

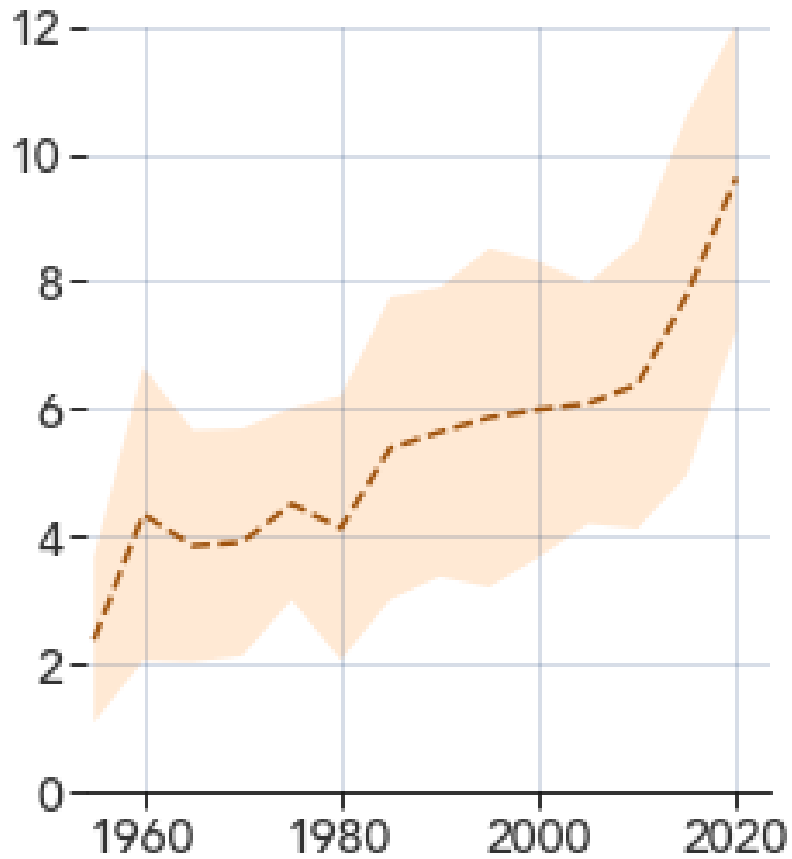
Prevención de enfermedades a causa del calor para trabajadores

- La importancia de prevenir enfermedades causadas por el calor
- Agua
- Sombra y descansos
- Signos, síntomas y tratamiento
- Aclimatación, factores ambientales, y personales
- Derechos y obligaciones de los trabajadores

