

# Hoja Informativa sobre la Prevención de Enfermedades y Lesiones Causadas por el Calor

HS04-047D (06-21)

**D**urante el clima caluroso, los empleados pueden sufrir enfermedades relacionadas con el calor, así como lesiones, e inclusive la muerte. Los trabajadores están en peligro de sufrir enfermedades causadas por el calor que amenazan los órganos vitales cuando el calor del cuerpo aumenta rápidamente y el sudor por sí solo no es suficiente para enfriarlos.

Las enfermedades que son producidas por el calor pueden causar otras lesiones. Los trabajadores pueden caerse después de marearse, resbalar debido a que tienen sus manos sudadas o sufrir quemaduras por vapor o superficies calientes. Todos los trabajadores corren el riesgo de sufrir lesiones causadas por el calor, sin importar su edad o su nivel de condición física.

La ley indica que los empleadores deben de brindar a los trabajadores un lugar de trabajo seguro y libre de riesgos que puedan causar la muerte o daños graves. Eso incluye proporcionar protección contra el calor extremo a los trabajadores, tal como los que:

- realizan trabajo físico;
- trabajan directamente bajo el sol;
- trabajan en interiores cerca de fuentes de calor radiante (calor que proviene de superficies calientes, tal como las tuberías); o
- trabajan en espacios con poco flujo de aire.

Capacitar a los empleados sobre cómo evitar y reaccionar ante las enfermedades que son causadas por el calor puede prevenir lesiones y fatalidades de trabajadores.

## Cómo Prevenir las Enfermedades y Lesiones Causadas por el Calor

### Proporcione Capacitación

Antes de comenzar un trabajo en un ambiente caliente, capacite a los empleados y a los supervisores sobre la importancia de:

- **cuidar a los compañeros de trabajo** en el trabajo y reportar rápidamente cualquier signo de enfermedad causada por el calor;



- **conocer los signos de las enfermedades causada por el calor**, a quién reportarlo, cómo administrar los primeros auxilios y cómo comunicarse con los servicios de emergencia;
- **reconocer las formas en las que se pueden limitar los riesgos de las enfermedades relacionadas con el calor**, tal como asegurarse que los empleados beban cantidades adecuadas de agua y monitorear la cantidad y el color de la orina (la orina de color oscura o no orinar del todo puede indicar que la persona está deshidratada o que se trata de una enfermedad más seria relacionada con el calor);
- **darse cuenta cómo es que los factores fuera del trabajo pueden dificultar que el cuerpo se recupere** del estrés causado por el calor relacionado con el trabajo, incluyendo factores como la edad del empleado, mala condición física o el consumo de alcohol o drogas;
- **cuidar y usar ropa protectora contra el calor y equipo de protección personal (personal protective equipment -PPE, por su nombre y siglas en inglés)**, y entender cómo es que estos elementos, junto con el duro trabajo, pueden aumentar la carga de calor del trabajador; y

- **acostumbrarse lentamente a trabajar en condiciones de calor** después de estar fuera del trabajo o comenzar un nuevo puesto de trabajo.

Antes de permitir que los empleados comiencen a trabajar en ambientes calientes, capacite a los supervisores sobre cómo:

- acostumbrar a los trabajadores a trabajar en condiciones de calor;
- reaccionar cuando un trabajador muestre signos de una enfermedad relacionada con el calor;
- seguir los procedimientos de respuesta ante emergencias;
- estar atento y reaccionar a los reportes de clima caluroso; y
- asegurarse que los trabajadores beban suficientes líquidos y tomen descansos cuando sea necesario.



## Conozca y Responda a los Signos de las Enfermedades Causadas por el Calor

### Sarpullido Causado por el Calor (también conocido como fiebre miliar o sarpullido estival)

**Causa:** a menudo ocurre en ambientes cálidos y húmedos donde el sudor no se evapora fácilmente.

#### Respuesta:

- Haga que la persona deje de realizar actividades físicas, se mueva a un lugar fresco y se quite la ropa adicional en el área afectada.
- Lave y seque la piel afectada.
- Busque atención médica si la erupción no desaparece una vez que la piel está fresca.

