



Educación y herramientas de concientización sobre el calor

Una guía “entrenando al entrenador” para la identificación, prevención y tratamiento de enfermedades causadas por el calor en trabajadores agrícolas al aire libre.

©2019 University of Washington.

Se permite la duplicación o distribución con fines no comerciales, siempre y cuando se solicite permiso de UW Pacific Northwest Agricultural Safety and Health Center.

Financiado CDC-NIOSH #5 U54 OH007544



**PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY & HEALTH CENTER**



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY *of* WASHINGTON

Contenido

Introducción	1	Equipo de protección personal (PPE) y el calor	14
¿Qué es una enfermedad por calor?	1	Preguntas para discusión en grupo	14
¿Por qué es importante saber sobre las enfermedades por calor?	1	PPE y el calor	14
¿Cómo ayudará esta capacitación a cumplir con la Norma de exposición al calor al aire libre del estado de Washington para la agricultura?	1	Actividad	15
Cómo usar este libro	2	Mensajes para llevar a casa	15
Tipos de enfermedades por calor y tratamientos	4	TABLA: Equipo de protección personal y el calor	16
Preguntas para discusión en grupo	4	Manteniéndose fresco en el hogar y la comunidad	17
Tipos de enfermedades por calor y tratamientos	4	Preguntas para discusión en grupo	17
Preguntas para discusión en grupo	5	Manteniéndose fresco en el hogar y la comunidad	17
Mensajes para llevar a casa	5	Preguntas para discusión en grupo	17
TABLA: Síntomas y tratamientos para las enfermedades por calor.	6	Mensajes para llevar a casa	17
Factores de riesgo para enfermedades por calor	7	TABLA: Manteniéndose fresco en el hogar y la comunidad	18
Preguntas para discusión en grupo	7	Lista de verificación de prevención	19
Factores de riesgo para enfermedades por calor	7	Buena salud	19
Preguntas para discusión en grupo	8	Sea consciente	19
Mensajes para llevar a casa	8	Preparación para el trabajo	19
TABLA: Factores de riesgo para enfermedades por calor	9	Estudios de casos de enfermedades por calor	20
Ropa para trabajar en clima caluroso	10	Representaciones	22
Preguntas para discusión en grupo	10	Información adicional	24
Ropa para trabajar en clima caluroso	10	Aclimatación	24
Preguntas para discusión en grupo	10	Tabla de color de la orina e hidratación	24
Mensajes para llevar a casa	10	Enfermedades por calor y envenenamiento por pesticidas	24
TABLA: Ropa para trabajar en clima caluroso	11	Reportando condiciones inseguras	24
Manteniéndose hidratado en el trabajo	12	Enlaces a fuentes de información	24
Preguntas para discusión en grupo	12		
Manteniéndose hidratado en el trabajo	12		
Preguntas para discusión en grupo	12		
Mensajes para llevar a casa	12		
TABLA: Manteniéndose hidratado en el trabajo	13		

Introducción

¿Qué es una enfermedad por calor?

Las enfermedades por calor son una condición médica que resulta de la incapacidad del cuerpo para sobrellevar una carga de calor particular, e incluye, entre otros, calambres por calor, sarpullido por calor, agotamiento por calor, desmayos y golpe de calor. La exposición prolongada o intensa a condiciones de calor y trabajo físico intenso, incluso en condiciones más frías, puede provocar que su cuerpo se sobrecaliente. Los síntomas de las enfermedades por calor pueden no ser reconocidos inicialmente y pueden progresar rápidamente.

¿Por qué es importante saber sobre las enfermedades por calor?

Las personas que trabajan al aire libre, especialmente en el verano, están expuestas al calor y pueden desarrollar enfermedades por calor. Las enfermedades causadas por el calor también pueden provocar lesiones o lastimaduras. Los trabajadores tienen más probabilidades de lesionarse mientras trabajan si se cansan o se marean debido al calor. Lo que aprenda aquí lo preparará para ayudar a sus compañeros de trabajo y a usted mismo a mantenerse seguros cuando trabajen en climas calurosos.

¿Cómo ayudará este entrenamiento a cumplir con la Norma de exposición al calor al aire libre del estado de Washington para la agricultura?

Es importante que los empleadores y los supervisores revisen la Norma de exposición al calor al aire libre del estado de Washington para la agricultura (WAC 296-307-097) para asegurarse que han cumplido con los requisitos. La Norma entra en vigencia todos los años del 1º de mayo al 30 de septiembre en los siguientes niveles de acción:

NIVELES DE ACCIÓN SEGÚN LA TEMPERATURA EXTERIOR	
Ropa de tejido y con capa doble, incluyendo overoles, chamarras o chaquetas y sudaderas.	77 °
Ropa que no permita la ventilación incluyendo ropa que no libere el vapor o PPE como trajes resistentes a químicos.	52 °
Otra ropa (todo otro tipo de ropa)	89 °

Los empleadores deben abordar la seguridad de la exposición al calor al aire libre en su programa escrito de prevención de accidentes y animar a los empleados a tomar suficiente agua y otras bebidas aceptables para asegurarse de que estén hidratados. Los empleadores deben suministrar suficiente agua potable (1 cuarto de galón por hora por empleado) y la oportunidad de beber esa cantidad de agua cada hora durante el turno de trabajo.