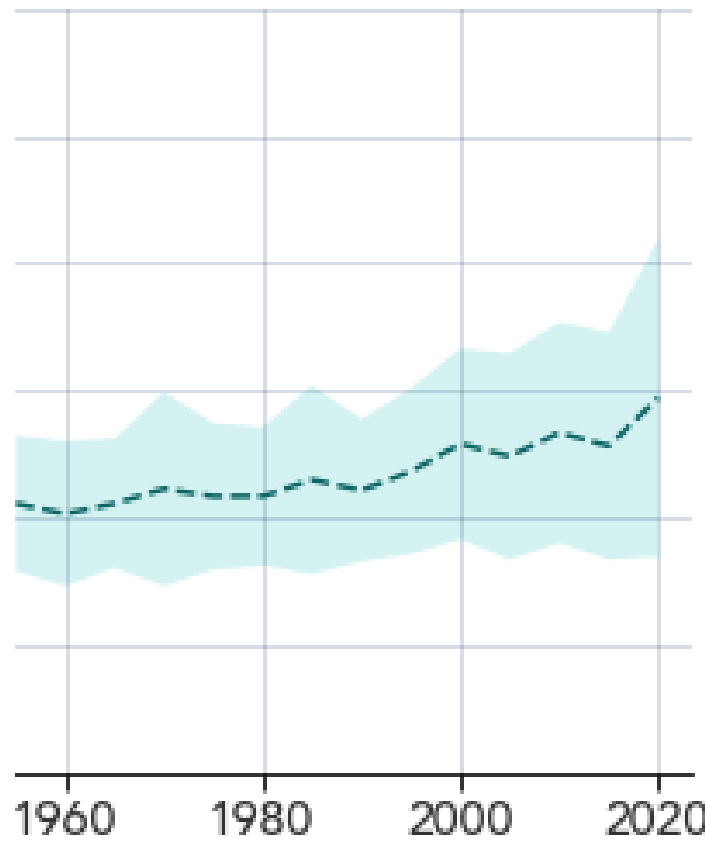


Más Frecuentes, Más Largas, y Temperaturas Más Altas

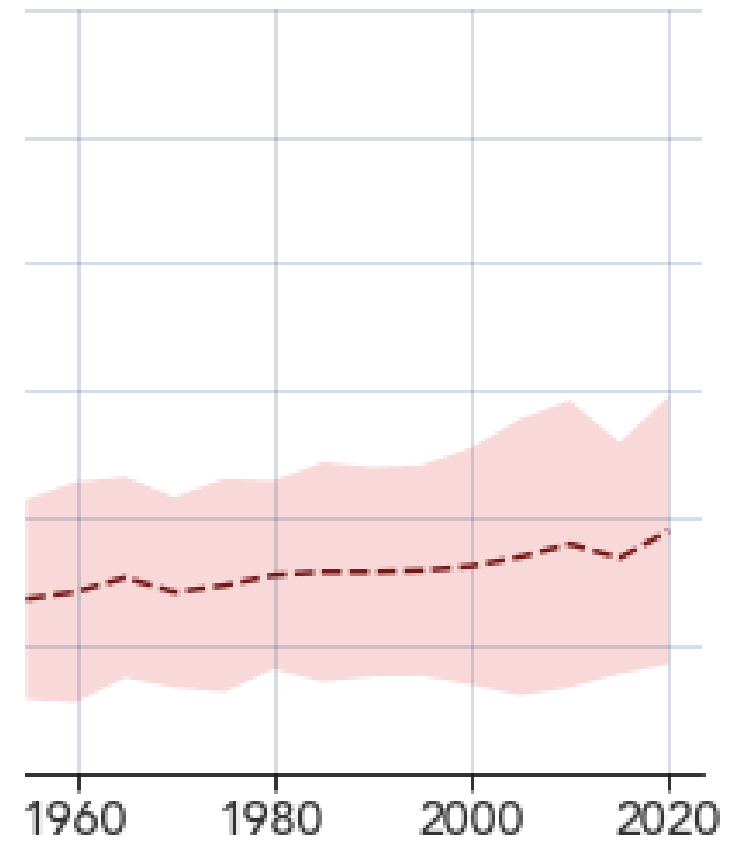
Olas de Calor por Año



Duración (días)



Intensidad (°C)



¿Alguna vez has sufrido una enfermedad por calor?

¿O has visto a alguien más sufriendo una enfermedad por calor?



Tragedia de Enfermedad por Calor

María Isabel Vásquez Jiménez, recientemente emigrada, se desmayó en su cuarto día trabajando en un viñedo cerca de Stockton durante una ola de calor. El supervisor permitió que compañeros la llevaran para recibir atención médica, pero solo la llevó a una sala de emergencias **tres horas después**. María murió dos días después y se descubrió que estaba embarazada de dos meses.



Jimenez's fiancé, Florentino Bautista, 19 (right), and her brother, Jose Luis Vasquez, 20 (second from right), stop at a rest break along the 50-mile march route from Lodi to Sacramento.



Toma Suficiente Agua – Con Frecuencia



Mantenerse hidratado es fundamental para prevenir las enfermedades por el calor.

Tome tragos pequeños con frecuencia.

- Beba cada 15 minutos.

