

# ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

## Cómo proteger a los trabajadores agrícolas

### FACTORES DE RIESGO



**Exposición directa al sol**



**El elevado nivel de humedad en los campos**



**El vestir ropa de trabajo pesada y cargar equipo pesado**



### 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/publications/OSHA\\_HA-4280.pdf](https://www.osha-slc.gov/sites/default/files/publications/OSHA_HA-4280.pdf)

## RECURSOS ADICIONALES

- **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-slc.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)

