



Tractor Talks

Exposición al Calor

Trabajar afuera cuando hace mucho sol hace que los trabajadores sean vulnerables a la exposición al calor, especialmente si son nuevos o no han trabajado durante una semana o más. Cuando trabaje en ambientes calientes:

- **Permite tiempo para convertirse poco a poco "aclimatarse".**
Los nuevos trabajadores, y los que han estado fuera por un tiempo, necesitan tiempo para adaptarse a las altas temperaturas. Un trabajo menos extenuante, una carga de trabajo reducida y más descansos son necesarios durante las primeras dos semanas.
- **Tome agua cada 15 minutos.** *Su empleador está obligado a proporcionar agua potable.*
- **Descanse en la sombra para enfriarse.** *Los trabajadores deben tener un lugar para salir del sol durante los descansos.*
- **Use un sombrero y ropa de colores claros.** *Esto ayudará a desviar el calor. Los colores oscuros tienden a absorber el calor, llevando a un mayor riesgo de exposición.*
- **Manténgase alerta a sí mismo y sus compañeros de trabajo.** *Conozca los síntomas de la enfermedad por calor y qué hacer en caso de emergencia (véase más adelante). Informe cualquier síntoma tan pronto como sea notado.*
- **Conozca su riesgo.** *Algunas condiciones de salud pueden poner a los trabajadores en mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Estos incluyen diabetes, problemas renales y cardíacos, embarazo y sobrepeso.*



	Síntomas	Respuesta
Calor Agotamiento	<i>Piel fría, húmeda, sudor abundante, dolor de cabeza, náuseas, mareos, sed.</i>	<i>Mueva a la sombra, siéntese o recuéstese, beba agua fría, notifique al supervisor.</i>
Insolación	<i>Confusión, desmayos, convulsiones, sudor excesivo o piel seca, roja y caliente.</i>	<i>Llame al 911, mueva a la sombra, afloje la ropa, proporcione agua, aplique agua fría o paquetes fríos, quédese hasta que llegue la ayuda.</i>

Este material fue producido bajo la concesión número SH-27619-15-60-F-37 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. No refleja necesariamente los puntos de vista o las políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni tampoco la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.