Aunque la información y temas en esta guía cubren la información y los elementos de capacitación en la Norma de exposición al calor al aire libre del estado de Washington para la agricultura (WAC 296-307-097), esta guía no es obligatoria ni cumple con todos los requisitos de la Norma de exposición al calor al aire libre del estado de Washington para la agricultura. Si los empleados realizan toda la capacitación como se presenta en esta guía y también reciben capacitación sobre procedimientos específicos relevantes a la WAC 296-307-097 como se describe en su programa de prevención de accidentes en el lugar de trabajo, entonces los empleados habrán cumplido con los requisitos de la Norma de exposición al calor al aire libre del estado de Washington para la agricultura (WAC 296-307-097).

Los supervisores pueden cumplir todos los requisitos de la Norma de exposición al calor al aire libre del estado de Washington para la agricultura (WAC 296-307-097) si realizan la capacitación provista en la guía y también reciben capacitación sobre lo siguiente, que debe incluirse como parte del programa de prevención de accidentes en el lugar de trabajo:

- Responder a los signos y síntomas de enfermedades por calor, lo que incluye permitir que los empleados dejen de trabajar, proporcionarles lo que necesitan para refrescarse y monitorear los síntomas de la enfermedad por calor para determinar si es necesaria atención médica.
- Procedimientos a seguir si un empleado tiene signos o síntomas de enfermedad por calor, incluyendo los procedimientos de respuesta de emergencia apropiados.
- Procedimientos para trasladar o transportar a un empleado a un lugar donde un proveedor de servicios médicos de emergencia pueda localizarlo.

Si los supervisores realizan la capacitación provista en esta guía, pueden impartir capacitación a los trabajadores.

Cómo usar este libro

Este libro es una herramienta para educadores, consultores de salud de la comunidad y mayordomos y supervisores del lugar de trabajo para impartir educación sobre la identificación, prevención y tratamiento de enfermedades causadas por el calor. Este libro está diseñado para ser interactivo y fácil de entender y para utilizarse en el salón de clase o campo.

Este libro contiene 6 temas, cada uno con una ayuda visual que puede imprimirse como un póster o folleto o proyectarse en una pantalla. Las siguientes son descripciones de los temas y ayudas visuales:

1. Tipos de enfermedades por calor y tratamientos

Las ilustraciones representan los síntomas de los tipos de enfermedades por calor. Los tipos de enfermedades por calor están en un fondo codificado por colores, de leve a grave. Los tratamientos recomendados se enumeran al lado de cada tipo.

2. Factores de riesgo para enfermedades por calor

Se representan tres categorías de factores de riesgo para enfermedades relacionadas con el calor: factores personales, relacionados con el trabajo y relacionados con el clima. Dentro de cada categoría se muestran factores de riesgo específicos.

3. Ropa para trabajar en clima caluroso

Se muestran fotos de trabajadores en diferentes vestimentas. Los conjuntos de ropa adecuados para trabajar en el calor están en el cuadro verde claro debajo de la marca de verificación verde. Los conjuntos de ropa que no se recomiendan para trabajar en el calor están en el cuadro rojo claro debajo de la "x" roja.

4. Manteniéndose hidratado en el trabajo

Las cantidades de agua se muestran utilizando dos recipientes diferentes: una botella de ocho onzas y un cono de cuatro onzas. La cantidad recomendada de agua que se debe consumir durante el clima caliente se muestra en la parte inferior con imágenes emoji codificadas por color sobre cada cantidad. Los colores y las expresiones faciales en las imágenes emoji representan el color de la orina y el nivel de hidratación, siendo la cara feliz de color amarillo más claro la más hidratada y la amarillo más oscuro con los ojos en forma de "x" la más deshidratada. Cada botella representa ocho onzas de agua, y el número de botellas es la cantidad que un trabajador necesita beber cada hora en climas calurosos para mantenerse en el nivel de hidratación representado por la imagen emoji con código de color.

5. Equipo de protección personal (PPE) y el calor

Los trabajadores se muestran con diferentes tipos de equipos de protección personal (PPE), así como ropa de trabajo regular. La cantidad de termómetros junto a cada tipo de PPE simboliza qué tan caliente puede ponerse un trabajador usando ese tipo de PPE en comparación con la ropa de trabajo regular.

