberán ser interpretados como un consejo legal, ni tampoco deberán utilizarse como un sustituto de un asesoramiento legal. La protección del empleado es, en última instancia, la responsabilidad del empleador. La cobertura de la póliza no se supedita a la prestación, eficacia o eficiencia de estos servicios.

TT-AG005 (03/09)