

Cómo usar esta guía

Esta guía le ayudará a realizar la capacitación para prevenir las enfermedades causadas por el calor con sus trabajadores. La capacitación está diseñada para ser breve y fácil de realizar, y para cumplir con los requisitos establecidos por la norma de “Prevención de las enfermedades por calor” de Cal/OSHA (GISO 3395).

Use la guía con los siguientes dos materiales educativos:

1) El juego de carteles

– Sirve como ayuda visual mientras realiza la capacitación.

2) La hoja informativa – deles copias a los trabajadores para que puedan consultarla durante la capacitación.



La guía le ayudará a dirigir la capacitación.

- **Las instrucciones para los capacitadores aparecen en rojo.**
- Las respuestas a las preguntas aparecen en cuadros grises. Espere a que la cuadrilla responda y luego agregue usted los puntos que falten o aclare la información según sea necesario.

CONSEJO: Si aparta tiempo para las preguntas y respuestas, o para tener un diálogo sobre el tema, **será más probable que los trabajadores recuerden** la información que reciban.

1a. Los efectos del calor

Diga: Hoy vamos a hablar sobre el calor, un peligro común para las personas que trabajan al aire libre.

Tal y como no podemos dejar que el motor de un carro se caliente mucho porque dejará de funcionar, tampoco queremos que el cuerpo se nos caliente demasiado. Cuando trabajamos al aire libre, en un clima húmedo y caliente, bajo el sol, necesitamos protegernos. Cuando hacemos actividad física y trabajo pesado, el cuerpo también produce calor.

Pregunte: ¿Cuáles son algunos de los primeros síntomas que podrían notar si el cuerpo se les está calentando demasiado?

- Sudor
- Cansancio, debilidad o mareos
- Dolor de cabeza
- Salpullido – granitos rojos en la piel, generalmente en los brazos, piernas, espalda o estómago

Diga: Los primeros síntomas les indican que es necesario refrescarse, descansar y tomar agua para que el cuerpo pueda recuperarse. De lo contrario, podrían sufrir algunos de los efectos más graves del calor.

Pídale a la cuadrilla que mire la segunda página de la hoja informativa, *Dos tipos de enfermedades por calor*. Use el cartel *Los efectos del calor* para repasar todos los síntomas y enseñarles sobre el agotamiento por calor y la insolación.



Agotamiento



Insolación

1b. Los efectos del calor (continúa)

Pregunte: ¿Cuál es la diferencia principal que pueden notar entre estos dos tipos de enfermedades?

- Con el agotamiento por calor, uno suda mucho. Con la insolación, se deja de sudar y la piel está roja.
- Los síntomas de la insolación son más visibles.

Pregunte: Las enfermedades por calor nos pueden afectar a todos, pero el riesgo es mayor para algunas personas. ¿Qué creen que podría aumentar el riesgo?

- No está acostumbrada a trabajar en el calor o a hacer trabajo pesado.
- Hace poco que empezó a trabajar al aire libre.
- El día anterior, tuvo algunos síntomas iniciales causados por el calor.
- No tiene buena condición física o tiene sobrepeso.
- Bebe alcohol, usa drogas ilegales o toma medicinas.
- Usa ropa gruesa, oscura o apretada, o usa equipo de protección personal.

Agregue los siguientes puntos. Diga:

- Las personas reaccionan de diferentes maneras. Podrían tener algunos de los síntomas o la mayoría de ellos.
- Su estado de salud puede aumentar su riesgo. Por ejemplo, si una persona está embarazada, tiene diabetes, sobrepeso o problemas de los riñones o del corazón, sería prudente que hablara con su médico sobre su trabajo y que le preguntara si debe tomar precauciones especiales.
- Avísenle a su supervisor de inmediato si tienen alguno de los síntomas—la situación se puede volver crítica rápidamente. Los primeros síntomas que podrían sentir (dolor de cabeza, náuseas, etc.) no son obvios para otras personas. Por eso es importante que ustedes mismos los reporten de inmediato.

2. ¡Manténganse seguros y sanos!

Diga: Aunque las enfermedades por calor son peligrosas, se pueden prevenir. Vamos a hablar sobre cómo podemos protegernos del calor.

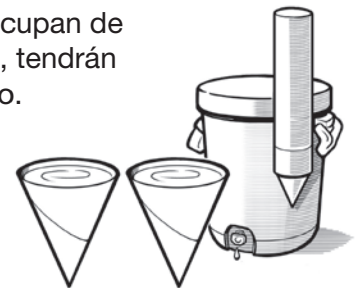
Muestre el cartel *Manténganse seguros y sanos* y pídale a la cuadrilla que mire la página 3 de su hoja informativa, que tiene el mismo título.

Pregunte: Con base en lo que ven en el cartel y la hoja informativa, ¿cuáles son las medidas importantes para prevenir las enfermedades causadas por el calor?

- Tomar bastante agua, aunque uno no tenga sed.
- Tomar descansos en la sombra.
- Estar pendiente de los compañeros.
- Usar sombrero y ropa ligera de colores claros.
- Evitar bebidas como sodas, café, bebidas energéticas o bebidas alcohólicas. Son deshidratantes y aumentan el peligro de trabajar en el calor.

