

¿Cómo podemos protegernos del estrés por calor en el trabajo?



GUÍA PARA CAPACITADORES

Parte del del kit de capacitación sobre seguridad frente al calor

Introducción

❖ ¿Qué vas a decir cuando llegues y quieras empezar la capacitación?

❖ Anota tus ideas sobre cómo empezarás aquí:

Estrés por calor

Estrés por calor

❖ ¿Alguno de ustedes ha oído hablar del estrés por calor?

❖ ¿Qué sabes sobre el estrés por calor?



La exposición directa al sol aumenta el riesgo de estrés por calor.

Estrés por calor

- ❖ El estrés por calor se produce cuando el cuerpo se calienta demasiado.
- ❖ Si una persona no se toma tiempo para descansar y refrescarse, puede agravarse y provocar una enfermedad por calor (agotamiento por calor; golpe de calor).



Los trabajadores agrícolas corren un alto riesgo de sufrir estrés por calor

Síntomas

- ❖ **¿Cómo se sabe si se tiene estrés por calor?**
- ❖ **A veces los síntomas son muy similares a los causados por la exposición a los pesticidas.**
- ❖ **Puedes tener dolor de cabeza o sentirte mal del estómago.**



Foto: Adobe Stock

El estrés por calor puede causar debilidad, náuseas, mareos y otros síntomas.

Síntomas

❖ ¿Ha oído hablar de otros síntomas?

❖ Puedes tener...

- Erupciones en la piel
- Debilidad
- Sudor excesivo
- Sed extrema
- Náuseas, vómitos
- Mareos



Foto: Adobe Stock

La sudoración abundante y la sed extrema son síntomas de estrés por calor.

Riesgos para la salud

- ❖ El estrés por calor puede convertirse rápidamente en algo muy grave.
- ❖ Si no se trata a tiempo, puede causar problemas, a veces muy graves, incluso la muerte.
- ❖ ¿Alguno de ustedes ha sufrido un golpe de calor?



Foto: David Bacon

Los síntomas más graves de la enfermedad por calor requieren atención médica.

Prevención del estrés por calor

- ❖ Hay medidas que puedes tomar para prevenir el estrés por calor.
- ❖ ¿Tienes ideas de cuáles son?



Foto: David Bacon

No esperes a sentirte mal para beber agua.

Prevención del estrés por calor

- ❖ **Haz descansos a la sombra durante el día.**
- ❖ **Empieza a trabajar temprano y haz una pausa durante las horas más calurosas del día.**
- ❖ **Bebe agua antes, durante y después del trabajo. No esperes a sentirte mal para beber.**



Foto: David Bacon

Trabajadores agrícolas descansando a la sombra.

Prevención del estrés por calor

- ❖ Debes beber al menos un cuarto de galón (4 tazas) de agua cada hora.
- ❖ El agua debe estar cerca del lugar donde se trabaja.



Beber agua a lo largo del día ayuda a prevenir el estrés por calor.

Prevención del estrés por calor

❖ **¿Qué tipo de ropa debes llevar para protegerte del estrés por calor?**

Nota para el capacitador:

- ❖ *Pide un voluntario.*
- ❖ *Pide a los demás participantes que le digan al voluntario qué debe llevar para evitar el estrés por calor.*
- ❖ *Pide a los demás participantes que elijan la ropa de la caja y el voluntario puede ponérsela y mostrársela al grupo.*

Materiales: caja de ropa



Trabajador agrícola con protección solar y equipo de protección personal.

Prevención del estrés por calor

- ❖ Se recomienda llevar ropa ligera y de colores claros.
- ❖ Las camisas de algodón de manga larga, los pantalones de algodón y el sombrero de ala ancha son los que mejor te protegen.
- ❖ Asegúrate de seguir usando botas y guantes para protegerte de los pesticidas.
- ❖ Si tienes que llevar ropa o equipo de protección grueso además de tu ropa habitual, asegúrate de quitártelo cuando estés descansando para que tu cuerpo tenga la oportunidad de enfriarse.



