

¿Sabe cómo trabajar de forma segura cuando hace calor?

Cuando su objetivo es evitar el agotamiento por exceso de calor, puede haber miles de detalles que le eviten lograrlo. Se estima que más de 10 millones de trabajadores en los Estados Unidos se ven afectados por esto cada año. Pero si presta atención a algunas técnicas de prevención esenciales, su equipo puede mantenerse fresco y trabajar bajo temperaturas altas.

¿Está seguro de estar bebiendo suficiente agua?

Asegúrese de que el agua potable o los [líquidos de reemplazo de electrolitos](#) sean abundantes y fáciles de encontrar en su proyecto. Cuanto más trabajen los miembros de su tripulación, más agua necesitarán durante el día, especialmente cuando hace mucho calor. Una buena regla general es un cuarto de galón por hora por cada trabajador durante todo su turno.

¿Qué productos simples pueden ayudarlo a regular su temperatura?

Una de las mejores formas de relajarse en el trabajo es utilizar productos que se puedan remojar en agua y luego colocar sobre la piel de forma no restrictiva. [Bandanas](#), cintas para la cabeza, [sombros triangulares](#) e inserciones de cascos son algunas de las ayudas de enfriamiento por evaporación que nos ayudan a adaptarnos al aumento de temperatura en el trabajo.

¿Cuánta sombra es suficiente para su proyecto?

Cuando el sol realmente está cayendo, las áreas sombreadas en el lugar de trabajo son vitales. Si no hay sombra natural disponible, los [toldos](#) o lonas pueden brindar el alivio que sus trabajadores necesitan. Debe tener suficiente sombra para acomodar al menos al 25 por ciento de su equipo en cualquier momento durante su turno. Y deben poder sentarse en una postura normal sin tener que estar en contacto físico con los demás.

¿Qué hacen los ventiladores para hacer sentir a los trabajadores más frescos cuando hace tanto calor?

Si bien es cierto que los ventiladores en realidad no enfrían el aire, promueven la evaporación rápida de la humedad al hacer que el aire circule. Eso significa que usted y su equipo se beneficiarán de los efectos refrescantes de cualquier sistema de evaporación que utilice- hasta el sudor que corre por su frente.

¿Cómo ayudan los descansos frecuentes durante temporadas de calor?

Nuestros cuerpos necesitan descansos ocasionales para recuperarse del estrés que el calor extremo ejerce sobre nuestro sistema. No proporcionar descansos a su equipo no solo está contra la ley; podría provocar agotamiento por calor o incluso la muerte. Además, su equipo trabajará mejor si tiene la oportunidad de recuperar el aliento de vez en cuando.

¿Es importante una dieta saludable cuando se trabaja bajo altas temperaturas?

Por supuesto, comer comidas pesadas y abundantes puede agobiarlo y hacer que se sienta lento, pero es importante no saltarse las comidas porque una buena dieta nos da la energía suficiente para

combatir el agotamiento por calor.

Si una enfermedad causada por el calor golpea a uno de sus trabajadores, ¡actúe sin demora! Proporcione primeros auxilios y servicios de emergencia ante los primeros signos de agotamiento por calor.

Indagando un Poco Más

Para obtener más información sobre el agotamiento por calor, consulte estos enlaces:

Prevención y Tratamiento del Agotamiento por Calor

[Heat - Overview: Working in Outdoor and Indoor Heat Environments | Occupational Safety and Health Administration](#)

Overview: Working in Outdoor and Indoor Heat Environments Millions of U.S. workers are exposed to heat in their workplaces. Although illness from exposure to heat is preventable, every year, thousands become sick from occupational heat exposure, and some cases are fatal.

Medidas de Protección, y Uso del Índice de Calor: Una Guía para Empleadores

[Heat Index - Introduction | Occupational Safety and Health Administration](#)

Using the Heat Index: A Guide for Employers Introduction Outdoor workers who are exposed to hot and humid conditions are at risk of heat-related illness. The risk of heat-related illness becomes greater as the weather gets hotter and more humid.

Protección Contra el Calor - Tarjeta Rápida Imprimible

[No Title](#)

No Description

Por supuesto, la prevención SIEMPRE es mejor que tener que implementar una cura. Pero si necesita asesoramiento sobre cómo hacerlo, la siguiente página describe varios síntomas y las medidas de primeros auxilios adecuadas.

Ondas de Calor y Enfermedades Relacionadas

Heat Waves and Heat-Related Illnesses: When the Heat Rises, So Do the Risk - Business Connect World

Summertime, for many in the US, is the best part of the year. Weeklong trips to the beach. Weekends spent lounging and grilling by the pool. And in the middle of it all, on July 4, one of the most festive holidays on the calendar. Summer also brings with it heat.