6. Manteniéndose fresco en el hogar y en la comunidad

Las imágenes del interior y exterior de la casa se muestran con recomendaciones sobre cómo mantenerse fresco en el calor. En la parte inferior se muestran los iconos de lugares a los que se puede ir en la comunidad para mantenerse fresco.

Los temas pueden ser presentados en una sesión. Los temas también se pueden presentar como módulos independientes antes de un día caluroso en el trabajo para reforzar los mensajes.

Cada tema contiene tres partes:

1. Sesión de discusión en grupo para involucrar a los participantes.


Comience haciendo a los trabajadores las preguntas de discusión en grupo para enterarse de sus perspectivas y conocimientos. Para cada tema hay una muestra de respuesta a una pregunta de discusión en grupo para proporcionar una idea de los tipos de respuestas que podrían surgir durante la capacitación.


2. Proporcionar la educación sobre el tema.

Muestre la ayuda visual como un póster o un folleto o en una pantalla y repase la información con los trabajadores. En cada sección hay una indicación para mostrar la ayuda visual después de las preguntas para discusión en grupo.

3. Refuerzo de mensajes clave a través de una actividad y revisión de los mensajes para llevar a casa.

Pregunte a los trabajadores qué aprendieron y pídeles que formen parejas para una actividad.

La actividad para cada sección está etiquetada con .

Termine el tema revisando los mensajes para llevar a casa que están etiquetados con .

Cada tema de capacitación o entrenamiento toma aproximadamente 10 a 15 minutos en completarse y puede modificarse para ajustarse al tiempo designado. Por ejemplo, la discusión en grupo puede acortarse o puede omitirse si hay limitaciones de tiempo.

A lo largo de la guía hay casillas etiquetadas con  y “Notas para el facilitador”. Estas casillas contienen información adicional que pensamos sería útil para el facilitador.

Las secciones finales contienen fuentes de información adicionales que pueden integrarse en las sesiones de capacitación:

- Lista de verificación de prevención
- Estudios de caso de enfermedades por calor
- Representación
- Información adicional

Síntomas y tratamientos de enfermedades por calor

Preguntas de discusión en grupo

- ¿Cómo se siente cuando trabaja afuera en un día caluroso y soleado?
- ¿Cuáles son algunos de los signos y síntomas de las enfermedades por calor?

Ejemplos de preguntas y respuestas

FACILITADOR: “¿Alguna vez usted o un compañero de trabajo se han enfermado por el calor? ¿Qué hicieron?”

PARTICIPANTE: “A veces me duele la cabeza después de trabajar cuando hace mucho calor. Descanso en la sombra, pero no tomo agua fría. Si tomo agua fría cuando mi cuerpo está demasiado caliente, me enfermaré aún más”.

FACILITADOR: “Es cierto que muchos de nosotros evitaremos tomar agua fría cuando nuestros cuerpos se sienten calientes; pero los proveedores de atención médica que respetamos nos dicen que la mejor manera de mantenernos hidratados y enfriar nuestros cuerpos para no sufrir un golpe de calor es tomar agua fría y usar paños frescos y húmedos”.



NOTAS PARA EL FACILITADOR

Las creencias relacionadas con la cultura pueden surgir durante las discusiones. Es importante reconocer y respetar las creencias culturales, pero también señalar la importancia de tratar a alguien adecuadamente si tiene o está desarrollando una enfermedad por calor. Intente relacionarse con la respuesta del participante respondiendo con “nosotros”.

Exhibir el cartel y repasar los tipos de enfermedades y tratamientos por calor.

Síntomas y tratamientos para enfermedades por calor

El **sarpullido** es picazón, enrojecimiento en la piel causado por glándulas sudoríparas bloqueadas que evitan que el sudor se evapore. Para tratar esto, mantenga la piel fresca, limpia y seca. Se puede utilizar loción de calamina para calmar la comezón.

Los **calambres por calor** son espasmos musculares dolorosos en los brazos, piernas y vientre causados por el trabajo físico pesado en el calor. Si alguien tiene calambres por calor, debe descansar en un lugar fresco. Puede ayudar el beber algunas bebidas deportivas (tratar de encontrar una bebida deportiva con poca azúcar). Se recomienda consultar a un proveedor de atención médica si los calambres son graves o no desaparecen.

El **desmayo y aturdimiento** se producen cuando los vasos sanguíneos se agrandan para ayudar al cuerpo a perder calor. Se recomienda descansar en un lugar fresco, acostarse y elevar las piernas. Puede ayudar beber alguna bebida deportiva (tratar de encontrar bebidas deportivas con poca azúcar). Se recomienda consultar a un proveedor de atención médica si los síntomas no mejoran después de acostarse y elevar las piernas.

