**Objetivo:** Afianzar el conocimiento acerca de las enfermedades peligrosas inducidas por el calor, incluyendo los síntomas, procedimientos de tratamiento y precauciones de seguridad

Cuando el cuerpo no puede enfriarse por medio de la transpiración, pueden producirse enfermedades inducidas por el calor, como **agotamiento por calor** y **golpe de calor.** Estas son muy serias y pueden, en ocasiones, causar la muerte de la persona.

Las altas temperaturas, humedad, contacto directo con el sol o calor, escasa circulación del aire, esfuerzo físico, mala condición física, ciertos medicamentos y tolerancia inadecuada para lugares o áreas de trabajo calientes pueden contribuir a sufrir estrés por calor.

Para controlar estos riesgos, tome las precauciones, reconozca los síntomas de agotamiento por calor y golpe de calor, y sepa qué hacer en caso de sufrir una enfermedad inducida por el calor.

**Síntomas comunes de enfermedades por calor**

|  |  |
| --- | --- |
| **Agotamiento por calor:*** Dolores de cabeza
* Mareo, aturdimiento o desmayos
* Debilidad extrema
* Sudor excesivo
* Irritabilidad
* Náusea o vómito
* Calambres
 | **Golpe de calor:*** Piel seca y caliente sin sudor
* Pulso fuerte y acelerado
* Mareos o náusea
* Confusión o comportamiento irracional
* Ataques o convulsiones
* Pérdida de la consciencia
 |

 **Planificación y monitoreo**

* Contar con un plan de acción de emergencia, por escrito:
* Determinar medios eficientes de comunicación entre supervisores y empleados.
* Establecer procedimientos para contactar a los servicios de respuesta ante emergencias y administrar primeros auxilios y capacitar a los empleados al respecto.
* Monitorear eventos climáticos o cambios importantes en la temperatura durante el día de trabajo.
* Establecer y mantener comunicaciones entre empleados y supervisores.
* Los empleados debería suplementar el monitoreo que realizan los supervisores.
* Si la temperatura alcanza o excede los **95° F,** se deben tomar medidas adicionales para controlar a los empleados en cuanto al consumo de agua y síntomas de enfermedades por calor.
* Se debe observar de cerca a los nuevos empleados durante los primeros 14 días de empleo en áreas con altas temperaturas a medida que se aclimatan.
* Siempre dote de personal el área de trabajo con al menos una persona capaz de administrar primeros auxilios.

**Controles generales**

* Proporcionar áreas con sombra lo suficientemente grandes para acomodar a todos los empleados durante las comidas, descansos o períodos de recuperación. Esto se puede lograr por medio de la rotación de los descansos de los empleados.
* Colocar áreas de sombra tan cerca como sea posible de las áreas donde trabajan los empleados.
* Proporcionar a los empleados un cuarto de agua como mínimo por hora durante todo el turno de trabajo.
* Si un empleado considera que necesita protegerse para no sufrir calor excesivo, permitir un período de descanso de al menos cinco minutos.
* Aliente a los empleados a permanecer en las áreas con sombra durante los períodos de descanso.
* Aclimatar a los empleados haciendo que trabajen por períodos breves expuestos al calor y gradualmente aumentar ese tiempo durante un período de dos semanas.
* Usar ventiladores o aire acondicionado de ser posible.
* Los empleados deberían usar ropa ligera, de colores claros y suelta.
* Los empleados deberían evitar el alcohol, bebidas con cafeína y comidas pesadas.

**Requisitos de control para temperaturas de alto riesgo**

Además de las medidas de prevención generales de enfermedades por calor, los empleadores deben establecer los siguientes controles para olas de calor y condiciones de extremo calor:

|  |  |
| --- | --- |
| **Condiciones con ola de calor** *Temperaturas igual o superior a 80˚ F o siempre que la temperatura sea mayor de 10˚ F que la normal* | **Condiciones de calor extremo***Condiciones iguales o superiores a 95˚ F*  |
| **Períodos de descansos a la sombra** |
| * Proporcionar áreas con sombra lo suficientemente grandes para acomodar a todos los empleados durante las comidas, descansos o períodos de recuperación. Esto se puede lograr por medio de la rotación de los descansos de los empleados.
* Colocar áreas de sombra tan cerca como sea posible de las áreas donde trabajan los empleados.
* Se recomienda proporcionar lugares para sentarse.
 | **Además de los controles para olas de calor:*** + - * Implementar un período de descanso obligatorio de 10 minutos después de dos horas trabajadas.
			* Los supervisores deben recordarles a los empleados que deben descansar.
 |
| **Consumo de líquidos** |
| * + - * Se aplican los controles generales.
 | **Además de los controles generales:*** + - * Exigir que los supervisores les recuerden a los empleados tomar agua.
 |
| **Monitoreo de los empleados** |
| **Además de los controles generales:*** + - * Aumentar la cantidad de supervisores para brindar observación y monitoreo cercano y adecuado de los empleados.
 | **Además de los controles para olas de calor:*** + - * Garantizar métodos de comunicación a prueba de fallas entre los supervisores y los empleados.
 |

**Derecho a estar informado del empleado**

Todos los empleados que trabajen en condiciones de mucho calor deben saber sus derechos:

* Libertad para ejercer sus derechos a un lugar de trabajo libre de estrés por calor sin represalias
* Acceso a procedimiento de primeros auxilios y respuesta ante emergencias
* Obligación del empleado de proveer agua, sombra, descansos para refrescarse y acceso a primeros auxilios
* Uso por parte del empleador de métodos y principios de aclimatación

**Respuesta a enfermedades inducidas por el calor**

* **Nunca** ordene que los empleados regresen a trabajar si exhiben síntomas de una enfermedad por calor.
* Notifique a un supervisor o persona apropiada con capacitación en primeros auxilios.
* Para golpes de calor, siga el procedimiento de emergencia del plan de prevención de estrés por calor.
* La persona que presta la atención debe:
* Mover a la persona afectada a un lugar fresco y con sombra.
* Aflojar o quitar la ropa pesada.
* Proporcionar agua potable fresca (no fría).
* Abanicar y rociar a la persona con agua.

Organization:Date: Este formulario deja constancia de que la capacitación que se ha detallado aquí se presentó a los participantes enumerados. Al firmar el presente formulario, cada participante reconoce haber recibido la capacitación.

Organización: Fecha:

Instructor: Firma del instructor:

**Participantes de la clase:**

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha: