



ILA-USMX JOINT SAFETY COMMITTEE

OSH Circular 2019-06 (15 Junio 2019)

Superando el Calor

OSHA® DATOS RÁPIDOS

Protección contra el estrés por calor para trabajadores

Enfermedades causadas por el calor

Estar expuesto al calor puede causar malestares y llevar a la muerte. El más serio de estos males es la insolación. Otros males, como el agotamiento, calambres y erupciones cutáneas causadas por el calor, también deben evitarse.

Hay precauciones que se pueden aplicar cuandoquiera que las temperaturas estén altas y el trabajo exija un esfuerzo físico.

Factores de riesgo para enfermedades por calor

- Temperatura y humedad altas, estar expuesto directamente al sol, falta de brisa o viento
- Mucho esfuerzo físico
- No estar acostumbrado a trabajar en calor
- Poco consumo de líquidos
- Ropa impermeable

Síntomas del agotamiento por calor

- Dolor de cabeza, mareos o desmayo
- Debilidad y piel húmeda
- Irritabilidad o confusión
- Sed, náuseas o vómitos

Síntomas de insolación

- Puede haber confusión, incapacidad de pensar claramente, desmayo, colapso o espasmos
- Puede dejar de sudar

Para evitar una enfermedad a causa del calor:

- Establecer un programa completo para la prevención de enfermedad a causa del calor.
- Proveer capacitación sobre los factores de riesgo que llevan al estrés por calor y cómo evitarlos.
- Poner a disposición de los trabajadores bastante agua fresca cerca del lugar de trabajo. Hay que tomar por lo menos medio litro por hora.
- Modificar los horarios de trabajo y programar descansos frecuentes para tomar agua a la sombra o en aire acondicionado.



Con el verano casi aquí, es un buen momento para pensar en las condiciones climáticas cálidas y húmedas que los trabajadores de las terminales marítimas y de la costa deben enfrentar cada año.

Dependiendo de una serie de factores, las condiciones climáticas cálidas afectan a cada uno de nosotros de una manera diferente. Sin embargo, lo que compartimos en común es la incapacidad de ser sometidos continuamente a altos niveles de calor y humedad sin sufrir un impacto adverso.

Aquí en los EE. UU., OSHA ha reconocido los peligros asociados y, si bien no existe una norma o regulación específica que la agencia aplique, ha citado a los empleadores bajo la Cláusula de Deber General de la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional cada vez que los riesgos de estrés por calor no se consideran completamente y se tratan de manera efectiva con.

La agencia también ha publicado una "Tarjeta rápida", diseñada para proporcionar información a los trabajadores y gerentes que será útil para proteger a cada uno de nosotros que trabajamos en la costa frente a los efectos a veces mortales del estrés por calor.

Link: [La Tarjeta Rapida](#)

Got an OSH-related question? Write to the JSC at: blueoceana@optonline.net

Working Together For The Benefit Of All

ILA-USMX OSH Circulars are devised to reflect the best possible information and guidance, and are products of diligent research and the most up to date subject matter knowledge. Consequently, while the information contained herein is believed to be accurate, owing to a host of factors ILA-USMX can convey no direct or implied warranty relative to the reliance of parties upon content.