



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 590: Hipertermia (Parte B)

Introducción: Cuando el cuerpo no puede refrescarse, un trabajador puede sufrir estrés de calor. Lo siguiente son guías de seguridad para hipertermia.

Los controles de ingeniería son las maneras más efectivas y preferidas para reducir la exposición de calor excesiva.

- Reducir la actividad del trabajador con automatización o mecanización.
- Cubrir o aislar todas las superficies calientes para reducir el calor radiante.
- Reducir la humedad con usando aire acondicionado y deshumidificadores, o reducir las fuentes de humedad.
- Proveer aire acondicionado o aumentar la ventilación para remover el aire caliente.
- Proveer abanicos para refrescar lugares.



Cautela: Donde la temperatura del aire alrededor esta arriba de 95° F, el uso de abanicos puede aumentar el riesgo para los empleados del estrés de calor.

Aclimatación de los trabajadores: El cuerpo se adapta a trabajar en ambientes calidos cuando es dada la oportunidad a gradualmente imponerse a las condiciones nuevas. Este proceso permite al cuerpo a modificar sus funciones propias para enfrentarse mejor con el estrés de calor y para remover el exceso de calor más eficiente. El beneficio principal incluye:

- Aumentada salud cardiovascular—ambos el corazón y la temperatura del núcleo del cuerpo se quedan bajo mientras trabaje en un ambiente caliente.
- Aumentado sudor—la persona suda más pronto y suda más. El contenido de sal bajo en el sudor, esto ayuda a prevenir la depleción de sal.



Cautela: Siempre puede ver significante perdida de sal, porque el volumen total de sudor sube. Los trabajadores aclimatados podrán trabajar en las condiciones de trabajos más calidas y por más tiempo que los trabajadores no aclimatados.

- La aclimatación es usualmente conseguida después de siete días de exposición gradual continuos, pero a veces toma hasta dos semanas. Un trabajador mas anciano y con la enfermedad de cardiovascular puede necesitar un programa de aclimatación gradual más largo de que un trabajador joven, sano y en forma y, sin una enfermedad conocida. Los programas de aclimatación varían en acuerdo al nivel del trabajo físico requerido y de las condiciones del ambiente.



Planea el trabajo para minimizar la exposición de calor: El sentido común debe ser usado para planear y organizar el trabajo.

- Planea las tareas más rugosas para las horas más frescas del día. Permite por los pasos más lentos durante las horas más calidas del día.
- Alterna las actividades de trabajo o use trabajadores adicionales para reducir la exposición de calor para cada miembro del equipo de trabajo.
- Mueve o reposiciona el trabajo alejado de la luz directa del sol o de las fuentes de calor radiantes cuando sea posible.
- Para el trabajo afuera, planea la rutina de mantenimiento y de los trabajos de reparaciones durante las estaciones más frescas del año.
- Planea la rutina del mantenimiento y de los trabajos de reparaciones para los tiempos cuando las operaciones calientes están apagadas.



Los empleadores son requeridos a proveer una reserva de agua fresca para tomar cerca al área de trabajo para los trabajadores expuestos al calor.

- Las bebidas adecuadas incluyen el agua del grifo, agua mineral, y los jugos de fruta. Los fluidos no necesitan estar helados. Bebidas frescas son adecuadas. Los fluidos conteniendo cafeína o alcohol no son adecuados porque aumentan la deshidratación. Comiendo frutas frescas ayudara reemplazar los líquidos perdidos. Trabajando en ambientes calidas puede causar la deficiencia de sal. Para reemplazar la sal perdido por el sudor, los trabajadores pueden comer alimentos salados. No use tabletas de sal.

Use ropa refrescante: Use ropa suelta, hechas de fábricas tales como de algodón y de seda. El aire que pasa sobre la piel ayudara a refrescar el cuerpo por evaporar el sudor de la piel. Para el trabajo afuera en el sol, la ropa de colores claros reflejan el calor mejor que la ropa de los colores oscuras.

- **Sombreros con alas—grandes** usados en los días soleados y calidas proveerán sombra para la cabeza, rostro y el área del cuello. Cuando los sombreros de seguridad tales como el casco protector es requerido, fije un pedazo de fabrico de color claro a la ala trasera del casco. Los artículos fijados a los cascos protectores no deberán afectar la integridad del casco.
- **La ropa de lana** puede ayudar a minimizar el estrés de calor para el trabajo cerca a las fuentes de calor radiantes y donde la temperatura del aire esta mas alta de 95° F. La ropa de lana refleja el calor radiante alejado de la piel mientras permitiendo el sudor a evaporarse. En los climas calidos, los trabajadores de afuera pueden usar sombreros de lana para mantenerse frescos. **Ropa con control de temperatura** esta disponible para los empleados, incluyendo trajes refrescados por aire, trajes refrescados con agua, y chamarras de cintura refrescados con hielo.
- **Calor anti-radiente** o ropa reflectiva puede ser necesario donde hay excesivo calor radiante de un superficie caliente de cual por otras maneras no puede ser cubierto o protegido. Esta ropa puede ser manteles, chamarras, o trajes que cubrirán completamente al trabajador de su cuello a sus pies.

Los puntos claves para prevenir hipertermia: Los empleados necesitan refrescadas de entrenamiento para continuamente recuérdalos de los peligros.

- Aprende a reconocer las señas y los síntomas de estrés de calor en ti mismo y tus compañeros de trabajo. Evite trabajar solo.
- Aclimate su cuerpo (exposición gradual a calor y trabajo).
- Tome bastante agua (un vaso cada 20 minutos).
- Utilice ropa suelta de colores claros y de fábrica de respirar.
- Tome tiempos de descanso en un área bien ventilada y fresco.
- Tome más descansos durante las horas mas calidas del día o cuando realiza trabajos rugosos.
- Permite su cuerpo a refrescarse antes de empezar otra vez.
- Realiza los trabajos rugosos durante las horas más frescas del día.



Conclusión: Nunca exceda sus niveles de primeros auxilios, CPR, o entrenamiento de AED.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Firma de Forman/Supervisor: _____

Esta pauta no remplace regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como substitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.