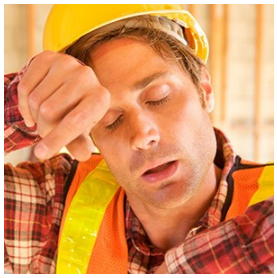
SAFETY TOOLBOX TALK

Semana X: Enfermedades causadas por el calor y clima cálido



Informacion sobre enfermades por la calor— ***¿Qué tan comunes son las lesiones por calor?***

Cada ano, decenas de trabajadores mueren y miles más se enferman mientras trabajan en condiciones extremas de calor o humedad. Más del 40 por ciento de las muertes de trabajadores relacionadas con el calor ocurren en la industria de la construcción, Pero los trabajadores en todos los

Causas Reportadas— ***¿Cuáles son los diferentes tipos de enfermedades causadas por el calor?***

Golpe de calor, La forma más grave de enfermedad relacionada con el calor, ocurre cuando el cuerpo se vuelve incapaz de regular su temperatura central. La sudoración se detiene y el cuerpo ya no puede deshacerse del exceso de calor. Las señales incluyen confusión, perdida de conscencia, y convulsiones . **El golpe de calor es una emergencia médica que puede provocar la muerte! Llame al 911 immediatamente**.

El agotamiento *por calor es la respuesta del cuerpo a la pérdida de agua y sal por sudoración intensa*. Los signos inculyen dolor de cabeza, nauseas, mareos, debilidad, irritabilidad, sed, y sudoracion abundante.

Calambres por calor son causadas por la pérdida de sales corporales y líquidos durante la sudoración. Los bajos niveles de sal en los músculos causan calambres dolorosos. Musculos cansados—los utilizados para realizar el trabajo—suelen ser los más afectados por los calambres. Los calambres pueden ocurrir durante o después de las horas de trabajo.

Sarpullido, También conocido como calor espinoso, es la irritación de la piel causada por el sudor que no se evapora de la piel. La erupción por calor es el problema más común en ambientes de trabajo calurosos.

SEVERIDAD

PREVENCION DE LESIONES— ***¿Cómo evitamos lesiones?***

- Analice las condiciones de trabajo antes de que comience el trabajo para asegurarse de tener la cantidad adecuada de hidratación para los trabajadores.
- Proporcionar agua a los trabajadores, descansos y sombra.
- Siga un régimen de hidratación recomendado para asegurarse de estar bien hidratado.
- Hidrátate bien la noche anterior.
- Evite el consumo o consumo excesivo de bebidas azucaradas o alcohólicas.
- Preste atención a su salud y condiciones médicas—Algunos medicamentos y condiciones de salud pueden hacer que alguien se vuelva más susceptible a las enfermedades causadas por el calor.
- Hable con su médico para obtener recomendaciones e informe a su capataz para asegurarse de que se implementen las protecciones adecuadas.
- Permitir que los trabajadores nuevos o que regresan aumenten gradualmente las cargas de trabajo y tomen descansos más frecuentes a medida que se aclimatan, o construir una tolerancia para trabajar en el calor.
- Planifique las emergencias y capacite a los trabajadores en materia de prevención.
- Monitoree a los trabajadores para detectar signos de enfermedad.
- Estar informado! - OSHA tiene una aplicación que puede brindarle información útil basada en su geolocalización y temperatura. También puede ayudar a reconocer los síntomas y prestar primeros auxilios.

This toolbox was developed by CORE Safety Group for Crain Construction. CORE Safety Group, however, does not accept any liability whatsoever for injury, damage or other losses which may arise from reliance on this information and the use of this document.