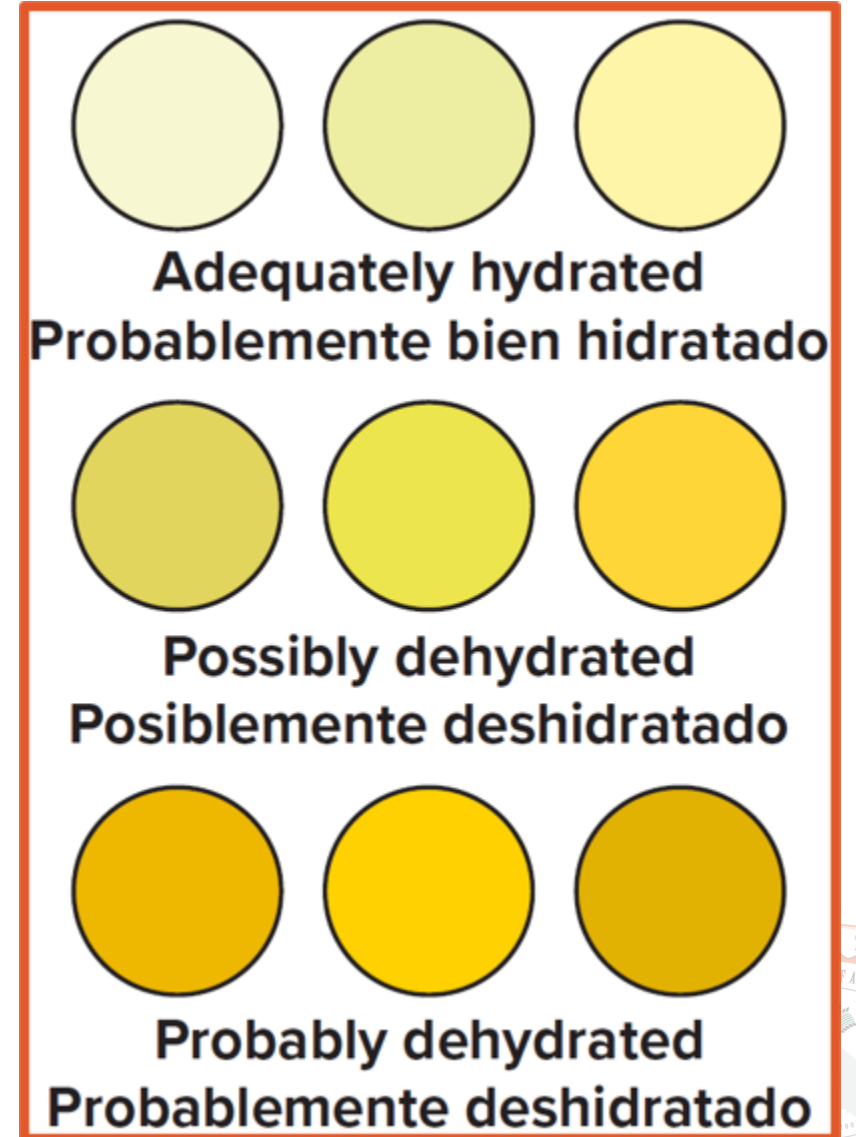


No Esperar Hasta Tener Sed

Tener sed significa que ya estás deshidratado.

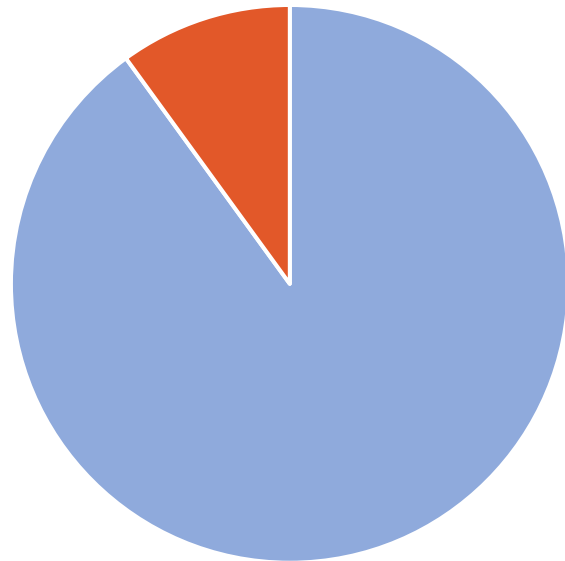
Agua es lo mejor

- Puede beber agua con suero
- Refrescos, bebidas energéticas, etc. pueden deshidratarte más debido al azúcar y la cafeína.



