Uso del índice de calor: Una guía para los empleadores

Preparación y respuesta ante emergencias relacionadas al calor

Cómo prepararse para situaciones de emergencia relacionadas al calor...

Los empleadores deben comprobar que los procedimientos de emergencia en el lugar de trabajo incluyan información suficiente para responder a emergencias durante climas calurosos.

- Cuente con un plan en caso de que un trabajador sufra de una enfermedad relacionada con el calor.
- Asegúrese de que los servicios médicos estén disponibles y que los trabajadores sepan qué hacer si un compañero de trabajo muestra señales y síntomas de una enfermedad relacionada al calor.
- Esté preparado para proporcionar primeros auxilios en caso de cualquier enfermedad relacionada al calor y llamar a los servicios de emergencia (por ejemplo, llame al 911) si un trabajador presenta señales y síntomas de insolación.
- Sea capaz de proporcionar direcciones claras y precisas para llegar al lugar de trabajo.
- Responda de inmediato ante los síntomas de posibles enfermedades relacionadas al calor – traslade al trabajador a la sombra, afloje su ropa, moje y ventile la piel, coloque bolsas de hielo en las axilas y en el cuello. Dé algo de beber al trabajador. Llame a los servicios de emergencia si un trabajador pierde el conocimiento, parece estar confundido o le falta coordinación. Alguien debe quedarse con el trabajador enfermo.
- Asegúrese de que los procedimientos de emergencia se usen cuando sea apropiado.
- Elabore un plan para reprogramar o cancelar el trabajo si las condiciones se vuelven demasiado riesgosas.

Cómo responder ante situaciones de emergencia relacionadas al calor...

Si los trabajadores reportan o los supervisores observan señales o síntomas de enfermedades relacionadas al calor, detenga las actividades de inmediato. Tome las medidas necesarias mientras se espera recibir asistencia. **LA INSOLACIÓN ES UNA EMERGENCIA. LLAME inmediatamente al 911 si un trabajador muestra síntomas de insolación.**

Enfermedad	Síntomas	Primeros Auxilios*
Insolación	<ul style="list-style-type: none">• Piel enrojecida, caliente y seca o sudoración excesiva• Temperatura corporal muy alta• Confusión• Convulsiones• Desmayo	<ul style="list-style-type: none">• Llame al 911 Mientras espera por ayuda: <ul style="list-style-type: none">• Coloque al trabajador a la sombra, en un área fresca• Afloje la ropa, quite la ropa exterior• Dé aire al trabajador, coloque paquetes de hielo en las axilas• Moje al trabajador con agua fría,

Enfermedad	Síntomas	Primeros Auxilios*
		<p>aplique compresas frías o hielo si está disponible</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcione líquidos (preferentemente agua) tan pronto como sea posible • Quédese con el trabajador hasta que llegue ayuda
Agotamiento por el calor	<ul style="list-style-type: none"> • Piel fría y húmeda • Sudoración profusa • Dolor de cabeza • Náuseas o vómitos • Mareo • Aturdimiento • Debilidad • Sed • Irritabilidad • Pulso rápidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Procure que el trabajador se siente o se acueste en la sombra en un área fresca • Dele a beber agua u otras bebidas frescas en cantidades abundantes • Refresque al trabajador con compresas de agua fría/hielo • Llévelo a una clínica o sala de emergencias para una evaluación y tratamiento médico si los signos o síntomas empeoran o no mejoran en 60 minutos • El trabajador no debe volver al trabajo ese día
Calambres por calor	<ul style="list-style-type: none"> • Espasmos musculares • Dolor • Por lo general, en el abdomen, los brazos o piernas 	<ul style="list-style-type: none"> • Procure que el trabajador descanse en la sombra, en un área fresca • Procure que el trabajador tome agua u otra bebida fría • Espere unas horas antes de permitir que el trabajador vuelva al trabajo pesado • Busque atención médica si los calambres no desaparecen
Sarpullido	<ul style="list-style-type: none"> • Pequeños grupos de ampollas en la piel • Aparece a menudo en el cuello, parte superior del pecho, pliegues de la piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Si es posible, trate de trabajar en un lugar más fresco y menos húmedo • Mantenga seca la zona afectada
<p>*Recuerde, si usted no es un profesional de la salud, use esta información solamente como una guía para ayudar a proteger a los trabajadores en caso de necesidad.</p>		