Trabajadores agrícolas trabajando bajo el sol del mediodía

Tratamiento del estrés por calor

❖ ¿Qué debes hacer si tú u otra persona experimenta síntomas de estrés por calor?

Nota para el capacitador: Pida a los participantes sus ideas sobre qué hacer...



Foto: Adobe Stock

Las altas temperaturas hacen que los trabajadores corran el riesgo de sufrir estrés por calor.

Tratamiento del estrés por calor

- ❖ **Desplazarse a una zona de sombra para descansar.**
- ❖ **Quitarse la ropa innecesaria.**
- ❖ **Beber agua.**
- ❖ **Poner agua fría en el cuerpo, especialmente en el pecho.**



**HEAT
STROKE**

Imagen: Adobe Stock

Un estrés por calor grave y no tratado puede provocar un golpe de calor, que puede ser mortal.

Tratamiento del estrés por calor

❖ Si observas los siguientes síntomas:

- Dificultad para hablar
- Confusión, incapacidad para pensar con claridad
- Convulsiones
- Colapso
- Pérdida de conocimiento/desmayo

¡BUSCA ATENCIÓN MÉDICA! Llama al 911 para pedir una ambulancia, traslada a la persona a la sombra, quítale la ropa innecesaria y refréscala con agua fría, toallas húmedas frías y/o bolsas de hielo.

No dejes a la persona sola. Si puede beber, dale de beber líquidos fríos. No le des nada de beber a alguien que esté convulsionando o inconsciente.

Trabajadores tomando descansos para beber agua.