El **agotamiento por calor** es cuando el cuerpo no puede mantenerse fresco y no recibe suficientes líquidos hidratantes. Los síntomas incluyen:

- Piel fría, húmeda, sudorosa, pálida
- Debilidad, cansancio, mareo, dolor de cabeza
- Sentirse mal del estómago, vomitar
- Disminución de la orina/orina oscura
- Temperatura corporal entre 98.6 °F–104 °F (37 °C– 40 °C)

Se recomienda descansar en un lugar fresco, acostado y elevar las piernas. Puede ayudar beber alguna bebida deportiva (tratar de encontrar bebidas deportivas con poca azúcar). Se recomienda consultar a un proveedor de atención médica si los síntomas no mejoran después de acostarse y elevar las piernas.

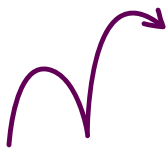
El **golpe de calor** puede ser fatal. Esto es cuando su cuerpo no puede controlar su propia temperatura para mantenerse lo suficientemente fresco. Los síntomas incluyen:

- Temperatura corporal muy alta [mayor a 104 °F (40 °C)]
- Piel caliente, seca, roja (algo de sudor es posible)
- Sentirse mal del estómago, vomitar
- Confusión, irritabilidad, convulsiones, sin respuesta.

¡El golpe de calor es una emergencia! ¡Llame al 911 inmediatamente!

Se recomienda descansar en un lugar fresco, acostarse y elevar las piernas. Si la persona tiene malestar estomacal haga que se acueste de lado. Quítele la ropa pesada externa. Moje y ventile. Si están disponibles, coloque bolsas de hielo en las axilas e ingle.

Actividad



Prepárese con piezas de papel con los tipos de enfermedades por calor escritas en ellos (con ilustraciones si es necesario) que se puedan repartir. Haga que los participantes formen parejas y asigne a cada pareja un tipo de enfermedad por calor, dándoles el papel con el tipo de enfermedad por calor de tal manera que solo una persona pueda ver el tipo de enfermedad. Esta persona representará los síntomas y la otra persona ayudará con el tratamiento correcto. Si el tiempo lo permite, las parejas pueden actuar para el grupo o los papeles pueden intercambiarse con otras parejas.



Mensajes para llevar a casa

No ignore los síntomas tempranos. El ignorar los síntomas sólo conducirá a una enfermedad por calor más grave y más tiempo perdido en el trabajo.

¡El golpe de calor es una emergencia! Si ve a alguien con síntomas de golpe de calor, llame al 911 inmediatamente y sea capaz de decirle a quien conteste la llamada telefónica en dónde está, qué sucedió y un número de teléfono en caso de que se desconecte la llamada.



NOTAS PARA EL FACILITADOR

Asegúrese de que todos puedan decir “golpe de calor” en inglés cuando llamen al 911. Hagan una ronda de práctica diciendo “heat stroke” ya que hay personal del 911 que no habla español. Usted puede pretender ser el que contesta el teléfono y hacer que los trabajadores llamen al 911 y que expliquen lo que sucedió.



Síntomas y tratamientos de enfermedades por calor

Los síntomas de las enfermedades por calor pueden ser leves o graves. Conozca los síntomas y tratamientos para prevenir enfermedades graves causadas por el calor y la muerte.

TÍPOS Y SÍNTOMAS

Sarpullido

Granitos rojos con comezón de la piel

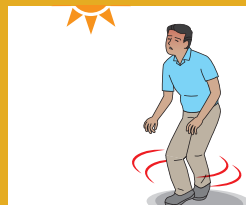


Calambres

Espasmos musculares dolorosos en brazos, piernas y vientre

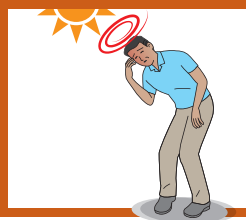


Mareos o desmayos



Agotamiento

- Sentirse mal del estómago, vomitar
- Piel fría, húmeda, sudorosa, pálida
- Debilidad, cansancio, mareo, dolor de cabeza



¡EMERGENCIA! ¡LLAME AL 911!

Golpe de calor

- Sentirse mal del estómago, vomitar
- Piel caliente, seca, roja (con algo de sudor posible)
- Confusión, irritabilidad, convulsiones, sin respuesta



TRATAMIENTOS

- Mantener la piel limpia y seca
- Usar loción de calamina



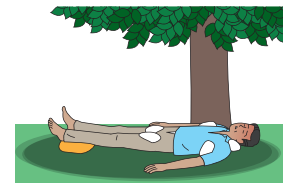
- Agua, descanso y sombra
- Comer un aperitivo
- Informar al supervisor



- Agua, descanso y sombra
- Elevar las piernas
- Informar al supervisor



- Agua, descanso y sombra
- Elevar las piernas
- Acostarse de lado si vomita
- Paños frescos y húmedos
- Informar al supervisor



- Mover a la sombra
- Elevar las piernas
- Acostarse de lado si vomita
- Paños frescos y húmedos
- Informar al supervisor



Factores de riesgo para enfermedades por calor

Preguntas de discusión en grupo

- ¿Qué tipo de clima puede causar enfermedades por calor?
- ¿Cuáles son algunos factores de riesgo personales para las enfermedades por calor?