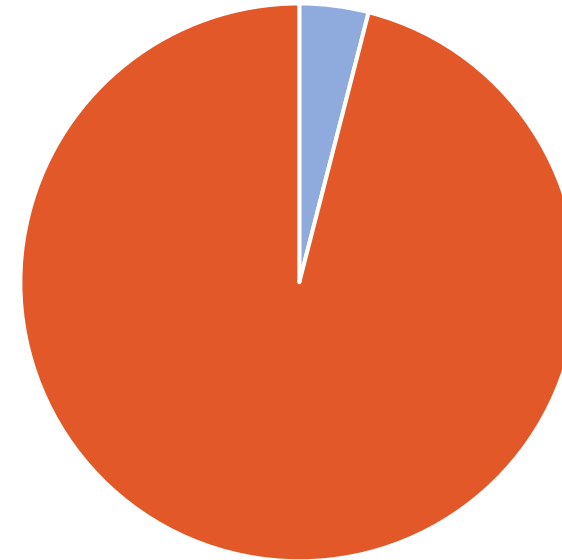
Manténgase hidratado antes, durante, y después del trabajo

90% de los sitios de trabajo tienen agua



■ Tienen Agua ■ No Tienen Agua En Sitio

Pero 96% de trabajadores que sufren enfermedades causadas por el calor están deshidratados



■ Hidratado ■ Deshidratado

La investigación muestra que la mayoría de los empleados se presentan a trabajar ya deshidratados.



Descanso y Sombra

- Sombra estará disponible a las 80°F y superior.
- Se proporcionará sombra a solicitud a cualquier temperatura.
- Tiene derecho a un descanso preventivo de recuperación de 5 minutos.
- Informe a su supervisor de inmediato si experimenta cualquier síntoma de enfermedad por calor.



Descanso y Agua = Producción Mejorada

2016- Investigadores dieron a los trabajadores de la caña de azúcar mochilas de agua de 3L e implementaron descansos frecuentes a la sombra.

- La ingesta de agua aumentó 25%.
- Los informes de síntomas de estrés por calor disminuyeron.
- Los trabajadores aumentaron la producción en un 40%.

¡Tomar descansos y beber agua puede mejorar tu rendimiento!



¿Cuáles son los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor?

- Fatiga o debilidad
- Sudoración excesiva
- Piel fría y húmeda
- Calambres o espasmos musculares
- Dolor de cabeza o mareos
- Náuseas o vómitos
- Confusión o alteración del estado mental
- Dificultad de coordinación



Identificar Signos o Síntomas

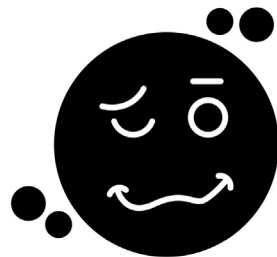
Los síntomas de enfermedades por calor pueden dificultar que la propia víctima reconozca: fatiga, debilidad, mareos, confusión, estado mental alterado, pérdida del conocimiento.

A menudo son reportadas por los compañeros de trabajo:

¡Cuidémonos unos a otros!