Foto: Jesus Lopez



Foto: Adobe Stock

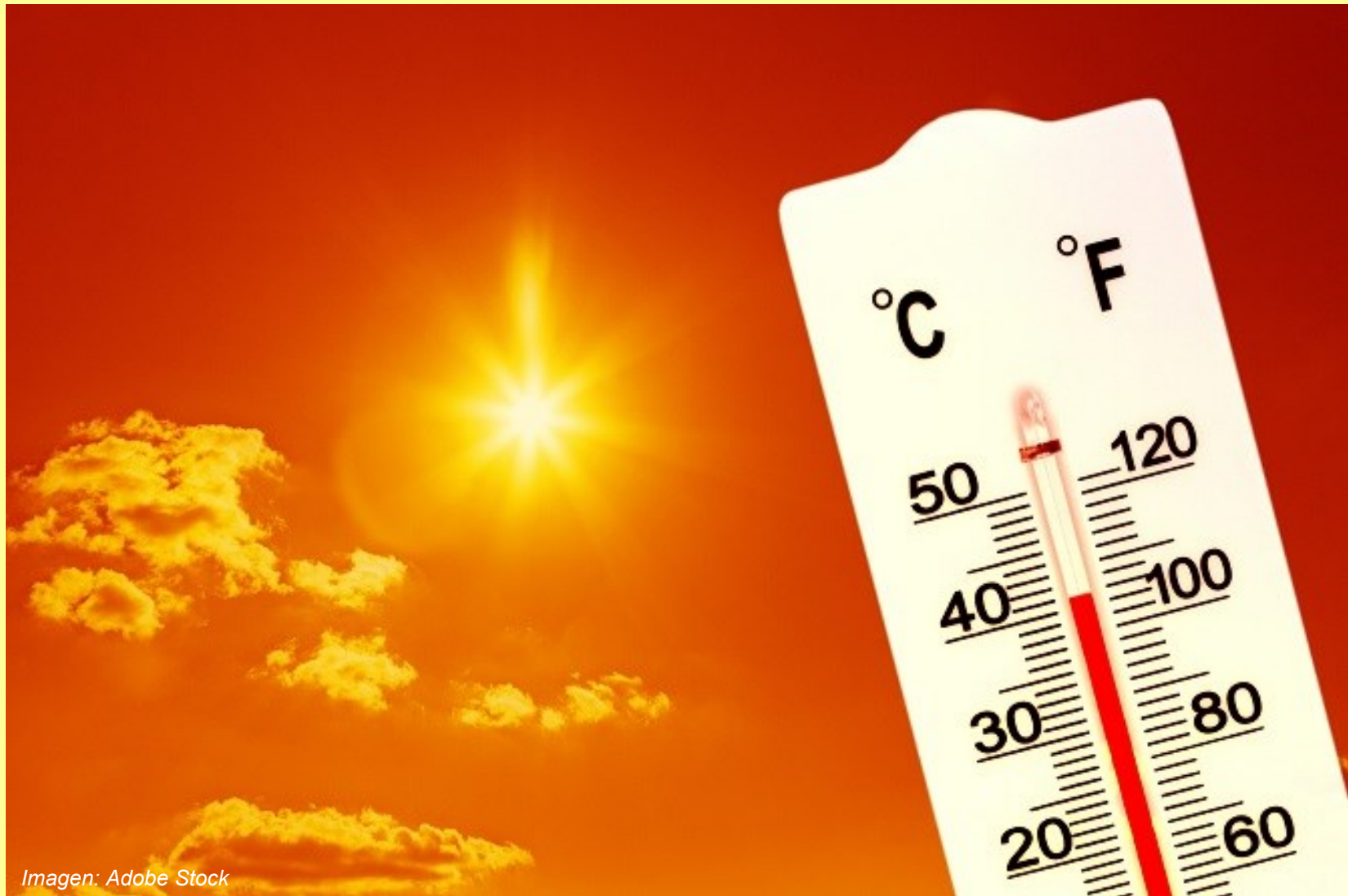


Imagen: Adobe Stock

El estrés por calor y la ley

¿Cómo puede ayudar la ley a protegerte del estrés por calor? Según la Norma de Saneamiento en los Campos de la OSHA ([29 CFR 1928.110](#)):

- ❖ **Tu empleador debe proporcionar agua potable suficiente y limpia para cada persona.**
- ❖ **El agua para beber debe estar cerca del lugar de trabajo y debe haber vasos desechables.**



Los periodos de descanso a la sombra pueden reducir el riesgo de estrés por calor.

El estrés por calor y la ley

- ❖ La *Cláusula de Deberes Generales* de la *Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo* [\(Artículo 5\(a\)\(1\)\)](#) exige que la empresa proporcione un entorno de trabajo "*libre de riesgos reconocidos que causen o puedan causar la muerte o lesiones físicas graves*".
- ❖ El calor excesivo es un riesgo reconocido.



Una trabajadora comunitaria de salud realiza actividades de educación sobre la seguridad contra el calor en Quincy, WA

Actividad en grupos pequeños



**AGUA.
SOMBRA.
DESCANSOS.**

*Sin ellos
no se puede trabajar.*

Imagen: osha.gov



**WATER.
REST.
SHADE.**

*The work can't get done
without them.*

Imagen: osha.gov

El agua, la sombra y los descansos son la clave para mantenerse seguros frente al calor.

Actividad en grupos pequeños

Nota para el capacitador: Divida a los participantes en grupos pequeños y asigne a cada grupo una de las tres situaciones siguientes. Pídales que discutan la situación asignada y respondan a las preguntas correspondientes. Una vez que hayan tenido tiempo para debatir, pida a un voluntario de cada grupo que comparta las respuestas de su grupo con todos. Ayúdeles a ellos y al resto del grupo a pensar en las respuestas correctas que se les hayan escapado.

- ❖ **Situación 1.** Emilio lleva un par de horas trabajando en el campo con el resto de la cuadrilla. Es un día caluroso y lleva equipo de protección además de su ropa normal. Tiene mucha sed y está mareado. De repente, se desploma y cae inconsciente. Ustedes son sus compañeros. ¿Qué deben hacer para ayudarlo?

