

## ADVERTENCIA DE PELIGRO

**CPWR** [O]  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

# TRABAJANDO EN EL CALOR



## ¿Estoy en peligro?

Miles de trabajadores estadounidenses sufren enfermedades relacionadas con el calor cada año. Más de un tercio (38%) de las muertes relacionadas con el calor en el lugar de trabajo en 2020 ocurrieron entre trabajadores de la construcción.\*

### Usted está en riesgo si:

- ▶ Trabaja en condiciones calientes y húmedas;
- ▶ Hace trabajo/labor física pesada; o
- ▶ Usa equipo de protección personal (EPP) o ropa que limita el flujo de aire.

Otros factores pueden aumentar su riesgo, como no estar acostumbrado a trabajar en el calor, tener baja condición física y ciertas condiciones de salud o medicamentos.

Su empleador está obligado a protegerlo de los riesgos en el lugar de trabajo, incluyendo el calor, y usted también puede tomar medidas para protegerse.

El golpe de calor es la enfermedad relacionada con el calor más grave y puede llevar rápidamente a la muerte o discapacidad permanente.

\*Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. [2022]. Censo de Lesiones y Muertes Laborales (2011 en adelante) Herramienta de pantalla única. <https://www.bls.gov/iff/data.htm>

## Llame al 911 si hay signos de Golpe de calor:

- ▶ Confusión, alterado estado mental o dificultad para hablar
- ▶ Pérdida del conocimiento
- ▶ Convulsiones
- ▶ Sudoración abundante o piel caliente y seca
- ▶ Temperatura corporal muy alta o aumento rápido de la frecuencia cardíaca

Llame al 911 si la atención médica en el lugar no está disponible por sospecha de **Agotamiento por Calor:**

- ▶ Dolor de cabeza, mareo o sensación de desmayo
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Debilidad, irritabilidad o fatiga
- ▶ Sed, sudoración abundante, menos producción de orina
- ▶ Temperatura corporal alta o aumento rápido de la frecuencia cardíaca

**EL GOLPE DE CALOR ES UNA EMERGENCIA MÉDICA.**  
**Ante la duda, refréscate y llame al 911.**

Mueva al trabajador a un área fresca y pídele a alguien que se quede con él hasta que llegue ayuda. Retira la ropa extra y comienza a enfriarlo de inmediato. La sumersión u otros métodos para mojar la piel con agua helada son los más efectivos.

Aprenda más sobre las enfermedades causadas por el calor y como prevenir las en <http://bit.ly/CPWRHotWeather>

**CPWR** [O]  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING  
8484 Georgia Avenue  
Suite 1000  
Silver Spring, MD 20910  
301-578-8500  
[www.cpw.com](http://www.cpw.com)

## ¡Protégete a ti y a los demás!



### 1 Reconoce y responde a las enfermedades relacionadas con el calor.

**Avisé rápidamente si presenta síntomas** a un supervisor y **aprenda a responder en caso de emergencia**, incluyendo los primeros auxilios,

procedimientos de enfriamiento y cómo dirigir a los servicios de emergencia a tu ubicación.

Si notas posibles signos de agotamiento por calor o golpe de calor en ti mismo o en un compañero de trabajo, **comienza a enfriar a la persona y llame inmediatamente al 911.**



### 2 Mantente Hidratado

Tome 1 taza (8 oz.) de agua cada 15-20 minutos cuando trabajes en condiciones de calor. **NO** esperes hasta tener sed para beber agua. Si has estado sudando durante varias horas, tome bebidas deportivas que contengan electrolitos equilibrados.

Evita el consumo de alcohol y bebidas con alta cantidad de cafeína o azúcar.



### 3 Tome Descansos

Tome descansos frecuentes en áreas sombreadas, frescas o con aire acondicionado. Qítate el equipo de protección personal y la ropa extra durante los descansos para ayudarte a enfriarte.

## Su empleador debe:

- ▶ Tener un programa escrito de prevención de enfermedades causadas por el calor y un plan de emergencia.
- ▶ Proveer descansos frecuentemente, áreas con sombra y líquidos
- ▶ Evaluar los riesgos de enfermedades causadas por el calor a lo largo de la jornada laboral, tanto en interiores como en exteriores.
- ▶ Usar controles de ingeniería para enfriar el ambiente de trabajo y reducir las demandas físicas: por ejemplo, aislar superficies calientes o usar una carretilla elevadora para transportar material.
- ▶ Usar prácticas de trabajo para reducir el estrés por calor, como programar el trabajo para las horas más frescas del día.
- ▶ Tomar precauciones adicionales para proteger a los nuevos trabajadores.
- ▶ Usar un sistema de compañeros y motivar a los trabajadores a reportar síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.
- ▶ Capacitar a los supervisores y trabajadores para que reconozcan y prevengan las enfermedades relacionadas con el calor.

**Infórmese más sobre los peligros en la construcción.**

Para recibir copias de esta Alerta de Peligro y tarjetas sobre otros temas:

**llame 301-578-8500 o visite [cpwr.com/hazardalerts](http://cpwr.com/hazardalerts)**

**Si usted piensa que está en peligro:  
Contacte a su supervisor. Contacte a su sindicato.  
Llame a OSHA 1-800-321-6742**