Las víctimas pueden parecer borrachas o ebrias

La terquedad (negarse a beber agua o tomar un descanso) puede ser un síntoma



Menos Grave
Más Severo

Erupción por Calor

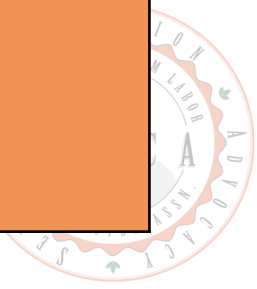
- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">•Manchas rojas o ampollas claras, generalmente en el cuello, pecho, ingle, o interior de los codos. | <ul style="list-style-type: none">•Descansar en la sombra.•Tomar agua.•Mantenga seca la zona de erupción. |
|---|---|

Calambres por Calor

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">•Calambres o espasmos musculares en brazos, piernas, estómago, o cualquier otro lugar.•Puede presentar después del trabajo. | <ul style="list-style-type: none">•Descansar en la sombra.•Beba agua a intervalos regulares.•Si los calambres no mejoran dentro de 1 hora, busque atención médica. |
|--|--|

Síncope Térmico (Desmayo)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">•Mareos, aturdimiento o desmayos.•A menudo, después de pararse/ levantarse repentinamente después de sentarse, agacharse o acostarse. | <ul style="list-style-type: none">•Descansar en la sombra.•Tomar agua.•Sentar o acostarse. |
|--|--|



Menos Grave
Más Severo

Agotamiento por Calor

- Dolor de cabeza, mareos.
- Debilidad extrema, fatiga.
- Náuseas, vómitos.
- Respiración rápida y superficial.
- Sudoración intensa.
- Piel pálida, fresca, y húmeda.
- Disminución de producción de orina.

- Descansar en la sombra.
- Aflojar/quitar ropa ajustada o EPP.
- Tomar agua (pequeñas cantidades).
- Enfríe la piel con agua, ventiladores, o baño de hielo.
- Coloque paño húmedo frío en la cabeza, el cuello, las axilas, y la ingle.

Golpe de Calor

**EMERGENCIA
MÉDICA**

- Confusión, dificultad para hablar.
- Sin sudoración.
- Piel caliente, seca, y rojiza.
- Espasmos musculares o convulsiones.
- Pulso rápido y débil.
- Temperatura corporal elevada (103°F+).

- Descansar en la sombra.
- Tomar agua (pequeñas cantidades).
- Enfríe la piel con agua, ventiladores, o baño de hielo. Coloque paño húmedo frío en la cabeza, el cuello, las axilas, y la ingle.



Esté atento a los primeros signos y síntomas

- Tome medidas cuando aparezcan señales de advertencia **principiantes**:
 - Sed.
 - Dolor de cabeza.
 - Mareos.
 - Calambres musculares.
 - Fatiga inusual.
 - Cambios de comportamiento.



El inicio de síntomas graves puede ser rápido.

No todos experimenta todos los síntomas, algunos pueden “saltar” la primeras etapas.



Respondiendo a las enfermedades por calor

- Avise al supervisor.
- Muévelos a la sombra o a un lugar fresco.
- Refresque e hidrátelo:
 - Si está consciente, haga que el trabajador beba agua lentamente en pequeñas cantidades
 - Afloje o quítele la ropa gruesa, el PPE, los zapatos y los calcetines.
 - Aplique un paño húmedo y fresco en el cuello y las axilas.
- Si los síntomas son graves o empeoran, el supervisor llamará al 911.
- En caso de emergencia, **USTED** puede llamar al 911.



Tratamiento médico de emergencia

- Las enfermedades causadas por el calor son graves y pueden ser mortales.
- Las enfermedades causadas por el calor pueden empeorar rápidamente.
- Muchas muertes por enfermedades causadas por el calor se debieron a que las víctimas rechazaron el tratamiento, regresaron a casa y posteriormente fallecieron.



Aclimatación

- El cuerpo tiene que acostumbrarse a trabajar a temperaturas más altas.
- ¡Incluso para trabajadores con experiencia!
- Suele requerir de 2 a 14 días de trabajo regular, al menos dos horas diarias en el calor.

Las enfermedades por calor pueden ocurrir a cualquier temperatura; incluso 75°F puede ser caluroso si el cuerpo no está aclimatado.



Estigmatización

Trabajadores pueden ignorar síntomas o evitar tomar descansos porque temen que se burlen de ellos, no se les crea, o se les vea como débiles. Cualquier persona puede sufrir de enfermedad causada por el calor, incluso trabajadores sanos y experimentados.



