

PROTÉJASE DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

¿QUE SON LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR?

Las enfermedades causadas por el calor son una condición médica que resulta de la inhabilidad del cuerpo de enfriarse cuando las temperaturas ambientales son altas. Síntomas de sobre exposición al calor incluyen calambres musculares, agotamiento, desmayo e insolación. Las enfermedades causadas por el calor pueden ser una o más condiciones médicas serias conocidas como calambres causados por el calor, desmayo, agotamiento por el calor e insolación.

¿QUE OCASIONAN LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR?

Durante tiempo caluroso usted debe tomar estos pasos sencillos para protegerse a sí mismo.

Las enfermedades causadas por el calor ocurren cuando el cuerpo se queda con más calor de la que pierde y su temperatura sube. Usted tendrá más peligro de enfermarse cuando:

- Está deshidratado. La deshidratación es su peor enemigo durante tiempo caluroso.
- No está acostumbrado a trabajar en el calor
- Está en mala salud
- Ya antes sufrió enfermedades causadas por el calor

¿QUE PUEDE HACER USTED PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR?

Sus tres mejores defensas contra el calor son:

- El permitir que su cuerpo se acostumbre gradualmente a trabajar en el calor y la humedad. La mayoría de las personas precisan entre cuatro a 14 días de trabajo regular para acostumbrarse al tiempo o a trabajar en el calor.
- Escaparse del sol o buscar un lugar fresco de descanso cuando empiece a sobrecalentarse y precisa enfriarse. No usar vehículos. No se enfríe en un vehículo a menos que tenga el aire acondicionado corriendo.
- El tomar agua pura y fresca durante todo el día (cuatro tasas de ocho onzas por hora) durante tiempo caliente. Esta es la cantidad de agua que su cuerpo pierde cuando suda. **No espere a sentirse sediento para empezar a tomar.**

OTRAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER

Dígale a su supervisor de inmediato si usted piensa que se está enfermando por el calor

- Sepa dónde encontrar las provisiones de agua más cercanas a usted
- Elija agua en lugar de sodas u otras bebidas que contienen cafeína o azúcar

- Ud. estaría mucho mejor evitando por completo el alcohol. Cuanto más beba, aún si es cerveza, más se va a deshidratar.
- Siempre sepa a quien y cómo llamar por ayuda al comienzo de cada nuevo día de trabajo
- Conozca los síntomas que debe vigilar:
 - Incomodidad, sudor excesivo, dolor de cabeza, falta de concentración, dolor muscular, calambres musculares, mareos, cansancio, irritabilidad, falta de coordinación, vómito, visión doble, confusión, ausencia de sudor, desmayo, convulsiones.
- Si usted no está acostumbrado a trabajar en el calor, dígame a su patrón. Su patrón debe de tener procedimientos para permitirle que se acostumbre a trabajar en el calor durante sus dos primeras semanas de trabajo.
- Obtenga el consejo de su doctor si usted sabe que tiene factores de riesgos de las enfermedades causadas por el calor, tales como:
 - enfermedades como la diabetes
 - tomar medicamentos de prescripción o sin prescripción médica
 - estar en dieta baja de sal
- Vigile a su compañero de trabajo. Todos los trabajadores deben de vigilarse el uno por el otro. Si alguien no se ve bien, hay que comprobar cómo están.
- Después del trabajo tome un baño o ducha fría.

SUS DERECHOS

Bajo la ley en California todos los patrones **DEBEN** proveer:

- **Entrenamiento** - entrenamiento a todos los empleados y sus supervisores acerca de la prevención contra las enfermedades causadas por el calor
- **Agua** - proveer suficiente agua pura y fresca para que cada empleado pueda tomar por lo menos un cuarto (cuatro tazas de ochos onzas) por hora durante su jornada, y alentarlos a que lo tomen
- **Sombra** - proveer acceso a la sombra de por lo menos cinco minutos de descanso cuando un trabajador siente que él o ella precisa de un período de recuperación preventivo. Los trabajadores no deben de esperar a sentirse enfermos para hacerlo.
- **Un plan** - desarrolle y ponga en acción un plan escrito basado en la norma de Cal/OSHA para la Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor.

Toda esta información se encuentra en el sitio Web de DIR:

<http://www.dir.ca.gov/DOSH/HeatIllnessInfo.html>

Si tiene preguntas llame a la línea de información al **1-866-924-9757**, y marque el teclado # 1 para escuchar el mensaje en español.