

# Uso del índice de calor: Una guía para los empleadores

## Capacitación de los trabajadores

Capacite a los trabajadores *antes* de que comiencen el trabajo al aire libre en clima caluroso. Adapte el esquema de temas de capacitación para abordar las políticas del empleador y condiciones específicas del lugar de trabajo. En un mismo lugar de trabajo se pueden observar algunas tareas laborales que son de bajo riesgo y otras que son de alto riesgo para sufrir enfermedades relacionadas al calor. La capacitación será más eficaz si se adapta a las tareas laborales y las condiciones presentes, y si se repasa y refuerza esta información mientras existan condiciones de clima caluroso. Se pueden abordar los siguientes temas de la capacitación en una sola sesión o en una serie de sesiones más cortas.

### *Temas de la Capacitación:*

- Factores de riesgo para enfermedades relacionadas al calor.
- Diferentes tipos de enfermedades relacionadas al calor, incluyendo la forma de reconocer los signos y síntomas comunes.
- Procedimientos de prevención de enfermedades a causa del calor.
- La importancia de beber pequeñas cantidades de agua a menudo.
- La importancia de la aclimatización, cómo se lleva a cabo y la forma en que los procedimientos en su lugar de trabajo abordan este tema.
- La importancia de informar inmediatamente al supervisor sobre los signos o síntomas de enfermedades relacionadas al calor.
- Procedimientos para responder ante posibles enfermedades relacionadas al calor.
- Procedimientos a seguir cuando se comuniquen con los servicios médicos de emergencia.
- Procedimientos para garantizar que se proporcionen instrucciones claras y precisas sobre la ubicación del lugar de trabajo a los servicios médicos de emergencia.

<b>Factores que pueden causar enfermedades relacionadas al calor</b>	
Ambientales	Alta temperatura y humedad Exposición directa al sol (sin sombra) o calor extremo Movimiento limitado del aire (no hay brisa o viento)
Específicas al trabajo	Esfuerzo físico El uso de ropa y equipo de protección abultado
Personales	Deshidratación Malas condiciones físicas o problemas de salud actuales Enfermedad renal Algunos medicamentos Embarazo La falta de exposición previa a lugares de trabajo en condiciones calurosas Alcoholismo

Vea la sección de Recursos de Capacitación para obtener herramientas de prevención y recursos sobre la enfermedad relacionada al calor. Ver la Guía de Capacitación sobre Prevención de Enfermedades Relacionadas al Calor de OSHA como una herramienta para ayudarle a capacitar a sus trabajadores. En la guía de capacitación se incluyen instrucciones sobre cómo enseñar a los trabajadores acerca de los peligros del calor y una lista de verificación diaria – second para asegurarse de que existen todas las precauciones necesarias en el lugar de trabajo cada día. Las hojas informativas y afiches para colocar en el lugar de trabajo elaboradas por OSHA (en Inglés y español) le pueden ayudar a comunicar mensajes clave sobre salud y seguridad ante el calor. Algunas organizaciones industriales y de trabajadores ofrecen consejos específicos a cierta industria que servirán para proteger a aquellos trabajadores que enfrentan la exposición al calor en circunstancias especiales, tal es el caso de los bomberos que combaten incendios forestales [sólo en Inglés]. Pregunte si su sector de la industria ofrece alguna orientación especial o adapte la información de aquellas industrias que cuentan con situaciones similares.