

## Trabajadores al aire libre en mayor riesgo de enfermedades y muerte relacionadas con el calor durante temperaturas extremas

**Atención:** Empleadores con trabajadores que están expuestos al calor en el exterior.

La reciente ola de calor es un recordatorio de los peligros del calor extremo para los trabajadores al aire libre.

El Departamento de Labor e Industrias (L&I) ha agregado requisitos de emergencia temporales a las reglas de calor en el exterior ([www.Lni.wa.gov/HeatSmart](http://www.Lni.wa.gov/HeatSmart)) existentes para dar mayor protección a los trabajadores mientras trabajan al aire libre.

### Requisitos para prevenir enfermedades por el calor

Los empleadores deben aumentar sus esfuerzos para estar atentos a señales o síntomas de enfermedades por el calor, y poner a sus trabajadores fuera de peligro para recuperarse o recibir atención médica inmediata. Otros requisitos básicos incluyen:

- Un plan de prevención de la exposición al calor al aire libre como parte del programa escrito.
- Capacitación a trabajadores y supervisores para prevenir, reconocer y responder a las enfermedades por calor.
- Acceso inmediato a por lo menos un litro de agua potable por trabajador por hora.

Cuando la temperatura alcanza los 89 grados Fahrenheit (31 grados Celsius), los nuevos requisitos especifican que:

- El agua disponible debe tener una temperatura suficientemente fría.
- El empleador debe animar, permitir y capacitar a los trabajadores a tomar descansos adicionales pagados preventivos para enfriarse.

A 100 grados Fahrenheit (37 grados Celsius) o más, el empleador también debe dar:

- Sombra u otro medio apropiado.
- Un descanso de enfriamiento pagado de al menos 10 minutos cada dos horas.

### Síntomas de enfermedades relacionadas con el calor

#### Golpe de calor (¡Emergencia médica!)

- Piel caliente, roja y seca, SIN SUDOR
- Pulso fuerte y rápido
- Temperatura corporal de 104°F (40°C) o más
- Dolor de cabeza, mareos, confusión
- Náusea
- Pérdida del conocimiento

#### Agotamiento por calor (Busque sombra, ayude, cuide los síntomas)

- SUDOR FUERTE
- Pulso rápido y débil
- Piel fría, pálida y húmeda
- Dolor de cabeza, mareos, cambios de humor
- Náusea o vómito
- Cansancio, debilidad, calambres musculares



## Para empleadores

Su programa de prevención de accidentes debe incluir las prácticas de seguridad para los trabajadores al aire libre y sus supervisores, incluyendo:

- Evaluar el lugar antes de comenzar a trabajar para planificar lugares bajo sombra para los descansos y para tomar agua (árboles, aleros de techo, paredes, marquesinas, etc.).
- Horarios de trabajo y descanso que permitan a los trabajadores adaptarse al aumento de calor y eviten trabajar durante las horas de mayor calor.
- Transporte, instalación y reabastecimiento de agua.
- Observar a los trabajadores, especialmente durante las horas de mayor calor, para ver cualquier posible señal o síntoma de estrés por calor, fomentar la hidratación y mantenerse en contacto con cualquier persona que trabaje solo.
- Medidas de respuesta a emergencias para que los supervisores, y los trabajadores sepan qué hacer y a quién avisar.
- Un sistema de parejas o pequeños grupos de trabajadores para vigilar los signos y síntomas y para fomentar la hidratación.

## Para trabajadores

Usted puede ser joven, fuerte y estar en forma y aun así enfermarse gravemente o incluso morir cuando trabaja en un clima caluroso.

Algunas cosas para recordar:

- Comience su jornada laboral completamente hidratado y lleve un registro de la cantidad de líquido que bebe cada hora (al menos un cuarto de galón); no espere hasta tener sed (trate de beber líquidos cada 15 a 20 minutos).
- La capacitación lo ayudará a aprender cómo se ve y se siente el estrés por calor y le enseñará qué hacer si usted o alguien con quien trabaja se enferma.

- El estrés por calor puede invadirlo y afectar su juicio. Preste atención a cómo se siente y no ignore las señales de advertencia.
- Si comienza a sentirse mal, DEJE DE TRABAJAR y vaya a un lugar con sombra para descansar, refrescarse, beber agua y recuperarse. Avise a un compañero de trabajo.
- Descanse bajo sombra. No espere a sentirse mal.
- Evite descansar a la sombra cerca de fuentes de calor radiante como maquinaria o estructuras de concreto.

## Otros recursos

Para encontrar más recursos para proteger a los trabajadores durante temperaturas altas, visite: [www.Lni.wa.gov/HeatSmart](http://www.Lni.wa.gov/HeatSmart).

Programa de prevención de accidentes: [www.Lni.wa.gov/safety-health/preventing-injuries-illnesses/create-a-safety-program/accident-prevention-program](http://www.Lni.wa.gov/safety-health/preventing-injuries-illnesses/create-a-safety-program/accident-prevention-program).

Capacitación interactiva en línea: Exposición al calor al aire libre y enfermedades por calor: <https://wisha-training.Lni.wa.gov/training/articulate/HeatIllness/story.html>.

Sitio web de seguridad de L&I: [www.Lni.wa.gov/Seguridad](http://www.Lni.wa.gov/Seguridad).

Para otras reglas relacionadas, comuníquese con su oficina local de L&I o visite [www.Lni.wa.gov/SafetyRules](http://www.Lni.wa.gov/SafetyRules).

Para localizar la oficina más cercana de L&I, consulte el sitio web [www.Lni.wa.gov/Offices](http://www.Lni.wa.gov/Offices).

## ¿Cómo puedo obtener ayuda?

L&I da asesorías, capacitación y asistencia técnica sin costo para los empleadores. Llame hoy para programar una consulta confidencial gratuita o visite el sitio web [www.Lni.wa.gov/SafetyConsultants](http://www.Lni.wa.gov/SafetyConsultants).

También puede llamar al 1-800-423-7233.