



“ALERTA DE SEGURIDAD”

¿Estás haciendo lo suficiente con el calor?

El clima caluroso forma parte del trabajo en agricultura, construcción, jardinería, manufactura, almacenes y muchas otras industrias. Sin embargo, aceptar el calor como "solo parte del trabajo" puede llevar a empleadores y trabajadores a subestimar un peligro serio en el lugar de trabajo.

Proporcionar un enfriador con agua es un buen comienzo, pero ¿es suficiente?

Un programa efectivo de seguridad térmica requiere planeación, capacitación, supervisión y disposición para ajustar el trabajo cuando las condiciones se vuelvan peligrosas. Antes del próximo día caluroso, los empleadores deberían hacerse una pregunta importante: **¿Estamos haciendo lo suficiente para proteger a nuestros empleados del calor?**

El calor es más que una temperatura

La temperatura que muestra un termómetro no cuenta toda la historia. La humedad, la luz solar directa, el movimiento del aire, la carga física de trabajo, la ropa y el equipo de protección personal pueden afectar la cantidad de estrés térmico que se aplica a un trabajador.

Un trabajador que realiza trabajos intensos bajo luz solar directa puede enfrentar un estrés térmico significativo incluso cuando la temperatura reportada no parece extrema. El calor también puede acumularse dentro de desmotadoras de algodón, almacenes, talleres, cabinas de equipo, remolques y otras áreas cerradas o con poca ventilación.

Los empleadores deben monitorear el clima y las condiciones laborales durante todo el día. La Herramienta de Seguridad Térmica OSHA-NIOSH es un recurso útil, pero los empleadores también deben considerar el trabajo que se realiza y las condiciones reales en el sitio de trabajo.

El agua debe estar disponible—y los trabajadores deben beberla

Simplemente tener agua en algún lugar de la propiedad no es suficiente. Debe haber agua fresca disponible cerca del área de trabajo, y se recomienda a los empleados que la beban con frecuencia.

Para trabajos moderados que duren menos de dos horas, NIOSH recomienda aproximadamente una taza, u ocho onzas, de agua cada 15 a 20 minutos. Los trabajadores no deberían esperar a tener sed porque la sed puede no estar al ritmo de la necesidad del cuerpo de líquidos. Cuando la sudoración intensa continúa durante varias horas, también pueden ser apropiadas bebidas que contengan electrolitos balanceados. El alcohol y las bebidas que contienen grandes cantidades de cafeína o azúcar deben evitarse.

Los supervisores deben revisar periódicamente el suministro de agua y recordar a los empleados que beban. Durante trabajos exigentes, un trabajador puede concentrarse tanto en la tarea que se olvida la hidratación.

El descanso es un control de seguridad

Algunos empleadores y empleados ven los descansos como pérdida de producción. En realidad, las pausas adecuadas pueden prevenir enfermedades, lesiones, tratamiento médico de emergencia y muchas mayores interrupciones operativas.

Los descansos deberían volverse más largos y frecuentes como:

- Aumento de temperatura y humedad.
- El trabajo se vuelve más agotador.
- Los empleados trabajan bajo la luz directa del sol.
- El movimiento de aire disminuye.
- Los trabajadores usan ropa pesada o equipo de protección.
- Los empleados muestran signos de incomodidad relacionada con el calor.

Un lugar sombreado es útil, pero puede ser necesario un área de recuperación con aire acondicionado o refrigerada durante condiciones extremas. Se debe permitir que los empleados dejen de trabajar y se calmen cuando experimenten incomodidad por el calor sin temor a críticas o represalias.

Los trabajadores nuevos y que regresan necesitan tiempo para adaptarse

Una de las precauciones térmicas más importantes y frecuentemente pasadas por alto es la aclimatación. La aclimatación es el proceso de permitir gradualmente que el cuerpo se adapte a trabajar en condiciones de calor.

Los empleados nuevos, trabajadores temporales y empleados que regresan tras una ausencia prolongada pueden ser especialmente vulnerables. Incluso los trabajadores experimentados pueden perder algo de tolerancia al calor después de un tiempo alejado del trabajo caliente o cuando ocurre una ola de calor inesperada.

