

Enfermedades relacionadas con el calor

INFORMACIÓN Y RECURSOS SOBRE CÓMO EVITAR ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden ser un problema al aire libre cuando aumentan las temperaturas y la humedad, sin embargo, también pueden ser un peligro para quienes trabajan en interiores con temperaturas extremas, como cocinas comerciales y salas de calderas. Es importante conocer los signos, síntomas y precauciones que se deben tomar ya que la insolación de calor puede ser mortal.

Enfermedad relacionada con el calor	Síntomas	Acción necesaria
Salpullido por calor	Irritación de la piel, Grupo de protuberancias rojas o ampollas	Muévase a un lugar fresco y mantenga el área seca
Calambres por calor	Espasmos musculares, abdominales y dolor en las extremidades, náuseas leves.	Vaya a un lugar fresco y beba agua.
Agotamiento por calor	Sudoración abundante, Piel fría/húmeda, Mareos, Dolor de cabeza, Debilidad, Náuseas, Vómitos, Desmayo.	Llame al 911 inmediatamente. Mueva a la persona rápidamente a un lugar fresco y aplicar compresas de enfriamiento o paños fríos y húmedos en el cuello, muñecas, tobillos y axilas. No dejes que ellos traguen agua. ¹
Insolación de calor	Piel roja caliente/seca, Pulso rápido, Temperatura corporal alta, Respiración rápida, Pérdida de Conciencia.	Llame al 911 inmediatamente. Mueva a la persona rápidamente a un lugar fresco y aplicar compresas de enfriamiento o paños fríos y húmedos en el cuello, muñecas, tobillos y axilas. No dejes que ellos traguen agua.

Si bien no existe un estándar PESH/OSHA específico para proteger a los trabajadores de las altas temperaturas de trabajo, las enfermedades del calor son un peligro reconocido y las agencias pueden hacer cumplir los controles en el lugar de trabajo utilizando la cláusula de deber general. Dependiendo de las condiciones y los síntomas que experimenten los empleados, una situación grave relacionada con el calor podría considerarse peligro inminente. Los trabajadores corren el mayor riesgo de enfermedades por calor cuando las altas temperaturas se combinan con alta humedad relativa, comúnmente conocida como el índice de calor. Descargue la aplicación de índice de calor de OSHA para verificar situaciones específicas.

Índice de calor	Nivel de riesgo	Medidas de protección
Menos de 91°F	Menos (Precaución)	Planificación y seguridad básica contra el calor
91°F to 103°F	Moderada	Implementar precauciones y aumentar la conciencia
103°F to 115°F	Alto	Precauciones adicionales para proteger a los trabajadores
Más de 115°F	Muy alto a extremo	Activa medidas de protección aún más agresivas.

LO QUE LOS EMPLEADORES DEBEN HACER

- Capacitar a los empleados para que reconozcan los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor y el tratamiento adecuado de primeros auxilios.
- Use la aplicación de herramientas de seguridad contra el calor de OSHA-NIOSH para asistir en el monitoreo de las condiciones de trabajo.
- Programe las actividades físicas más altas cuando las temperaturas son más frescas.
- Cuando comience el clima cálido, comience las actividades en periodos de tiempo más cortos hasta que los trabajadores se acostumbren al calor
- Rotar a los trabajadores a través de las actividades laborales de mayor esfuerzo.
- Dé sombra a las áreas de trabajo, proporcione áreas de descanso donde haya sombra disponible y tenga aire acondicionado o dispositivos de enfriamiento cuando sea posible.
- Proporcione recesos de descanso con una frecuencia para prevenir signos de enfermedades causadas por el calor.
- Haga que los empleados se trasladen a las áreas de descanso a las primeras señales de enfermedad de calor y proporcionar tratamiento de primeros auxilios.
- Proporcionar agua y bebidas electrolíticas.
- Proporcione protector solar para evitar las quemaduras solares.
- Proporcionar paños refrescantes y envolturas para la cabeza y agua fría para remojarlos en ella.
- Proporcione sombreros para reducir el contacto directo con el sol, evite sombreros que atrapan el calor cerca de la cabeza cuando no hay peligros de sobrecarga.

LEY DE SEGURIDAD SOLAR DE NY

Todo empleado estatal que pase más de un total de cinco horas por semana al aire libre se le proporcionará información sobre:

- los peligros potenciales de las enfermedades causadas por la sobreexposición al sol, como el cáncer de piel,
- la existencia de disponibilidad de protecciones y su usos adecuados,
- cualquier otra información necesaria para dar a un empleado su mejor oportunidad para protegerse del sol.

La luz del sol contiene radiación ultravioleta (UV), que causa envejecimiento de la piel, arrugas, cataratas y cáncer de piel.

El cáncer de piel puede ocurrir a cualquier edad y casi siempre se puede curar con detección temprana. Examina tu cuerpo mensualmente y ve a un médico profesional si hay algunos cambios de piel.

Para más información y recursos, visite:

www.cseany.org/safety



Suscríbete a nuestro boletín de noticias



El conocimiento es poder – pero la acción colectiva salva vidas.

En CSEA, transformar el conocimiento en acción es fundamental para nuestra misión de proteger a los trabajadores. Cuando los peligros y las situaciones de riesgo se documentan y reportan, se pueden abordar antes de que causen daños. Así es como prevenimos lesiones y enfermedades: asegurándonos de que los problemas no pasen desapercibidos. Su voz y vigilancia son esenciales. Ahora más que nunca, necesitamos su ayuda para garantizar que todos los lugares de trabajo sean seguros, saludables y responsables.

La vida que salva podría ser SUYA.