

Estrés por calor

Un riesgo serio para quienes trabajan al aire libre

Señales y Síntomas

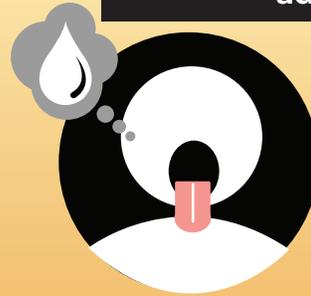
• Síntomas iniciales



SARPULLIDO EN LA PIEL CAUSADO POR EL CALOR



ESPASMOS MUSCULARES/CALAMBRES



DESHIDRATACIÓN (SED)

Las enfermedades por calor pueden ser serias y empeorar rápidamente. No ignores las señales y síntomas de advertencia.

! Padecer de estrés por calor varias veces puede llevar a enfermedad renal, diabetes, síndrome metabólico y obesidad.

• Agotamiento por calor



DOLOR DE CABEZA



NAUSEAS



MAREOS



ENOJADO / IRRITABLE



SUDORACIÓN EXCESIVA



DEBILIDAD / AGOTAMIENTO



COLOR DE LA ORINA / MICCIÓN - SALIDA (ver más adelante)

• Golpe de Calor



TEMPERATURA CORPORAL ELEVADA



PIEL CALIENTE, SECA/ SUDOROSA



CONFUSIÓN/CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO/ DIFICULTAD PARA HABLAR



DESMAYO / PERDIDA DEL CONOCIMIENTO



CONVULSIONES / ATAQUES CEREBRALES

El estrés por calor puede matar

Toma medidas antes de que sea demasiado tarde

Medidas a tomar

Siempre comienza y termina tu día tomando agua

Iniciar el día deshidratado (sin suficiente agua) aumenta los efectos del estrés por calor y también causa problemas de electrolitos (minerales).

Si TU o ALGUIEN más TIENE síntomas de:

ESTRÉS POR CALOR:



BEBER AGUA FRESCA
Una taza cada 15 minutos o al menos un litro/hora



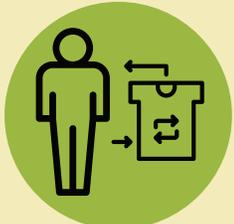
***REEMPLAZAR** los electrolitos con una bebida deportiva diluida o suero casero



BUSCAR LA SOMBRA en un edificio, bajo un árbol o sombrilla



DESCANSAR
Tómate un descanso y reposa o incluso toma una siesta



De ser posible **CÁMBIATE DE ROPA** para mantener la piel seca

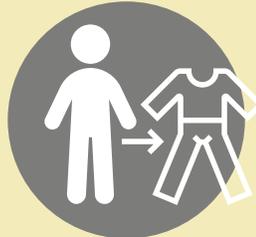
Si tus síntomas persisten busca **ATENCIÓN MÉDICA**



AGOTAMIENTO POR CALOR:



MOVER AL TRABAJADOR a un área sombreada/ más fresca

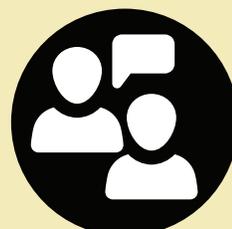


QUITAR la ropa innecesaria (respetuosamente)



NO DEJARLO SOLO
ESTIMULE a que tome pequeños sorbos de agua

LLAME al 911 si los síntomas* duran más de 1 hora o empeoran *especialmente si tiene calambres



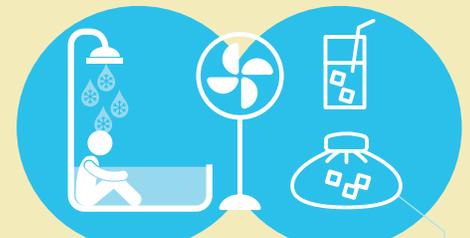
GOLPE DE CALOR:



