



# Consejos para Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor en el Trabajo

La exposición al calor al trabajar al **aire libre** y en **espacios interiores** puede ser peligrosa.

## Maneras de Protegerse a Usted y a los Demás

**Modere Su Actividad.** Casi 3 de cada 4 muertes por el calor ocurren durante la primera semana de trabajo.



- ✓ Los trabajadores **nuevos** y los que **regresan** necesitan adaptarse al calor (aclimatarse) y tomar descansos frecuentes.
- ✓ **Siga la Regla de 20%.** El primer día, no trabaje más de 20% de la duración del turno a intensidad plena en el calor. Aumente la duración del tiempo a intensidad plena no más de 20% al día hasta que los trabajadores estén acostumbrados a trabajar en el calor.



### Beba Agua Fría

Beba agua fría aun si no tiene sed — al menos 1 vaso cada 20 minutos.



### Use Ropa Adecuada

Use sombrero y ropa liviana, de color claro, holgada y respirable de ser posible.



### Tome Descansos

Tome suficiente tiempo para recuperarse del calor dada la temperatura, humedad y condiciones.



### Esté Pendiente a Sus Compañeros

Vigile a usted y a los demás por signos de enfermedades relacionadas con el calor.



### Busque Sombra o un Área Fresco

Tome descansos bajo la sombra o en un sitio fresco.



### Si Usa una Cubierta Facial

Cambie su cubierta facial si se moja o ensucia. Pregunte frecuentemente si los demás están bien.

## Primeros Auxilios en Caso de Enfermedades Relacionadas con el Calor

**¡Los siguientes son señales de una emergencia médica!**



- Pensamiento o comportamiento anormal
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Pérdida de conocimiento (desmayo)

**1** » LLAME AL 911 DE INMEDIATO

**2** » ENFRIE INMEDIATAMENTE AL TRABAJADOR CON AGUA O HIELO

**3** » PERMANEZCA CON EL TRABAJADOR HASTA QUE LLEGUE LA AYUDA



**Observe cuidadosamente cualquier señal de enfermedades relacionadas con el calor y actúe rápido. En caso de duda, llame al 911.**

### Si el trabajador experimenta:

- Dolor de cabeza o náuseas
- Debilidad o mareos
- Sudor abundante o caliente, piel seca
- Alta temperatura corporal
- Sed
- Disminución del gasto urinario



### Tome estas acciones:

- » Dar de beber agua fría
- » Quitar la ropa innecesaria
- » Mover a un área más fresca
- » Enfriar con agua, hielo o ventilador
- » No dejar al trabajador solo
- » Buscar ayuda médica de ser necesario

Para más información: 1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627 [www.osha.gov/heat](http://www.osha.gov/heat)



Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

La ley federal le concede el derecho a un lugar de trabajo seguro. Usted tiene el derecho de expresar sus preocupaciones sobre peligros sin miedo a represalias. Visite [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers) para información sobre cómo presentar una denuncia confidencial ante OSHA y solicitar una inspección.