

ALERTA DE PELIGRO

Monitoreo de seguridad y salud en el trabajo en Kentucky—Agosto 2024



TRABAJO EN CONDICIONES EXTREMAS DE CALOR Y HUMEDAD

Recomendaciones para los empleadores: ^{4,5}

- Elaborar y seguir un plan que permita a los trabajadores nuevos y a los que vuelven aclimatarse al trabajo con calor. Esto debe incluir periodos de trabajo más cortos con descansos más frecuentes, la supervisión a los nuevos trabajadores para detectar síntomas, y no permitir que los nuevos trabajadores trabajen solos. Estas medidas de precaución deben durar al menos una o dos semanas.
- Capacitar a los supervisores y trabajadores sobre cómo identificar y controlar los peligros del calor, reconocer los signos y síntomas, administrar primeros auxilios y estar preparados para recurrir rápidamente a los servicios de emergencia médica.
- Cuando sea posible, utilice métodos para refrescar el ambiente con aire acondicionado, ventiladores nebulizadores, mayor ventilación, pantallas reflectantes, etc. Reduzca la carga de trabajo manual con mecanización cuando sea posible.
- Modificar los horarios de trabajo con mayores pausas obligatorias en zonas más frescas, programar el trabajo a una hora más fresca del día y rotar las funciones laborales para ayudar a minimizar el esfuerzo o la exposición al calor.
- Facilitar agua fresca a los trabajadores y recordarles que beban con regularidad, no sólo cuando tengan sed. En los trabajos más largos, de más de dos horas, los empleadores deberían proporcionar bebidas con electrolitos.
- Asegurarse de que los trabajadores lleven ropa de color claro y holgada que no atrape el calor ni la humedad. Algunos tipos de equipos de protección individual pueden aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor.

¿Cuál es el peligro?

La exposición al calor es la principal causa de muerte entre todos los fenómenos meteorológicos en Estados Unidos. Entre 1992 y 2022 murieron en Estados Unidos 986 trabajadores pertenecientes a todos los sectores por exposición al calor. El 34% de esas muertes se produjeron en el sector de la construcción.¹ Casi 3 de cada 4 muertes relacionadas con el calor ocurren durante la primera semana de trabajo de un trabajador.² De 2018 a 2022, 616 trabajadores de Kentucky acudieron al servicio de urgencias debido a enfermedades relacionadas con la exposición al calor.³

Indicios y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor

Insolación	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para hablar, confusión • Pérdida de conciencia • Piel seca y caliente o excesiva sudoración • Temperatura corporal muy elevada • Convulsiones
Golpe de Calor	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza, náusea, mareo • Debilidad, irritabilidad • Sed, disminución de orina • Sudoración abundante • Temperatura corporal elevada
Síncope de calor	<ul style="list-style-type: none"> • Desmayo (corta duración) • Mareo • Aturdimiento al permanecer mucho tiempo de pie o al cambiar de posición
Calambres por calor	<ul style="list-style-type: none"> • Calambres musculares, dolor o espasmos en el abdomen, brazos o piernas.
Sarpullido por calor	<ul style="list-style-type: none"> • Cúmulos de barros rojos o pequeñas ampollas
Rabdomiólisis	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor muscular/calambres • Debilidad • Intolerancia al ejercicio • Orina demasiado oscura

RECURSOS ADICIONALES

Nombre del recurso	Descripción del recurso	Vínculo del recurso
OSHA-NIOSH Heat Safety Tool	Una aplicación móvil que ayuda a planificar las actividades laborales según el calor que haga a lo largo del día. También ofrece recomendaciones de seguridad de OSHA y NIOSH. Disponible en español	https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html
NIOSH Estrés por calor	Página web del NIOSH en la que se describen las enfermedades relacionadas con el calor y las recomendaciones de prevención.	https://www.cdc.gov/niosh/heatstress/about/index.html
Alerta de peligro: el calor extremo puede ser mortal para los trabajadores	Alerta de peligro de la OSHA que describe las responsabilidades de los empleadores para proteger a los trabajadores de las enfermedades causadas por el calor.	https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA_HA-4279.pdf
Peligros del calor en la construcción	Página web de CPWR que proporciona recursos en inglés y español para la prevención de las enfermedades causadas por el calor en el sector de la construcción.	https://www.cpwr.com/research/research-to-practice-r2p/r2p-library/other-resources-for-stakeholders/working-in-hot-weather/

FUENTES

1. A Closer Look: Heat-Related Workplace Deaths. United States Environmental Protection Agency. [https://www.epa.gov/climate-indicators/closer-look-heat-related-workplace-deaths#:~:text=From%201992%20to%202022%2C%20a,reported%20data%20\(Figure%201\).](https://www.epa.gov/climate-indicators/closer-look-heat-related-workplace-deaths#:~:text=From%201992%20to%202022%2C%20a,reported%20data%20(Figure%201).)
2. Protecting New Workers. Occupational Safety and Health Administration. <https://www.osha.gov/heat-exposure/protecting-new-workers>.
3. Kentucky Outpatient Services Database, Office of Health Data and Analytics, Cabinet for Health and Human Services
4. Heat Exposure Prevention. Occupational Safety and Health Administration. <https://www.osha.gov/heat-exposure/prevention>
5. Protecting New Workers. Occupational Safety and Health Administration. <https://www.osha.gov/heat-exposure/protecting-new-workers>.



CONTACTE A KOSHS

Kentucky Occupational Safety & Health Surveillance Program

2365 Southcreek Building B, Suite B475

Lexington, Kentucky 40504

(859)-323-4750 office

(859) 218-8924 fax

kyfaceprogram@uky.edu

Suscríbese a nuestra lista de correo:

<https://lp.constantcontactpages.com/su/R3mbvyZ>



@KOSHSNews



@KOSHSNews

Reconocimientos

Producido por el Programa de Vigilancia de la Seguridad y Salud en el Trabajo de Kentucky (KOSHS), Centro de Investigación y Prevención de Lesiones de Kentucky (KIPRC), como agente de buena fe del Departamento de Salud Pública de Kentucky.

Este trabajo ha sido financiado por el Instituto Nacional para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (NIOSH), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE.UU., como parte del acuerdo de cooperación 5 U60H008483 por un total de \$1,601,266 con un 0% financiado con fuentes no gubernamentales. El contenido es responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de NIOSH, CDC, HHS o el gobierno de los EE.UU., ni cuenta con su respaldo.



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.