



“ALERTA DE SEGURIDAD”

Trabajar en el verano en muchos trabajos agrícolas puede ser agotador. Entre el calor y la humedad y los enjambres de insectos, cada trabajador debe recordar los peligros estacionales que pueden afectar su producción laboral normal. La Alerta de Seguridad de este mes comparte con usted algunos peligros que encontrará y brinda consejos sobre cómo mitigar mejor esos peligros.

Peligros de seguridad en verano

Peligro #1: Enfermedades relacionadas con el calor

“Estrés por calor” es un término general para un puñado de enfermedades relacionadas con el calor que pueden tener un impacto grave en la salud de los trabajadores.

Los más comunes son las erupciones por calor y los calambres por calor, los cuales generalmente ocurren debido a la sudoración excesiva en condiciones cálidas y húmedas. La erupción por calor (también conocida como calor espinoso) se caracteriza por pequeñas protuberancias rojas en la piel, mientras que los calambres por calor son contracciones musculares dolorosas e involuntarias que pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

El agotamiento por calor es más grave que las erupciones cutáneas o los calambres y ocurre cuando el cuerpo pierde demasiada agua y sal al sudar. A menudo afecta a los trabajadores que realizan trabajos extenuantes a altas temperaturas con mucha humedad. Si no se trata, puede provocar un golpe de calor.

El golpe de calor es la más grave de todas las enfermedades relacionadas con el calor y siempre debe tratarse como una emergencia médica. Ocurre cuando el cuerpo ya no puede controlar su temperatura central o enfriarse.

Consejos de seguridad:

1. Proporcionar agua a los trabajadores en todos los lugares de trabajo. Asegúrese de que los trabajadores se hidraten antes, durante y después del trabajo para prevenir las enfermedades causadas por el calor.
2. Modificar los horarios de trabajo. Controle las temperaturas durante todo el día y modifique los horarios de trabajo para limitar la actividad extenuante durante las horas pico de 11 a.m. a 4 p.m. También permita períodos de descanso frecuentes con pausas para beber agua en áreas sombreadas o con aire acondicionado.
3. Evite la ropa que atrape el calor. Elija ropa liviana, de colores claros, transpirable y holgada si es posible. Lleve camisas de repuesto para reemplazar las camisas mojadas o sudadas.
4. Use equipo de enfriamiento, como toallas para el cuello mojado o bufandas o chalecos para el cuello refrescantes llenos de gel para mantener el calor corporal bajo.

5. Considere la posibilidad de tener aire acondicionado en una habitación cercana donde los trabajadores puedan refrescarse.
6. Aclimatar lentamente a los trabajadores nuevos o que regresan al medio ambiente. Sus cuerpos necesitan tiempo para adaptarse al trabajo en el calor.
7. Eduque a los trabajadores sobre los signos de enfermedades relacionadas con el calor.

Peligro #2: Exposición al sol

No debe confundirse con la exposición al calor, la exposición directa al caluroso sol del verano y sus fuertes rayos ultravioleta (UV) plantea sus propios peligros para los trabajadores. El principal efecto a corto plazo de la exposición prolongada al sol son las quemaduras solares, que pueden ir desde un leve enrojecimiento de la piel hasta quemaduras más graves que forman ampollas y descamaciones. También puede contribuir a la fatiga y la deshidratación. A largo plazo, los trabajadores pueden experimentar una piel curtida y arrugada y un mayor riesgo de cáncer de piel, que puede ser mortal. A pesar de ser casi totalmente prevenible, la Academia Estadounidense de Dermatología estima que más de 8,500 personas en los EE. UU. son diagnosticadas con cáncer de piel todos los días.