Ejemplos de preguntas y respuestas

FACILITADOR: “¿Cuáles son algunas de las razones por las que podría tener una enfermedad por calor en el trabajo?”

PARTICIPANTE: “Cuando estamos cosechando y el clima es caluroso, tenemos que llevar cargas pesadas subiendo y bajando escaleras y dejarlas en los cajones”.

FACILITADOR: “Si, el trabajo físico pesado en el calor puede causar enfermedades por calor. Muchas veces no tenemos control sobre el tipo de trabajo que tenemos que hacer, pero sí tenemos control sobre algunas cosas, como el tipo de ropa que usamos y lo que elegimos para beber. “Elegir ropa de colores claros y beber agua son acciones que podemos tomar para reducir nuestras posibilidades de contraer enfermedades por calor”.



NOTAS PARA EL FACILITADOR

Las preguntas sobre cómo prevenir el calor pueden surgir durante la discusión en grupo. Revise las estrategias de prevención en la lista de verificación de prevención al final de esta guía para proporcionar recomendaciones. La Norma de exposición al calor al aire libre del estado de Washington para la agricultura (WAC 296-307-097) establece que los empleados son responsables de monitorear sus propios factores de riesgo personales, por lo que es importante que los trabajadores estén conscientes de sus factores de riesgo y de las estrategias preventivas.

Exhibir póster y repasar los factores de riesgo de enfermedades por calor

Actividad

Entregue copias o muestre la lista de verificación de prevención. Pida a los participantes que se agrupen en parejas y escojan un factor de riesgo. Pídales que discutan el factor de riesgo y qué podrían hacer para reducir el riesgo de enfermedad por calor usando las estrategias en la lista de verificación de prevención. Haga que los participantes repasen o escriban tres estrategias de prevención que ya hayan practicado o que comenzarán a practicar.

Factores de riesgo para enfermedades por calor

Los factores de riesgo o las causas de las enfermedades por calor se dividen en tres categorías: clima, relacionados con el trabajo y factores de riesgo personal:

Factores de riesgo por el clima

- Alta temperatura
- Alta humedad
- Sol directo
- Sin viento o viento caliente

Factores de riesgo relacionados con el trabajo

- No tomar suficiente agua
- No aclimatarse
- Vestir con muchas capas de ropa o con ropa no transpirable
- Tener una carga pesada de trabajo
- Trabajar cerca de maquinaria caliente
- Trabajar en el interior de un área sin enfriamiento ni ventilación

Factores de riesgo personal

- Edad (ser mayor)
- Sobrepeso o fuera de forma
- Estar desvelado
- Diabetes
- Enfermedad del corazón
- Enfermedad por calor previa
- Tener un resfriado, gripe o fiebre
- Tener resaca o cruda
- Ciertos medicamentos, por ejemplo, para...
 - Alta presión sanguínea
 - Enfermedad del corazón
 - Salud mental
 - Tiroides
 - Estreñimiento
 - Pérdida de peso
 - Alergias



Mensajes para llevar a casa

Existen factores de riesgo relacionados con el clima, con el lugar de trabajo y factores de riesgo personal para las enfermedades causadas por el calor. Haga cambios simples para reducir los riesgos que pueda controlar. Cuando haya factores de riesgo que no pueda controlar, preste más atención a cómo se siente en los días calurosos o cuando está haciendo trabajo físico pesado. Detectar los síntomas tempranos ayuda a prevenir enfermedades por calor más severas.

Ciertos medicamentos y condiciones de salud pueden aumentar las probabilidades de contraer enfermedades por calor. Es importante hablar con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre su salud y cómo trabajar en el calor.

Factores de riesgo para enfermedades por calor

Existen causas personales y en relación al trabajo y el clima de enfermedades por calor.
¡El conocimiento de sus factores de riesgo puede ayudar a prevenir enfermedades por calor!

Personal



Cruda o resaca



Enfermedad del corazón



Diabetes



Alta presión sanguínea



No dormir lo suficiente



Resfrío, gripe, fiebre



Ciertos medicamentos



Enfermedad por calor previa



Sobrepeso



Edad mayor



Embarazo

Trabajo



Cargas de trabajo pesadas



Trabajar cerca de maquinaria caliente



Trabajo en el interior sin enfriamiento o ventilación



Vestir equipo de protección personal



Vestir con ropa oscura y muchas capas de ropa



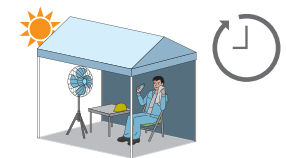
Tomar mucha cafeína y azúcar



No estar acostumbrado al clima caliente

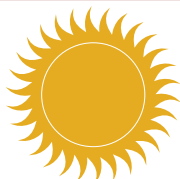


No tomar suficiente agua

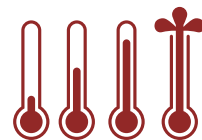


No tomar suficientes descansos

Clima



Sol directo



Alta temperatura



Sin viento o viento caliente



Alta humedad

Ropa para trabajar en clima caluroso

Preguntas de discusión en grupo

- ¿Qué ropa es buena para el calor y por qué?
- ¿Qué ropa NO es buena para el calor y por qué?

