



La exposición al calor puede provocar enfermedades y la muerte. La más grave es el golpe de calor. Otras enfermedades causadas por el calor se clasifican como agotamiento por calor, calambres por calor y sarpullido por calor.

Siempre debe tomar precauciones cuando las temperaturas son altas y el trabajo implica trabajo físico.

### **Factores de riesgo de enfermedades causadas por el calor**

Alta temperatura y humedad  
Exposición directa al sol sin brisa ni viento  
Trabajo manual pesado  
Sin exposición reciente a lugares de trabajo en climas cálidos  
No hidratarse con regularidad  
Ropa impermeable

### **Síntomas del agotamiento por calor**

Dolor de cabeza, mareos o desmayos  
Debilidad y piel húmeda.  
Irritabilidad o confusión.  
Sed, náuseas o vómitos.

### **Síntomas del golpe de calor**

Puede estar confundido, incapaz de pensar con claridad, desmayarse, colapsar o tener convulsiones (ataques)  
Puede dejar de sudar

### **Cómo proteger a los trabajadores**

Proporcione mucha agua fría a los trabajadores cercanos al área de trabajo. Beba con frecuencia y **ANTES** de tener sed.

Se necesita al menos medio litro de agua por hora. Modifique los horarios de trabajo y tenga períodos de descanso frecuentes con descansos para tomar agua en áreas sombreadas o con aire acondicionado. Conocer los signos / síntomas de las enfermedades causadas por el calor; supervisarse a sí mismo; utilice un sistema de compañeros.

Bloquear la luz solar directa y otras fuentes de calor. Evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína. Use ropa ligera, holgada y de colores claros.

### **Qué hacer cuando un trabajador está enfermo por el calor**

- Llame a un supervisor para pedir ayuda. Si el supervisor no está disponible, llame al 911.
- Haga que alguien se quede con el trabajador hasta que llegue la ayuda.
- Mueva al trabajador a un área más fresca / sombreada.
- Quítese la ropa exterior.
- Ventile y rocíe al trabajador con agua; aplique hielo (bolsas de hielo o toallas de hielo).
- Proporcione agua potable fría, si puede beber.

**SI EL TRABAJADOR NO ESTÁ ALERTA** o parece confundido, esto puede ser un golpe de calor. **LLAME AL 911 INMEDIATAMENTE** y aplique hielo lo antes posible.