Consejos de seguridad:

1. Cuando sea posible, use camisas de manga larga y pantalones largos para protegerse de los rayos UV.
2. Use un sombrero con un ala alrededor que le dé sombra a la cara, las orejas y la parte posterior del cuello.
3. Use gafas de sol que bloquen los rayos UVA y UVB para proteger los ojos de los rayos UV y reducir el riesgo de cataratas.
4. Siempre use un protector solar de amplio espectro (factor de protección solar (SPF) mínimo de 30 o más) cuando trabaje al aire libre, incluso en días nublados o frescos. Aplique 20 minutos antes de salir al aire libre y vuelva a aplicar cada 2 a 3 horas.
5. Siempre que sea posible, permita descansos en áreas sombreadas.
6. Hazte chequeos regulares de la piel por parte de un médico para ayudar a detectar cualquier cambio inusual en la piel que pueda conducir a diagnósticos de cáncer de piel.

Peligro #3: Plantas venenosas

La hiedra venenosa, el roble y el zumaque tienen aceites venenosos en sus raíces, tallos, hojas y frutos. Estos aceites pueden entrar en contacto con la piel por contacto directo con la planta o por contacto con objetos contaminados como ropa, zapatos, herramientas y animales. Los síntomas pueden incluir erupciones rojas a los pocos días del contacto, hinchazón, picazón o posibles protuberancias, parches, rayas o ampollas supurantes. La quema de estas plantas también puede producir un humo que, cuando se inhala, puede causar irritación pulmonar.

Consejos de seguridad:

1. Eduque a los trabajadores sobre la identificación, los signos y los síntomas de las plantas venenosas de hiedra, roble y zumaque.
2. Use camisas de manga larga y pantalones largos que se metan dentro de las botas.
3. Use guantes de tela o cuero.
4. Aplica cremas protectoras sobre la piel expuesta.

5. Mantenga el alcohol isopropílico a mano, ya que elimina el aceite hasta 30 minutos después de la exposición.
6. Si está infectado, aplique compresas húmedas, loción de calamina o crema de hidrocortisona para reducir la picazón o las ampollas.
7. Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias de un hospital con una reacción alérgica grave, como hinchazón o dificultad para respirar.

Peligro #4: Garrapatas y mosquitos

No son solo las plantas las que pueden ser un peligro, las garrapatas y los mosquitos pueden transmitir bacterias, parásitos o virus. Una de las enfermedades transmitidas por garrapatas más comunes en los EE. UU. es la enfermedad de Lyme. La enfermedad más común transmitida por los mosquitos es la infección por el virus del Nilo Occidental. Los síntomas de estas enfermedades incluyen dolores corporales/musculares, fiebre, dolores de cabeza, fatiga, dolor en las articulaciones, erupción cutánea, rigidez en el cuello y parálisis.

Safety Tips:

1. Para disminuir las poblaciones de garrapatas: retire la hojarasca y elimine, corte o corte el pasto alto.
2. Lave y seque la ropa de trabajo usando configuraciones "calientes" para matar las garrapatas presentes.
3. Use un sombrero y ropa de colores claros para detectar fácilmente las garrapatas; Revise la piel y la ropa a diario.
4. Para quitar una garrapata adherida, agárrela con pinzas lo más cerca posible del sitio de la piel y tire hacia arriba y hacia afuera con una presión firme y constante.
5. Para disminuir las poblaciones de mosquitos: elimine el agua estancada, retire los desechos de las zanjas y coloque orificios de drenaje en los recipientes que recolectan agua estancada.
6. Mantenga las camisas de manga larga y los pantalones metidos dentro de las botas o los calcetines.
7. Use un repelente de insectos aprobado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) con uno de los siguientes ingredientes activos: DEET (20-30% de concentración), picaridina, IR3535 y aceite de eucalipto de limón o para-mentano-diol. No use DEET en bebés.

El cambio de estación trae consigo una serie de nuevos desafíos de seguridad para los trabajadores al aire libre. Al identificar y comprender los peligros y tomar medidas para gestionarlos, puede asegurarse de que sus trabajadores permanezcan seguros, saludables y productivos durante los meses de verano.