Ejemplos de preguntas y respuestas

FACILITADOR: “¿Cómo elige el tipo de ropa que usa para el trabajo?”

PARTICIPANTE: “Cuando está soleado y polvoso, uso camisa de manga larga para proteger mi piel del sol y polvo. También puede causar picazón o comezón cuando se trabaja cerca de ciertos tipos de cultivos”.

FACILITADOR: El proteger su piel es muy importante y los proveedores de atención médica recomiendan usar camisa de manga larga para proteger su piel de daño por el sol. También recomiendan usar ropa ligera y de colores claros para ayudar a prevenir las enfermedades causadas por calor. El vestirse con más de una camisa de manga larga puede ser útil, ya que puede quitar las camisas externas a medida que el día va calentando y aún proteger su piel”.



NOTAS PARA EL FACILITADOR

Lleve o vístase con un ejemplo de ropa adecuada para trabajar en climas calurosos.

Exhiba el póster y repase la ropa apropiada para el trabajo en climas calurosos.

Ropa para trabajo en clima caluroso

- Vístase con capas de ropa para abrigarse temprano en la mañana y luego mantenerse fresco durante el día. Asegúrese de que todas las capas de ropa sean de manga larga para proteger la piel del sol.
- No use capas de ropa demasiado flojas porque la ropa puede engancharse en las ramas o maquinaria.
- Verifique el pronóstico del tiempo para poder usar la ropa adecuada y mantenerse cómodo y protegido.
- Los sombreros de ala ancha son mejores que las capuchas o cachuchas.
- Las camisas ligeras y de colores claros son mejores que las sudaderas con capucha.
- Vístase con colores claros, incluso los pantalones.
- ¡Use protector solar! El lavado frecuente de prendas con agentes absorbentes de rayos ultra violeta aumenta la protección.



Actividad

Pida a los participantes que formen parejas y hablen sobre su propia ropa. Pueden señalarse entre sí ropa que sea buena para el clima caluroso o qué cambiarían si fuera un día muy caluroso. Haga parejas de mujeres con mujeres y hombres con hombres.



Mensajes para llevar a casa

Los pantalones y camisas de colores claros, ligeros y transpirables lo mantienen más fresco que la ropa oscura y pesada de algodón y lo protegen contra rasguños, polvo y daños por el sol.

Elimine las capas de ropa a medida que el día va calentando. Quítese el PPE durante los descansos para evitar que su cuerpo se sobrecaliente.

Ropa para trabajar en clima caluroso

Cuando trabaje en el calor use ropa de color claro, ligera y un sombrero.



Manteniéndose hidratados en el trabajo

Preguntas para discusión en grupo

- ¿Cuánta agua necesita tomar para mantenerse hidratado?
- ¿Qué tipos de acciones o actividades pueden llevar a la deshidratación?

Ejemplos de preguntas y respuestas

FACILITADOR: “¿Toma agua en el trabajo cuando tiene sed? ¿Por qué o por qué no?”

PARTICIPANTE: “No tomo mucha agua porque no quiero emplear tiempo en caminar hacia el baño: está lejos y sucio”.

FACILITADOR: “Sí, los baños pueden estar ubicados a pocos minutos caminando de donde hay gente trabajando en el campo y no siempre están tan limpios como queremos que estén. Sin embargo, si se mantiene hidratado, vale la pena tomarse unos minutos para caminar al baño. “Si se enferma por el calor porque está deshidratado, perderá más tiempo de trabajo y perderá más dinero”.



NOTAS PARA EL FACILITADOR

Tenga consigo conos para agua y botellas para que los trabajadores puedan ver los tamaños de conos de 4 onzas y botellas de 8 onzas.

Exhiba el póster y repase las recomendaciones para mantenerse hidratado en el trabajo.

Manteniéndose hidratado en el trabajo

- Comuníquelo a los trabajadores que los empleadores son responsables de proporcionar agua potable segura para los empleados. También son responsables de que los trabajadores tengan la oportunidad de tomar al menos 1 cuarto de galón (o 1 litro) de agua cada hora.
- Tome pequeños sorbos de agua durante el día.
- No se compare con otros trabajadores. Si hace mucho calor afuera algunas personas pueden necesitar tomar más de 1 cuarto de galón en una hora.
- Tomar bebidas energéticas y bebidas azucaradas como jugo no es bueno para la hidratación. Está bien tomar estas bebidas con moderación (como una taza pequeña de café por la mañana); sin embargo, es importante tomar agua.
- Comer un bocadillo o aperitivo saludable y tomar agua durante los descansos puede ayudar a su cuerpo a mantenerse hidratado.

