



Boletín de ATU

NOTICIAS DE SEGURIDAD – ESTRÉS POR CALOR

RIESGOS PARA LA SALUD

- **La insolación puede ser mortal.** Su cuerpo pierde la capacidad de enfriarse. Puede sentir la piel caliente y seca, experimentar confusión, convulsiones o perder la consciencia. **La insolación puede matar. Si usted o un colega presenta síntomas, ¡llame al 911 y obtenga atención médica de emergencia!**
- **El agotamiento por calor** se produce cuando su cuerpo ha perdido demasiado líquido. Los signos de agotamiento por calor incluyen piel húmeda y enrojecida, sensación de cansancio, sensación de náuseas, dolor de cabeza o aturdimiento.
- **Los calambres por calor** se producen cuando el sodio que su cuerpo pierde al transpirar no es reemplazado. Los músculos que usted utiliza más se ven afectados y pueden ocurrir después de salir del trabajo.
- **El sarpullido por calor** se produce cuando el sudor no se evapora de la piel. Puede dificultar la realización de actividades.

¡USTED TIENE DERECHO A TRABAJAR EN UN LUGAR SEGURO!

Para proteger a los trabajadores del estrés por calor, los empleadores pueden hacer lo siguiente:

- Ofrecer **agua potable** en lugares convenientes en todas las áreas de trabajo.
- Programar frecuentes **pausas para descansar y para beber agua.**
- **Reducir las demandas laborales** o programar que el trabajo más pesado se realice en horarios con clima más fresco.
- Garantizar la adecuada **circulación del aire** en las áreas de trabajo (p. ej. ventilación).
- Proporcionar una respuesta médica adecuada e inmediata siempre que sobrevenga un caso de estrés por calor.

VISITE LOS SITIOS WEB DE OSHA/NIOSH/ NOAA

NO “SE HAGA EL VALIENTE”... UN SUPERVISOR (O UN COLEGA) DEBEN LLEVARLE INMEDIATAMENTE A UN ÁREA MÁS FRESCA SI SE SIENTE DÉBIL, MAREADO O CONFUNDIDO... ¡ES UNA EMERGENCIA MÉDICA!

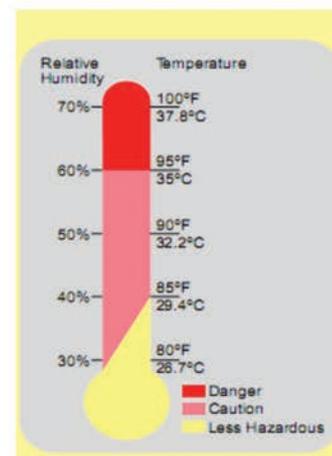
Recursos adicionales: Agua. Descanso. Sombra: campaña de la OSHA para prevenir la enfermedad por calor entre los trabajadores que trabajan al aire libre

Cómo proteger a los trabajadores de la enfermedad por calor: boletín informativo de OSHA/NIOSH

El calor: un asesino letal: Administración Nacional Oceánica y Atmosférica

Fluid Replacement Guidelines for Warm Weather Training

HEAT CATEGORY	WBGT INDEX DEGREES F	EASY WORK		MODERATE WORK		HARD WORK	
		WORK/ REST MIN	WATER INTAKE QT/HR	WORK/ REST MIN	WATER INTAKE QT/HR	WORK/ REST MIN	WATER INTAKE QT/HR
1	78-81.9	NL	1/2	NL	3/4	40/20	3/4
2 (GREEN)	82-84.9	NL	1/2	50/10	3/4	30/30	1
3 (YELLOW)	85-87.9	NL	3/4	40/20	3/4	30/30	1
4 (RED)	88-89.9	NL	3/4	30/30	3/4	20/40	1
5 (BLACK)	> 90	50/10	1	20/40	1	10/50	1



Take breaks and be alert to signs of heat stress when > 85°F. Implement all precautions when ≥95°F – the **DANGER ZONE** for heat exhaustion and stroke.