### Calambres Causados por el Calor

#### Causas y Síntomas:

- causados por el trabajo pesado y la sudoración que conduce a la pérdida de líquidos y sales en los músculos;
- puede comenzar durante o después del horario de trabajo;
- a menudo es el primer signo que indica que el cuerpo tiene dificultades causadas por el calor;

#### Respuesta:

- Haga que la persona suspenda la actividad física, se mueva a un lugar fresco y se quite el exceso de ropa, incluyendo los zapatos y los calcetines.
- Reemplace los electrolitos perdidos de la persona haciendo que beba agua fría o una bebida deportiva diluida. Suspenda esto si la víctima siente náuseas.
- Espere a que pasen los calambres antes de que la persona regrese a trabajar. Obtenga ayuda médica si los calambres duran más de una hora o si el trabajador tiene problemas cardíacos o sigue una dieta baja en sodio.

## Desmayos

**Causa:** pueden ocurrir cuando una persona permanece en el calor sin moverse durante un largo tiempo.

### Respuesta:

- Mueva a la persona a un área fresca y sombreada.
- Proporcione agua fresca para beber.
- Ventile aire a la persona y aplique un trapo húmedo sobre la piel para refrescar a la persona.
- Acueste a la víctima de lado izquierdo si la persona siente náuseas.
- Acueste a la víctima boca arriba y levante las piernas por encima del corazón (6 a 8 pulgadas) si la persona se siente mareada o está inconsciente.
- Afloje y quite la ropa pesada o ajustada.
- Permanezca con la víctima hasta que se recupere o hasta que llegue la ayuda.
- Llame al 911 para obtener ayuda de emergencia si la víctima no se siente mejor en unos minutos o si no recupera el conocimiento dentro de un minuto.

## Agotamiento por Calor

### Causas y Síntomas:

- es la reacción del cuerpo al perder fluidos corporales y sales por sudar;
- puede ocurrir varios días después de la exposición; y
- puede resultar en sudoración intensa, náuseas, mareos, desmayos, debilidad, cansancio, sed, irritabilidad, confusión, palidez, calambres musculares o dolor de cabeza.

### Respuesta:

- Mueva a la persona a un lugar fresco para que se siente o se acueste. Afloje o quite la ropa y ventile a la persona.
- Haga que la persona tome un baño fresco o ponga trapos húmedos o compresas frías.
- Haga que la persona beba agua lentamente.
- No permita que la persona regrese a trabajar ese día.
- Busque ayuda médica de emergencia si la persona se niega a beber agua, vomita, comienza a perder el conocimiento o si los síntomas no mejoran o duran más de una hora. Si no se atiende, el agotamiento por calor puede convertirse en golpe de calor.

## **Golpe de Calor (también conocido como insolación)**

### **Causas y Síntomas:**

- es la enfermedad más grave relacionada con el calor;
- es una afección que pone en peligro la vida, la cual hace que la persona pierda la capacidad de sudar de manera que el cuerpo no puede enfriarse;
- la temperatura del cuerpo puede elevarse tanto, que la persona puede sufrir daño cerebral o morir si no se enfría rápidamente;
- la temperatura del cuerpo puede alcanzar los 103°F o más;
- piel roja y caliente que a menudo está seca o húmeda;
- falta de sudor;
- confusión;
- pulso fuerte y rápido;
- vómitos;
- mareos;
- desmayos;
- cambios en el conocimiento;
- convulsiones; y
- dolor de cabeza.

### **Respuesta:**

- No tarde en obtener ayuda médica. Llame al 911 de inmediato.
- Mientras se transporta a la persona a un hospital o mientras espera al personal médico de emergencia, mueva a la persona a un área más fresca.
- Afloje o quite la ropa exterior de la persona.
- Ventile a la persona.
- Coloque una compresa fría en los tobillos, axilas, ingle, cuello y muñecas de la persona.
- Aplique una esponja o un trapo húmedo y fresco.
- Acueste a la persona boca arriba si está consciente.
- Coloque a la persona inconsciente de lado izquierdo y monitoree la respiración.
- Administre reanimación cardiopulmonar (cardiopulmonary resuscitation -CPR, por su nombre y siglas en inglés) si la persona está inconsciente y ha dejado de respirar.
- Si la víctima tiene convulsiones, retire los objetos que estén cerca para evitar lesiones.



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**1-800-252-7031, Option 2**

*The Texas Department of Insurance,  
Division of Workers' Compensation (DWC)-Workplace Safety  
P.O. Box 12050  
Austin, TX 78711-2050*

---

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).