

## Cómo Evitar Enfermedades Relacionadas con el Calor

Las altas temperaturas en el trabajo pueden poner en peligro la salud de los trabajadores agrícolas, lo cual representa problemas si:

- Los niveles de temperatura y/o humedad aumentan a niveles peligrosos.
- El trabajador no se adapta al ambiente caliente.
- El trabajador no bebe suficiente agua.
- El trabajador no toma descansos para descansar.
- El trabajador toma bebidas que contienen alcohol o cafeína.

### Prepárese para Exponerse al Calor

El exponerse al calor puede afectar a los trabajadores que no se preparan apropiadamente. Los individuos se pueden tardar de cinco a siete días hábiles para ajustarse al clima caliente. Con el fin de reducir al mínimo las enfermedades relacionadas con el calor, esté atento en caso de que comience la deshidratación, la cual puede ocurrir rápidamente si no se reponen los líquidos perdidos. Revise la siguiente lista de los síntomas y de los tratamientos.

### RESPONSABILIDADES DEL EMPLEADOR Y DE LOS EMPLEADOS

#### Empleador:

- Sumínstreles agua a los trabajadores y exhórteles a que beban una cantidad suficiente de agua.
- Proporcióneles a los empleados un área sombreada en donde puedan descansar durante sus descansos.
- En los días anormalmente calientes y húmedos, trate de limitar su trabajo a las primeras horas de la mañana, durante la noche, o bien, posponga todo el trabajo para otro día.
- Aprenda a reconocer los síntomas de las enfermedades ocasionadas por el calor.
- Capacite a los supervisores para que reconozcan los efectos potenciales cuando se está expuesto al calor y para que vigilen muy de cerca a los trabajadores durante el día.
- Capacite a los trabajadores sobre los peligros de las enfermedades ocasionadas por el calor, especialmente a los empleados nuevos que no se han adaptado al mismo.

### Empleado:

- Beba agua con frecuencia para reponer los líquidos perdidos.
- Evite bebidas que contengan alcohol o cafeína; éstas pueden aumentar la deshidratación.
- Tome suficientes descansos en un área sombreada y fresca, especialmente si no se ha aclimatado al calor.
- Aprenda a reconocer los síntomas de las enfermedades ocasionadas por el calor.
- Use sombrero y ropa de algodón blanca o de colores claros.

Síntomas	Tratamiento
<ul style="list-style-type: none"><li>• Espasmos en los músculos ("calambres por el calor")..</li><li>• Sudor excesivo.</li><li>• Mareo o debilidad</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Descansar en la sombra.</li><li>• Beber agua.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Piel fría y pálida.</li><li>• Náusea y dolor de cabeza.</li><li>• Aumento del ritmo cardíaco.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Descansar en la sombra.</li><li>• Beber agua.</li><li>• Puede necesitar atención médica.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Se deja de sudar.</li><li>• Piel caliente y seca.</li><li>• Respiración rápida y profunda.</li><li>• Dolor de cabeza y náusea.</li><li>• Confusión</li><li>• Vómito.</li><li>• Pérdida del conocimiento.</li><li>• Convulsiones.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>¡Llamar al 911 para que reciba atención médica inmediatamente!</b></li><li>• Descansar en la sombra.</li><li>• Solamente darle líquidos si el empleado está consciente.</li></ul>

(Nota: Ésta es solamente una lista parcial de los síntomas y tratamientos comunes para las enfermedades relacionadas con el calor).

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com**<sup>®</sup>