Los empleados nuevos, trabajadores temporales y empleados que regresan tras una ausencia prolongada pueden ser especialmente vulnerables. Incluso los trabajadores experimentados pueden perder algo de tolerancia al calor después de un tiempo alejado del trabajo caliente o cuando ocurre una ola de calor inesperada.

Asignar a un nuevo empleado un día completo de trabajo agotador bajo el calor solo porque otros ya están acostumbrados puede tener consecuencias mortales.

Capacita a los trabajadores para que reconozcan las señales de advertencia

La enfermedad por calor no siempre comienza con un colapso dramático. Puede comenzar con dolor de cabeza, fatiga inusual, mareos, náuseas, irritabilidad, calambres musculares o sudoración intensa.

Los signos de agotamiento por calor pueden incluir:

- Dolor de cabeza
- Mareos o debilidad
- Náuseas
- Irritabilidad
- Sed
- Sudor intenso
- Temperatura corporal elevada
- Disminución en la cantidad de orina

Un trabajador que presente estos síntomas debe ser retirado del calor, enfriado activamente y evaluado de inmediato. Alguien debería quedarse con el trabajador porque la condición puede empeorar.

El golpe de calor es una emergencia médica. Las señales de advertencia incluyen confusión, comportamiento alterado, habla arrastrada, convulsiones, pérdida de conciencia o una temperatura corporal muy alta. Una persona que sufre un golpe de calor puede tener la piel caliente y seca o puede seguir sudando abundantemente.

Si se sospecha golpe de calor:

1. Llama al 911 inmediatamente.
2. Mueve al trabajador a un lugar sombreado o fresco.
3. Quita la ropa exterior innecesaria.
4. Comienza el enfriamiento rápido con agua fría, hielo, toallas húmedas o cualquier método efectivo de enfriamiento disponible.
5. Quédate con el trabajador hasta que llegue el personal médico de emergencia.

No esperes a ver si el empleado mejora antes de pedir ayuda. El golpe de calor puede causar discapacidad permanente o la muerte cuando el tratamiento de emergencia se retrasa.

Haz que la seguridad térmica sea parte del plan diario

La protección contra el calor no debe depender completamente de que los empleados alcen la voz después de que empiecen a sentirse enfermos. Cada cambio en clima caluroso debe comenzar con un plan.

Ese plan debe identificar:

- Quienes monitorearán el clima y las condiciones laborales.
- Cómo se suministrará y repondrá el agua.
- Donde los trabajadores puedan descansar y refrescarse.
- Cómo se ajustarán los horarios de trabajo y descanso.
- ¿Qué empleados son nuevos o no están aclimatados?
- Cómo los empleados se monitorearán entre sí.
- ¿Quién brindará primeros auxilios y llamará a los servicios de emergencia?
- Cómo llegarán los respondedores de emergencia al sitio de trabajo.

Los empleadores deberían considerar programar el trabajo más exigente durante las horas más frías del día, rotar asignaciones exigentes, usar equipo mecánico para reducir el esfuerzo físico, agregar trabajadores a tareas laboriosas y mejorar la ventilación cuando sea posible. OSHA enfatiza tres medidas básicas de protección: **agua, descanso y sombra**, apoyadas por la planeación y supervisión efectiva.

Haz la pregunta difícil

Tener agua disponible, mencionar la calefacción en una reunión matutina o decirles a los empleados que "tomen un descanso si lo necesitan" puede no ser suficiente.

Hacer lo suficiente significa reconocer el calor como un peligro laboral y manejarlo como cualquier otro peligro serio. Significa desarrollar un plan antes de que suba la temperatura, capacitar a los empleados, aclimatarlos, monitorear las condiciones, proporcionar agua y descanso adecuados, y preparar a los supervisores para responder de inmediato cuando aparezcan síntomas.

Tómate unos minutos para evaluar tu operación. Habla con los empleados que realizan el trabajo. Observa dónde obtienen agua, dónde toman descansos y qué tan rápido puede llegar la ayuda en una emergencia.

Luego pregunta de nuevo: **¿Estás haciendo lo suficiente con el calor?**