Actividad



Haga que los participantes formen parejas y se pregunten entre sí cuántas botellas de agua deben tomar en los días calurosos. Si traen sus propias botellas o contenedores con agua al trabajo, pídales que calculen cuánto líquido contienen para saber cuánto necesitan beber.



Mensajes para llevar a casa

- Tome agua antes de tener sed. ¡Cuando tiene sed, ya está deshidratado!
- Recuerde “**½ litro de agua cada ½ hora**” en días calurosos (½ litro es casi lo mismo que dos botellas de 8 onzas).



NOTAS PARA EL FACILITADOR

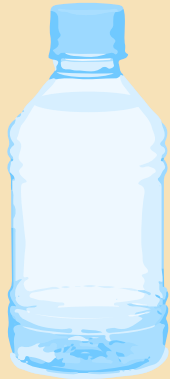
Imprima las tablas de colores de la orina para que los trabajadores las lleven a casa y puedan ver lo hidratado que están antes y después del trabajo. Al final de esta guía se encuentra un ejemplo de una tabla de colores de orina.



Manteniéndose hidratado en el trabajo

Si tiene sed, ya está deshidratado. Tome agua durante todo el día cuando haga calor para asegurarse que toma suficiente agua.

Agua



Botella de plástico
de 8 onzas



Cono de papel
de 4 onzas



Agua Cada hora



Color de la orina

BUENO

MALO



Equipo de protección personal (PPE) y el calor

Preguntas de discusión en grupo

- ¿Qué tipos de PPE usualmente utiliza?
- ¿Alguna vez usted o un compañero de trabajo se han sentido enfermos al aplicar pesticidas? ¿Cuáles fueron sus síntomas? ¿Qué hicieron?

Ejemplos de preguntas y respuestas

FACILITADOR: “¿Se quita el equipo de protección personal (PPE) durante sus descansos? ¿Por qué o por qué no?”

PARTICIPANTE: “No me quito el PPE. Es difícil quitárselo y ponérselo de nuevo, especialmente porque está mojado con pesticida en el exterior y no quiero contaminar mi ropa y piel”.

FACILITADOR: “Quitarse el PPE durante un descanso puede ser difícil si no tiene un descanso largo o la oportunidad de cambiar a otro PPE. Si su PPE es transpirable, entonces podría desabrochar la parte superior para refrescarse durante un descanso. Si está usando un PPE no transpirable, es muy importante que se lo quite durante los descansos para que usted no se sobrecaliente. Lleve un traje de PPE limpio para que se lo ponga, si puede”.



NOTAS PARA EL FACILITADOR

Se requieren tipos diferentes de PPE según la tarea de trabajo y los pesticidas que se estén utilizando. Siempre se deben seguir las instrucciones en la etiqueta del pesticida, en el caso de aplicadores de pesticidas. Los overoles de trabajo no se consideran PPE. Los diferentes trabajos que requieren overoles de trabajo o PPE son trabajos de mecánica o en el taller, irrigación y aplicación de pesticidas.

Exhiba el póster y repase el entrenamiento sobre PPE y el calor.

El equipo de protección personal (PPE) y el calor

La ropa de trabajo regular es la opción más fresca y recomendada para la mayoría de los trabajadores del campo.

Los overoles de polipropileno o poliolefina son las opciones de PPE más frescas y se recomiendan cuando lo permite la etiqueta del pesticida.

Los overoles de trabajo sobre la ropa regular pueden ser necesarios para algunos trabajos. Estos no se consideran PPE. En algunos casos, se puede usar un traje de poliolefina más liviano en lugar de un overol de trabajo. Si se usan overoles en sol directo, se recomienda un color más claro.

Para ciertos pesticidas se requieren **trajes de barrera de vapor**. Este tipo de PPE puede calentar al máximo su cuerpo y se usa para protección contra los químicos más tóxicos. Los aplicadores deben ser conscientes de cómo se sienten porque hay un mayor riesgo de enfermedades por calor y la exposición a algunos de los pesticidas más tóxicos.

Los **respiradores** se suman a la carga de calor general. Cuando se planea trabajar en el calor, también es importante tener en cuenta las diferencias entre los tipos de respiradores: de media cara, cara completa y otro tipo de respiradores.

Actividad



Pida a los trabajadores que formen parejas y compartan ideas sobre cómo mantenerse frescos cuando usan PPE. Después de un par de minutos, solicite a cada persona que dé un ejemplo de lo que hacen para mantenerse fresco. Pueden usar un chaleco de enfriamiento debajo de su PPE o tener otras ideas.



