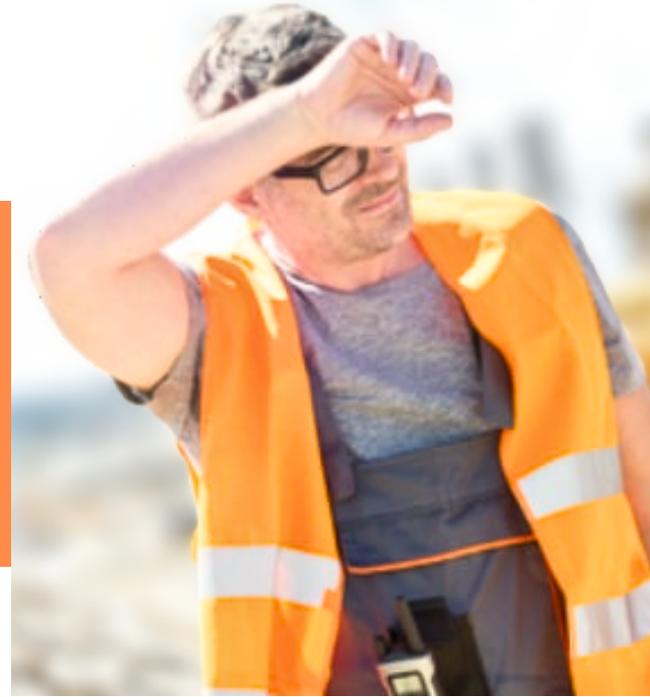


# ¡COMBATE EL CALOR!

Prevenga enfermedades causadas por el calor en trabajadores que trabajan al aire libre



## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Cualquier persona que trabaje al aire libre durante mucho tiempo en:

- Agricultura
- Construcción
- Jardinería
- Servicios de entregas a domicilio
- Saneamiento

## ¡ESTÉ ALERTA! CONOZCA LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS

### Agotamiento por calor

- Náuseas
- Mareos
- Debilidad
- Irritabilidad
- Sed
- Sudoración intensa
- Temperatura corporal elevada
- Disminución de la producción de orina

### Golpe de calor

- Temperatura corporal alta
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareos/Náuseas
- Confusión
- Convulsiones
- Pérdida del conocimiento

## ¿QUÉ HACER?

### Agotamiento por calor

- Vaya a un lugar fresco
- Afloje su ropa
- Póngase paños húmedos y fríos o tome un baño frío
- Beba agua
- Si vomita o los síntomas empeoran y duran más de una hora, ¡busque ayuda médica!

### Golpe de calor

- ¡Llame al 911 de inmediato!
- Mueva a la persona a un lugar más fresco
- Ayude a bajar la temperatura corporal con paños fríos o un baño frío
- No le dé nada de beber a la persona

## PROTÉJASE

- Beba agua con frecuencia. No espere a tener sed. Evite las bebidas energéticas y el alcohol.
- Use un sombrero y ropa de colores claros, holgada y transpirable, como por ejemplo de algodón.
- Use sombrillas, tiendas de campaña o la sombra de los árboles para protegerse del sol.
- Empiece a trabajar con calma a medida que aumentan las temperaturas.
- Tome sus recesos a la sombra o en zonas frescas. Tome más recesos durante el trabajo pesado y en condiciones de mucho calor y humedad.
- Si es posible, programe los trabajos más pesados durante las horas más frescas del día.



## ¡TIENE DERECHO A UN AMBIENTE DE TRABAJO SEGURO!

Los empleadores son responsables de proteger a los trabajadores de las enfermedades causadas por el calor y están obligados a:

- Dar agua, descanso y sombra a los trabajadores.
- Permitir que los trabajadores nuevos o que se reincorporan aumenten gradualmente la carga de trabajo y tomen más recesos durante la primera semana para adaptarse a trabajar en el calor.
- Tener planes para emergencias y capacitar a los trabajadores en materia de prevención.
- Monitorear a los trabajadores para detectar señales de enfermedad.

### OSHA - Programa de Énfasis Nacional sobre el Calor:

[osha.gov/sites/default/files/enforcement/directives/CPL\\_03-00-024.pdf](https://www.osha.gov/sites/default/files/enforcement/directives/CPL_03-00-024.pdf)

- **CDC - Señales de advertencia y síntomas de enfermedades causadas por el calor:**  
[cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html](https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html)
- **Alertas de estrés por calor del NIOSH:** [cdc.gov/spanish/niosh/docs/2010-114\\_sp](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2010-114_sp)
- **OSHA - Cómo prevenir las enfermedades causadas por el calor en el trabajo:**  
[osha.gov/sites/default/files/publications/3432\\_wksiteposter\\_sp.pdf](https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/3432_wksiteposter_sp.pdf)
- **CDC/NIOSH - Proteja a sus trabajadores contra el estrés por calor:**  
[cdc.gov/niosh/topics/heatstress/pdf/Heat-Stress\\_Spanish\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/pdf/Heat-Stress_Spanish_508.pdf)
- **CDC - Cómo proteger a los grupos vulnerables del calor extremo:**  
[cdc.gov/disasters/es/extremeheat/workers.html](https://www.cdc.gov/disasters/es/extremeheat/workers.html)

Departamento de Salud de Nueva Jersey (New Jersey Department of Health)

División de Epidemiología, Salud Ambiental y Ocupacional

(Division of Epidemiology, Environmental & Occupational Health)

Servicio de Salud Ocupacional, Ambiental y del Consumidor

(Consumer, Environmental & Occupational Health Service)

Programa de Vigilancia de la Salud Ambiental y Ocupacional (Environmental & Occupational Health

Surveillance Program) [nj.gov/health/workplacehealthandsafety/occupational-health-surveillance](https://nj.gov/health/workplacehealthandsafety/occupational-health-surveillance)