Miguel Angel Guzman Chavez

24 años

Piscando tomates en Georgia a 95°F

Golpe de calor causó un paro cardíaco

Fallecido en 2018



Cruz Urias Beltran

52 años, trabajador agrícola de toda la vida, de Arizona

Despanojando maíz en Nebraska a 91°F

Encontrado con una botella de agua vacía

Fallecido en 2018



Factores de Riesgo Ambientales

- Temperatura
- Humedad
- Viento/brisa (o falta de)
- Horas de trabajo
- Carga laboral
- Sistema de pago (por hora o destajo)
- PPE o cubiertas faciales (p ej. humo de incendios)



Factores de Riesgo Personales

- Edad
- Peso
- Estado físico y aclimatación
- Condiciones médicas (p ej. diabetes)
- Medicamentos
- Bebidas (azúcar, cafeína, etc.)
- Alcohol
- Otras drogas
- Ropa



Ropa Apropriada

La ropa puede ayudar a proteger contra el sol y permitir que el cuerpo se refresca, ayudando a prevenir enfermedades causadas por el calor.

SI usa ropa que sea:

- Peso ligero
- Tejido transpirable
p ej. algodón, lino, rayón, lana
- Colores claros
- Suelta
 - *Considere la seguridad
- Mangas largas
- Sombreros grandes

NO usar ropa que sea:

- Pesada o capas excesivas
- Nylon, acrílico, poliéster
- Negro o colores oscuros
Absorbe calor
- Apretada o restrictiva



Derechos de los Empleados

Acceso a:

- Agua
- Sombra
- Descansos (+10 minutos cada 2 horas trabajando a 95°F o más)
- Comunicarse con el supervisor/persona designada
- Recibir primeros auxilios

Se prohíben las represalias

Informe cualquier inquietud a su supervisor o a RR.HH.

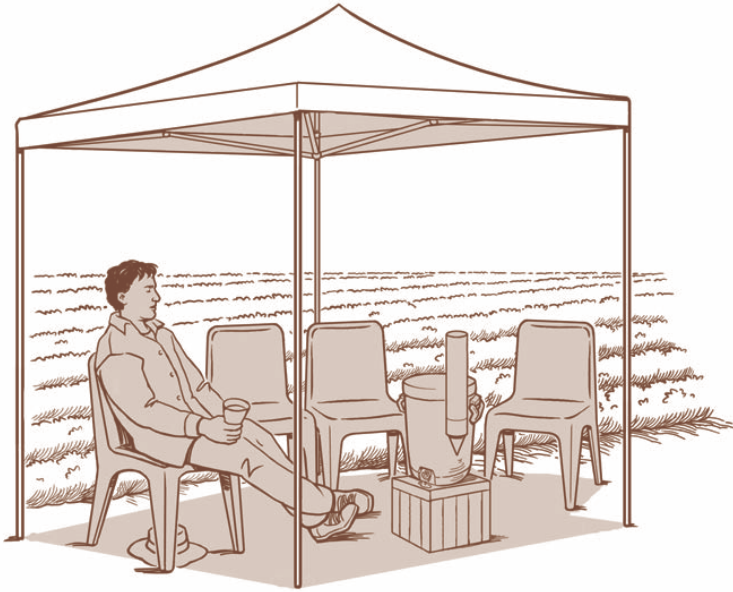


Obligaciones de los Empleados

- Cuídese: hidrátese y descanse.
- Siga la política de la empresa.
- Conozca los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor.
- Informe cualquier signo que experimente o observe en sus compañeros de trabajo, incluyendo cualquier comportamiento inusual.



La Mejor Solución es la Prevención



- ✓ Beber suficiente agua.
- ✓ Tomar descansos en la sombra.
- ✓ Usar el tipo de ropa correcta.
- ✓ Tener cuidado durante olas de calor.
- ✓ Cuídense unos a otros.
- ✓ Informar sobre cualquier signo o síntoma.



Questions?