Las respuestas correctas incluyen: Llamar a una ambulancia. Llevarlo a la sombra. Quitarle el exceso de ropa. Ponerle agua fría o bolsas de hielo en el cuerpo. Quedarse con él hasta que llegue la ayuda médica. Asegúrese de que los alumnos entiendan que no deben dar nada de beber a alguien que esté inconsciente.

- ❖ **Situación 2.** Es el primer día de trabajo de Sofía. Nunca ha trabajado en la agricultura. Es un día caluroso. ¿Qué le recomendarías para prevenir el estrés por calor? ¿Hay algo que el resto de la cuadrilla pueda hacer para mantener a salvo a Sofía y a los demás?

Las respuestas correctas son: Recomendarle que beba agua antes y durante el trabajo y que tome los descansos necesarios a la sombra. Recomendarle que se quite el equipo de protección personal durante los descansos. La cuadrilla puede vigilar a sus compañeros para detectar síntomas de estrés por calor y mantener seguros a todos.

No esperes...

¡HIDRÁTATE!

**Previene las
enfermedades
relacionadas
con el calor**

[osha.gov/calor](https://www.osha.gov/calor)



Imagen: osha.gov

Actividad en grupos pequeños

❖ **Situación 3.** Antonio lleva horas trabajando en el campo cuando empieza a sentirse mareado. Tiene miedo de desmayarse. ¿Qué debe hacer para recuperarse? ¿Cómo pueden ayudarle sus compañeros?

Las respuestas correctas son: Debe decir a sus compañeros o al jefe de la cuadrilla cómo se siente. Hacer una pausa larga a la sombra y beber agua. Quitarse el exceso de ropa o el equipo de protección personal. Echarse agua fría por encima. Sus compañeros pueden ayudarle asegurándose de que alguien se quede con él hasta que se recupere. Sus compañeros pueden pedir ayuda médica si es necesario.



**CON AGUA
UNO RINDE MÁS.**



**AGUA.
SOMBRA.
DESCANSOS.**



OSHA®

Administración de
Seguridad y Salud Ocupacional
Departamento de Trabajo de los EE.UU.
www.osha.gov

1-800-321-OSHA (6742) TTY 1-877-889-5627

Preguntas de repaso

- ❖ ¿Qué es el estrés por calor?
- ❖ ¿Cómo puedes protegerte del estrés por calor?
- ❖ ¿Qué debes hacer si sientes síntomas de estrés por calor?

Preguntas

¿Qué es el estrés por calor?

¿Cómo puedes protegerte del estrés por calor?

¿Qué debes hacer si sientes síntomas de estrés por calor?

Cambio

Menciona un cambio que harás para protegerte del estrés por calor ahora que has recibido esta capacitación.

❖ *Nota para el capacitador: Pide que cada participante comparta algo que puede hacer de forma diferente. Haz una lista de estas ideas.*

Cambio

Menciona un cambio que harás para protegerte del estrés por calor ahora que has recibido esta capacitación.

Conclusión

¿Tienen alguna otra pregunta?

Quiero dar las gracias a cada uno de ustedes por haber venido hoy y por haber compartido esta presentación.



Gracias



Thank You



1126 16th Street, NW, Suite LL-101
Washington, DC 20036
(202) 293-5420
connect@farmworkerjustice.org
www.farmworkerjustice.org

2022

Esta guía titulada "¿Cómo podemos protegernos del estrés por calor en el trabajo?", se elaboró como presentación y guía para promotores de salud que imparten educación sobre la salud a trabajadores agrícolas. Los promotores reciben una capacitación utilizando el plan de estudios titulado *Enfermedad por calor: Programa de capacitación para educadores de salud comunitarios*.

El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de la OSHA.

Este material ha sido producido con la subvención número SH-39124-SH2 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni la mención de nombres comerciales, productos u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.