Agregue los siguientes puntos. Diga:

- Es un gran problema no estar acostumbrados al calor. Si no han trabajado en el calor durante una semana o más, su cuerpo necesita tiempo para acostumbrarse. Queremos que tomen más descansos o que hagan trabajo menos pesado durante sus primeras semanas de trabajo.
- Es mejor tomar pequeñas cantidades de agua con frecuencia – como dos conos cada 15 minutos. Vamos a proporcionarles suficiente agua, para que cada uno de ustedes pueda tomar 8 conos (4 tazas o un litro) cada hora.
- Algunas personas se preocupan de que si toman mucha agua, tendrán que ir al baño más seguido. De hecho, perderán la mayor parte de lo que tomen sudando.



3. Estén listos para una emergencia

Diga: Aunque esperamos poder prevenir las enfermedades por calor, es importante que todos sepamos qué hacer en caso de que alguien tenga síntomas y necesite ayuda.

Muestre el cartel *Estén listos para una emergencia* y pídala a la cuadrilla que mire el dibujo titulado *Plan de emergencia*, en la página 4 de su hoja informativa.

Pregunte: ¿Qué pasos debemos tomar si un miembro de la cuadrilla tiene síntomas?

Use la información del cartel para agregar cualquier paso que los trabajadores no mencionen.

Agregue los siguientes puntos. Diga:

- Todos los miembros de la cuadrilla deben saber cómo y con quién comunicarse para obtener ayuda médica. Todos los días, les diremos a quién avisarle de inmediato si alguien tiene síntomas. Esa persona tendrá un teléfono o radio. También les diremos quién tiene capacitación en primeros auxilios.
- Todos los días, les enseñaremos dónde estamos ubicados, para que puedan dar instrucciones precisas para llegar al lugar de trabajo, en caso de que necesiten llamar al 911 u otra línea de emergencia.
- Cuando pidan ayuda médica, estén listos para describir los síntomas.



CONSEJO: Es buena idea que la cuadrilla ensaye lo que haría si alguien tuviera síntomas, por medio de un simulacro. Así será más probable que recuerden los pasos que deben tomar, en caso de que ocurra una emergencia.

4a. ¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

Diga: Vamos a repasar lo que hemos aprendido. Les voy a leer una historia y luego vamos a hablar sobre ella.

Lea en voz alta: La historia de Rogelio

Rogelio es un nuevo miembro de la cuadrilla. El segundo día, trabaja mucho tiempo sin descansar. Al principio de la tarde, su compañero, Julio, se voltea y ve que Rogelio está sudando mucho y está actuando de una manera extraña. Julio le pregunta a Rogelio qué le pasa y Rogelio le contesta que le duele un poco la cabeza y está mareado. Julio llama al supervisor. Le dan agua y le ayudan a sentarse. Julio se queda con él mientras el supervisor llama al 911 para pedir ayuda médica. Rogelio se recupera, pero tiene que dejar de trabajar varios días. Después dice que había querido demostrar que podía ser muy trabajador, y que no había tomado mucha agua porque no tenía sed.

Pregunte: ¿Es posible que Rogelio tenga una enfermedad causada por el calor? ¿Por qué?

- Sí. Está sudando y está cansado; además tiene dolor de cabeza y está mareado. Esos son los primeros síntomas.

Pregunte: ¿Por qué creen que se enfermó Rogelio?

- Rogelio no estaba acostumbrado a trabajar en el calor. Le deberían haber dado trabajo menos pesado mientras se acostumbraba a trabajar en el calor.
- No se aseguraron de que Rogelio descansara lo suficiente.
- Rogelio no había tomado agua. Hay que tomar agua aunque uno no tenga sed.
- Rogelio quería demostrar que podía ser muy trabajador—no reportó los síntomas en cuanto los sintió.

4b. ¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor! (continúa)

Pregunte: ¿Qué hicieron bien para ayudar a Rogelio?

- Julio sabía los síntomas de las enfermedades causadas por el calor y llamó al supervisor.
- Llamaron al 911, le dieron agua y le ayudaron a sentarse para que descansara.

Pregunte: ¿Qué más podrían haber hecho?

- Llevarlo a la sombra cuando empezó a tener síntomas y tratar de refrescarlo.
- Asegurarse de que tuviera tiempo de acostumbrarse a trabajar en el calor.
- Recordarle que tomara agua y descansara en la sombra.

PUNTOS FINALES

Muestre el cartel *Se pueden prevenir las enfermedades por calor* para resumir los puntos claves. Asegúrese de incluir los procedimientos de su compañía. Por ejemplo, diga: En nuestro lugar de trabajo:

Proporcionamos agua (describa dónde):

Proporcionamos sombra (describa dónde):

Si alguien tiene síntomas, deben avisarle de inmediato a: _____ (apunte el nombre de la persona encargada, en caso de emergencia).

Tomamos las siguientes precauciones para proteger a los trabajadores: (dé ejemplos: ¿cómo se modifica el trabajo u horario? ¿Cómo están pendientes de los primeros síntomas en los trabajadores? ¿Qué hacen durante una ola de calor?): _____

La prevención siempre es la mejor estrategia. Necesitamos que tomen agua, descansen en la sombra cuando lo necesiten y estén pendientes los unos de los otros. ¡Avisénnos de inmediato si hay algún problema!



AGUA. SOMBRA. DESCANSOS.

Sin ellos no se puede trabajar.



GUÍA DE CAPACITACIÓN