

## CHARLA DE SEGURIDAD

# Seguridad contra Estrés por Calor

### POR QUÉ ES IMPORTANTE

La exposición al calor mata un promedio de 40 trabajadores y causa más de 3.300 lesiones graves cada año solo en EE.UU. (BLS). Los trabajadores de construcción son solo el 6% de la fuerza laboral pero representan más de un tercio de las muertes. El golpe de calor mata en minutos.

**40**

Muertes laborales promedio por calor al año

**3.300+**

Lesiones por calor al año con días de ausencia

**100%**

Muertes por calor son prevenibles

## 5 Claves para Prevenir el Estrés por Calor

Agua, descanso, sombra — la base de la prevención de enfermedades por calor:

**1**

### AGUA — BEBA ANTES DE TENER SED

Beba 1 vaso (250 ml) cada 15-20 minutos. Cuando siente sed, la deshidratación ya comenzó.

**2**

### DESCANSO — TOME PAUSAS FRECUENTES

Descanse en sombra o aire acondicionado cada hora. Aumente la frecuencia cuando el índice supere 32°C.

**3**

### SOMBRA — PROTÉJASE DEL SOL DIRECTO

Proporcione estructuras de sombra o estaciones de enfriamiento. El sol directo agrega 8°C al índice de calor.

**4**

### ACLIMATE A LOS NUEVOS TRABAJADORES

Nuevos o que regresan necesitan 7-14 días para adaptarse. Comience con 20% de carga, aumente 20% cada día.

**5**

### CONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

Capacite a todos para reconocer calambres, agotamiento y golpe de calor. Actúe inmediatamente.

## Lista de Verificación para Días Calurosos

- ¿El agua fresca está fácilmente accesible para todos los trabajadores?
- ¿Hay áreas de descanso con sombra o estaciones de enfriamiento?
- ¿Se ha verificado y comunicado el índice de calor hoy?
- ¿Los nuevos trabajadores están en programa de aclimatación?
- ¿Todos conocen las señales del golpe de calor y qué hacer?

## Conozca las 3 Etapas de Enfermedad por Calor

### Calambres

Calambres musculares en piernas, brazos o estómago. Por pérdida de sal al sudar. Mueva a sombra.

**PRIMEROS AUX.:** Descanse en área fresca. Beba agua con electrolitos. Estire suavemente. No regrese al calor.

### Agotamiento

Sudoración excesiva, debilidad, náuseas, mareo, piel fría/húmeda. ADVERTENCIA — el golpe de calor sigue.

**PRIMEROS AUX.:** Mueva a sombra inmediatamente. Retire ropa. Aplique agua fresca en piel. Abanice. Pida ayuda.

### Golpe de calor

EMERGENCIA MÉDICA. Temp. corporal sobre 40°C. Confusión, habla arrastrada, piel caliente/seca.

**PRIMEROS AUX.:** Llame al 911 INMEDIATAMENTE. Enfríe por cualquier medio. Hielo en cuello, axilas, ingle. NO dé líquidos.

## Errores Comunes que Matan

- ✗ Esperar a tener sed para beber — la deshidratación comienza mucho antes de sentir sed
- ✗ "Estoy acostumbrado al calor" — trabajadores aclimatados también sufren golpe de calor
- ✗ Ignorar los síntomas tempranos — calambres y agotamiento advierten que el golpe de calor viene
- ✗ No ajustar el trabajo para empleados nuevos — 50-70% de muertes ocurren en los primeros días
- ✗ Tomar bebidas energéticas en vez de agua — cafeína y azúcar aceleran la deshidratación

## Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Agua, descanso, sombra — dígalo, recuérdelo, hágalo. Estas tres palabras salvan vidas
- ✓ Vigile a su compañero — el calor deteriora el juicio, puede no darse cuenta del peligro
- ✓ Programe trabajo pesado temprano o al final de la tarde — evite las horas pico 10am-3pm
- ✓ Use ropa clara, suelta y transpirable — colores oscuros absorben más calor
- ✓ Golpe de calor = 911 inmediatamente — no espere, no intente tratarlo solo, enfríe y llame

## Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Cuál es el pronóstico del índice de calor para hoy y esta semana?
2. ¿Dónde están las estaciones de agua y áreas de sombra en nuestro sitio?
3. ¿Tenemos trabajadores nuevos que necesiten aclimatación?
4. ¿Puede nombrar las tres etapas de la enfermedad por calor?
5. ¿Qué haría si un compañero se desmayara y tuviera piel caliente y seca?

### FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

Proyecto: \_\_\_\_\_ Ubicación: \_\_\_\_\_

Hoja de asistencia adjunta: [ ] Sí