

La Prevención de Enfermedades y Lesiones Relacionadas al Calor

HS04-047B (9-07)

Los trabajadores pueden sufrir de lesiones, enfermedades, y hasta morir cuando el sistema de control de temperatura del cuerpo se sobrecarga. Normalmente, el cuerpo se enfría con el sudar, pero bajo ciertas condiciones el simplemente sudar no es suficiente. Cuando la temperatura del cuerpo de una persona sube rápidamente, sus órganos vitales son amenazados. En un año típico aproximadamente 175 americanos mueren por causa del calor. El calor mata a más personas cada año en los Estados Unidos que los tornados, inundaciones, huracanes, o relámpagos.

Los trabajadores que están en alto riesgo de lesiones y enfermedades relacionadas al calor son: los ancianos, los enfermos crónicos, y aquellos en áreas urbanas. Es, sin embargo, importante recordar que no le hace cómo esté su salud, y sin importar donde viva, el calor extremo puede poner el cuerpo a una prueba más allá de su capacidad para refrescarse.

Los siguientes son algunos consejos para que los empleadores protejan a sus trabajadores durante el calor extremo:

- vigile a los trabajadores con frecuencia;
- anime a los trabajadores a trabajar más despacio;
- evite las actividades agotadoras; evite demasiado sol;
- posponga los trabajos afuera o programe el trabajo para temprano por la mañana;
- use ropa suelta y ligera de colores claros;
- proteja la cara y la cabeza con un sombrero de ala grande;
- use lentes de sol que absorben la UV para proteger los ojos;
- tome descansos frecuentes si es que está trabajando afuera;
- beba mucha agua regularmente y frecuentemente;
- evite las bebidas con alcohol o cafeína; y
- coma comidas ligeras y coma con más frecuencia.

El Servicio Meteorológico Nacional ha desarrollado el índice de calor para medir cuanto calor realmente se siente



Photo by Ken Hammond, USDA Natural Resources Conservation Service

al tomar en cuenta el efecto de la humedad. Cuando se espera que la temperatura y/o el índice de calor llegue a los cien grados, se expide un aviso de calor. Una advertencia de calor se expide para temperaturas y/o índice de calor de 110 grados o más.

La mejor defensa contra lesiones y enfermedades relacionadas al calor es la prevención. Permaneciéndose fresco y haciendo cambios sencillos en el consumo de agua, en las actividades, y en la ropa durante el tiempo húmedo de mucho calor puede ayudar al cuerpo sobrellevar el calor.

Recuerda poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores tiene las siguientes publicaciones sobre la salud y seguridad para ayudar a prevenir las lesiones y enfermedades relacionadas al calor:

Programa de Capacitación sobre la Protección del Estrés por el Calor (Heat Stress Safety Training Program)

La Seguridad contra el Sol Tome 5 (Sun Safety Take 5)

Esta hoja informativa fue publicada con información del Servicio Meteorológico de la Administración Atmosférica Oceánica Nacional, la Energía del Consumidor, y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores.

Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (TDI, DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us