LLAMAR AL 911 INMEDIATAMENTE



NO DEJARLO SOLO



TRATE DE REFRESCARLO mientras espera a que lleguen los servicios de emergencia

ENFOCARSE en el área de las axilas y la ingle con compresas frías/ paños fríos

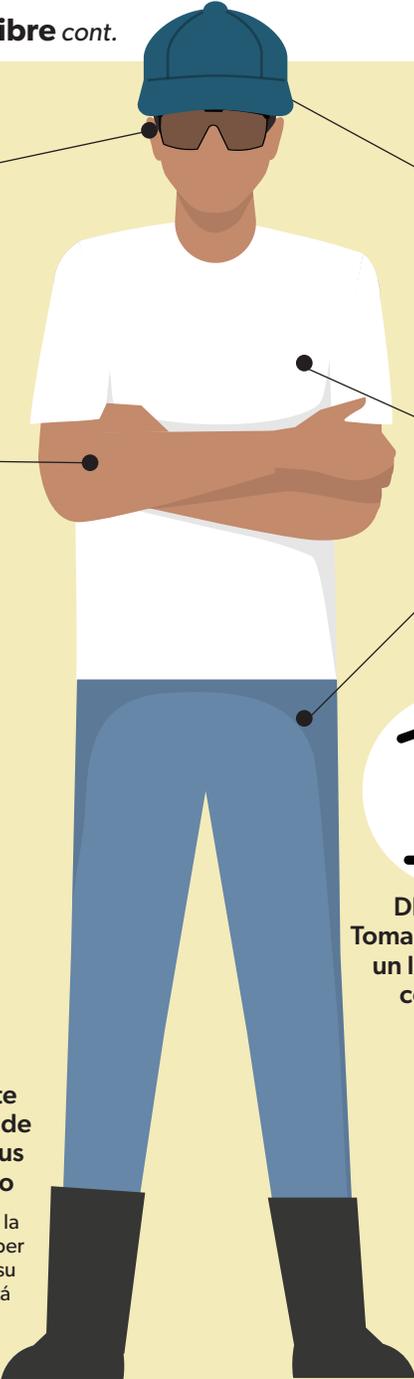


NOTIFICAR a su empleador /supervisor, compañeros de trabajo / colega sobre la situación

*dos partes agua a una parte de bebida deportiva - o "suero", versión casera (1 litro de agua, 1/4 - 1/2 cucharadita de sal, 1 cucharada de azúcar).

Prevención

Que usar:



- GAFAS CON PROTECCIÓN UV** (polarizadas o transparentes)
- BLOQUEADOR SOLAR**
UVB y UVA, FPS 15 - 50. Resistente al agua, amplio espectro, crema con óxido de zinc, avobenzona. Evite el polvo/aerosol, oxybenzone, vitamina A, repelente de insectos añadidos
- SOMBRERO DE ALA ANCHA**
- ROPA SUELTA / LIGERA**
- DESCANSAR**
Tomar descansos en un lugar fresco y con sombra
- EVITAR el alcohol y la cafeína** (deshidratan o eliminan el agua del cuerpo)
- COMER FRECUENTEMENTE** incluyendo todas las comidas y bocadillos que acostumbra
- HACER EQUIPO*** Preste atención a los síntomas de estrés por calor entre sus compañeros de trabajo
- BEBER AGUA**
Al menos 1 taza cada 15 a 20 minutos o cuatro por hora

*De ser posible, trabaje en parejas durante la temporada. Apoyar a los compañeros a beber agua, tomar descansos. Preste atención a su compañero, si es que se ve enfermo, o está actuando de manera extraña.

Mientras se trabaja

¿Estás bebiendo suficiente agua?

¿De qué color es tu orina?

Revisa con frecuencia 



- NO ES BUENO** (demasiada agua)
- MUY BIEN**
- BIEN**
- NO MUY BIEN**
- MAL**
- NO MUY BIEN**

BEBE AGUA (pointing to the dark yellow droplet)

CONSULTAR A UN MÉDICO* (pointing to the brown droplet)

*Si es de color café + cansado = ver al médico

Responsabilidades de los Empleadores

Los empleadores deben proporcionar



AGUA



SOMBRA



DESCANSOS
ADICIONALES



AJUSTAR LAS HORAS
DE TRABAJO



PERÍODO DE
ACLIMATACIÓN



INFORMACIÓN Y
CAPACITACIÓN

Repetir la capacitación cuando
haya oleadas de calor.
Proporcionar información de como
llamar al 911



ESTRÉS POR CALOR /
PLAN DE RESPUESTA A
EMERGENCIAS



MONITOREO DEL CLIMA

Fijarse en el humidex
(temperatura percibida según el
grado de humedad), índice UV,
temperaturas esperadas.



Se espera que los empleadores protejan la salud y la seguridad de los trabajadores tomando **todas las precauciones razonables**.

Esto incluye un proceso para **identificar y lidiar** con los factores que contribuyen al estrés por calor. Este proceso deberá:



INVOLUCRAR

a los trabajadores, a los
representantes de salud y seguridad,
y/o a los miembros de la junta
directiva de salud y seguridad



PROPORCIONAR

traducción / interpretación
cuando sea necesario para que
todos puedan contribuir
eficazmente.



CONTAR CON EL APOYO

del empleador para garantizar
que los trabajadores se
sientan cómodos de hablar.

Recursos y Herramientas Adicionales

[Humidex-based Heat Stress Calculator And Plan \[OHCOW\]](#)

[Humidex-based Heat Response Plan \[OHCOW\]](#)

[Calling 911 \[OHCOW\]](#)

[Stay Hydrated in the Heat \[OHCOW, et al\]](#)

[Hot Environment Fact Sheets \[CCOHS\]](#)

07-06-23

OHCOW



Occupational Health Clinics
for Ontario Workers Inc.

Clínicas de Salud Ocupacional
para Trabajadores de Ontario Inc.

ohcow.on.ca
1-877-817-0336