

## Preparativos para antes del entrenamiento

- En el índice de **Cal/OSHA – Guía de Bolsillo para la Industria de la Construcción**, busque y lea el capítulo llamado **Estrés por calor**.

## Introducción

Cuando sabemos que la temperatura estará muy alta, necesitaremos actuar para protegernos del calor a si mismos, tanto como a nuestros compañeros. Hay dos tipos de acaloramiento – que son, el agotamiento por calor y la insolación. Ambos son peligrosos, pero la insolación puede ser fatal.

La mejor manera de protegernos del calor es mantener nuestros cuerpos frescos a base de tomar mucha agua y descansar para descalorarse cuando lo necesitemos.

## PREGUNTAS QUE SE DEBEN HACER

- ¿Alguno de ustedes ha padecido agotamiento por el calor? ¿cómo sucedió?
- ¿Cuáles son las señales del agotamiento por calor?
- ¿Cuáles son las señales de la insolación?
- ¿Qué debemos hacer cuando alguien sufre de agotamiento por el calor?
- ¿Cuándo debemos llevar al hospital a alguien que se ha insolado?
- ¿Qué podemos hacer para evitar el acaloramiento?

## EJERCICIOS PARA PRACTICAR

- Tome unos minutos para repasar con su gente el trabajo que deberá ser hecho ese día o esa semana. escoja las tareas más pesadas para que se hagan temprano o tarde, cuando el día está más fresco.
- Haga que su gente se organice en parejas. Cada trabajador deberá vigilar que su pareja beba suficiente agua y que tome descansos para refrescarse.

## Puntos que se deben cubrir

- Los responsables deberán tomar las siguientes medidas para proteger a los trabajadores del acaloramiento excesivo:
- Poner abundante agua potable y fresca a disposición de su gente.
  - Autorizar descansos frecuentes para poder refrescarse.
  - Programar las tareas más pesadas para las horas más frescas del día.
  - Garantizar que los trabajadores tomen agua y se refresquen frecuentemente.
  - Vigilar las señales de agotamiento o insolación (tabla inferior).

Problema	Síntomas	Señales	Tratamiento
<b>Agotamiento por calor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debilidad</li> <li>• Cansancio</li> <li>• Visión borrosa</li> <li>• Mareos</li> <li>• Dolor de cabeza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulso elevado</li> <li>• Sudor excesivo</li> <li>• Palidez</li> <li>• Andando vacilante</li> <li>• Temperatura normal o un poco elevada</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recostarlo en un área fresca</li> <li>2. Aflojarle la ropa</li> <li>3. Darle de beber mucha agua</li> </ol>
<b>Insolación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalofríos</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Inquietud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara muy roja</li> <li>• Piel seca y caliente</li> <li>• Desorientado</li> <li>• Temperatura alta</li> <li>• Conducta errática</li> <li>• Temblores</li> <li>• Desmayo</li> <li>• Convulsiones</li> <li>• Inconsciencia</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refrescarlo muy intensamente</li> <li>2. Trasladarlo a un hospital</li> </ol>