



Cómo Proteger a los Trabajadores contra la Insolación

Hay cuatro factores ambientales que pueden causar estrés inducido por calor excesivo en un área de trabajo caliente. Estos factores son (1) la **temperatura**; (2) el **calor radiante proveniente del sol o de un horno**; (3) la **humedad**; y (4) la **velocidad del aire**. El nivel de insolación al que esté expuesta una persona depende de su edad, su peso, nivel de acondicionamiento físico, estado de salud y aclimatación al calor. La insolación se presenta cuando los músculos del cuerpo están siendo utilizados para trabajo físico y hay menos sangre disponible para fluir a la piel y liberar el calor. Para información más detallada, existe un folleto de 15 páginas titulado *Cómo Trabajar en Ambientes a Temperaturas Elevadas (Working in Hot Environments)* al National Institute for Occupational Safety and Health, (NIOSH), 4676 Columbia Parkway, Cincinnati, Ohio 45226; teléfono (800) 356-4674.

¿Cuáles son algunos de los riesgos de la insolación?

- Elevación de la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca
- Pérdida de la concentración y dificultad para concentrarse en una tarea
- Mayor irritabilidad o náuseas
- Poco o ningún deseo de beber líquidos
- Desmayo y **posiblemente la muerte** si la persona no es retirada de la causa del estrés inducido por calor excesivo

¿Cómo puede usted reducir el riesgo de la insolación?

- Proporcione agua y aliente a los empleados a beberla (esto ayuda a reponer los líquidos que se pierden al sudar).
- Entrene y eduque a los empleados para que reconozcan los síntomas de la insolación.
- Entrene a los trabajadores de primeros auxilios para que reconozcan y traten los problemas relacionados con la insolación.
- Asegúrese que todos los trabajadores conozcan los nombres del personal entrenado en primeros auxilios.
- Aliente a los empleados para que vayan a un lugar más fresco, encuentren una sombra y reposen durante sus períodos de descanso.
- Deje que los empleados bajen su ritmo de trabajo o reduzcan la carga de trabajo y se detengan y descansen si se sienten extremadamente incómodos.
- Aliente a los empleados a que usen ropa apropiada (prendas de algodón) y que usen bloqueador del sol, gorras o sombreros y anteojos o gafas para el sol.
- Tenga presente que los trabajadores de mayor edad, los empleados obesos y las personas que estén tomando

medicamentos tienen mayor riesgo de insolación.

¿Cuáles son algunos de los síntomas de la insolación?

La **INSOLACION**, el problema de salud más grave para los trabajadores en un ambiente a alta temperatura, es causado por la incapacidad del cuerpo para regular su temperatura básica. Deja de sudar y el cuerpo ya no puede liberarse del calor excesivo. *Las víctimas de la insolación generalmente mueren a menos que sean tratadas inmediatamente.* Entre los signos de la insolación figuran los siguientes:

- Confusión mental, delirio, pérdida del conocimiento, convulsiones o coma
- Temperatura corporal de 106°F (41.1°C) o mayor
- Piel caliente y seca que puede tener apariencia roja, moteada o azulada

¿Cómo puede tratarse la insolación?

Los primeros auxilios inmediatos pueden prevenir las lesiones permanentes al cerebro y otros órganos vitales. Mientras aguarda la ayuda médica, la víctima debe ser llevada a un área fresca. Su ropa debe ser mojada con agua fresca y debe ventilarse enérgicamente para aumentar el enfriamiento.

El AGOTAMIENTO POR CALOR

resulta de la pérdida de líquidos a través del sudor y de no tomar suficientes líquidos de repuesto. El trabajador todavía suda pero experimenta debilidad o fatiga extrema, mareo, náuseas o dolor de cabeza. La piel está húmeda y fría, aunque la temperatura del cuerpo sea normal o se encuentre ligeramente elevada.

¿Cómo puede tratarse el agotamiento causado por el calor?

La víctima debe descansar en un lugar fresco y tomar agua o una bebida con electrolitos, tal como Gatorade u otras bebidas semejantes utilizadas por los atletas para reponer el

potasio y la sal. Los casos graves, en donde la víctima vomita o pierde el conocimiento, pueden requerir tratamiento más prolongado bajo supervisión médica.

Los **CALAMBRES CAUSADOS POR EL CALOR**, espasmos dolorosos de los músculos, son resultado de la pérdida de sal en el cuerpo.

¿Cómo pueden tratarse los calambres causados por el calor?

Igual que en el caso del agotamiento por calor, una víctima de los calambres causados por el calor debe tomar una solución electrolítica tal como Gatorade. En caso de calambres intensos, busque atención médica para la víctima.

Un trabajador se puede **DESMAYAR** cuando no está aclimatado a un medio ambiente cálido.

¿Cómo puede tratarse el desmayo?

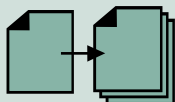
Al principio, deje que la víctima se acueste boca arriba. Una vez que haya recuperado el conocimiento, la víctima generalmente debe restablecerse después de un breve período de caminar lentamente de un lado a otro.

El **SALPULLIDO**, también conocido como miliaria o sudamina, puede ser extenso y verse complicado por una infección. El salpullido puede ser tan incómodo que resulta imposible dormir. Puede interferir con el desempeño de un trabajador e incluso puede resultar en una incapacidad total temporal.

¿Cómo puede tratarse el salpullido?

Coloque a la víctima en un lugar fresco y deje que se seque su piel.

La información contenida en esta hoja de datos fue obtenida de la Hoja de Datos de OSHA No. 93-16 del Departamento del Trabajo de los Estados Unidos. Esta hoja de datos proporciona solamente una descripción general y no tiene la fuerza de una opinión legal.



Sacar copias o desprender todas las páginas con este símbolo.

Servicio de Consulta de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de California (CAL/OSHA)