Mensajes para llevar a casa

Siempre cumpla con las instrucciones de la etiqueta del pesticida cuando seleccione el PPE. Si la etiqueta permite trajes de polipropileno o poliolefina, estos se recomiendan como la opción más fresca.

Los signos y síntomas de enfermedades por calor pueden ser más difíciles de detectar cuando está usando un PPE, y puede ser difícil distinguir la diferencia entre envenenamiento por pesticidas y enfermedad relacionada con el calor. Si cree que usted o un compañero de trabajo se están enfermando por el calor o pesticidas, obtengan atención médica de inmediato. No pierdan tiempo tratando de averiguar si los síntomas son por calor o pesticidas.

Equipo de protección personal (PPE) y el calor

El PPE y los overoles de trabajo pueden ser mucho más calientes que la ropa de trabajo regular y pueden causar más estrés por calor. ¡Durante los descansos, quítese el PPE para refrescarse!



Ropa de trabajo regular sin PPE

NIVEL DE CALOR



Overoles de trabajo sobre ropa de trabajo regular

NIVEL DE CALOR



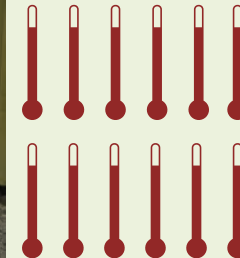
Overoles de polipropileno o poliolefina

NIVEL DE CALOR



PPE de barrera de vapor no transpirable

NIVEL DE CALOR



Manteniéndose fresco en el hogar y la comunidad

Preguntas de discusión en grupo

- ¿Dónde están las áreas más frescas en el interior de su hogar?
- ¿Dónde están sus lugares favoritos para ir en verano y mantenerse fresco?

Ejemplos de preguntas y respuestas

FACILITADOR: “¿Cómo mantiene su casa fresca en el verano?”

PARTICIPANTE: “Utilizamos ventiladores. Nos gustaría abrir las ventanas cuando está fresco, pero no sentimos que sea seguro dejar las ventanas abiertas”.

FACILITADOR: “Mantenerse fresco durante las olas de calor no es fácil. A veces, abrir ventanas no es una opción si no se siente seguro, se están aplicado pesticidas cerca de la casa o hay mucho humo de incendios forestales en el aire. En estos momentos, las mejores opciones son cerrar las cortinas o persianas para evitar que entre el sol en la casa durante el día, tratar de no cocinar con calor dentro de la casa y encontrar otros lugares para refrescarse, como la biblioteca”.

Exhiba el póster y repase las maneras de mantenerse fresco en el hogar y la comunidad.

Actividad



Pida a los participantes que formen parejas y compartan sus ideas sobre los lugares a donde ir y qué hacer para mantenerse fresco cuando no están trabajando. Después de un par de minutos, pida a cada persona que dé un ejemplo de lo que hacen para mantenerse fresco en el hogar o la comunidad.

Manteniéndose fresco en el hogar y la comunidad

Dentro de la casa:

- Use ventiladores para circular el aire en la casa. Coloque un recipiente con hielo frente a un ventilador para ayudar a enfriar el aire.
- Abra las ventanas temprano por la mañana y por la noche.
- Cierre las ventanas y cortinas durante el día para mantener el aire fresco en el interior, especialmente en los lados de la casa que reciben más sol.
- Use cortinas blancas en las ventanas del lado de la casa que recibe el sol para evitar que el calor entre a la casa.
- Use un ventilador para meter aire fresco al interior durante la mañana y que ventile para afuera el aire caliente durante la noche.
- Cuelgue una sábana húmeda en una ventana abierta cuando el aire del exterior esté seco y más frío que el aire del interior. La brisa que entra a la casa se enfría con el agua que se evapora de la sábana.
- Seque los platos al aire en lugar de usar un lavavajillas o lavaplatos.
- Cuelgue la ropa afuera para secarla en lugar de usar una secadora eléctrica.
- Cocine afuera cuando sea posible

Afuera de la casa:

- Encuentre o haga sombra en el patio. El hacer sombra no tiene que ser caro. Se puede hacer una sombrilla simple con una lona y un tubo de PVC.
- Use una parrilla o estufa exterior para cocinar.
- Llene una piscina para niños o use un aspersor para mantener a los niños frescos. Supervise a los niños en la piscina.
- Encuentre lugares a ir en donde haya sombra, agua o aire acondicionado.

Refrésquese usted mismo:

- Tome una ducha rápida y fría.
- Mantenga una botella rociadora con agua en el refrigerador y rocíese cuando tenga calor.
- Llene una botella de plástico con agua y póngala en el congelador el día antes de salir al calor. El hielo en la botella se derretirá y el agua se mantendrá fresca por más tiempo.



Mensajes para llevar a casa

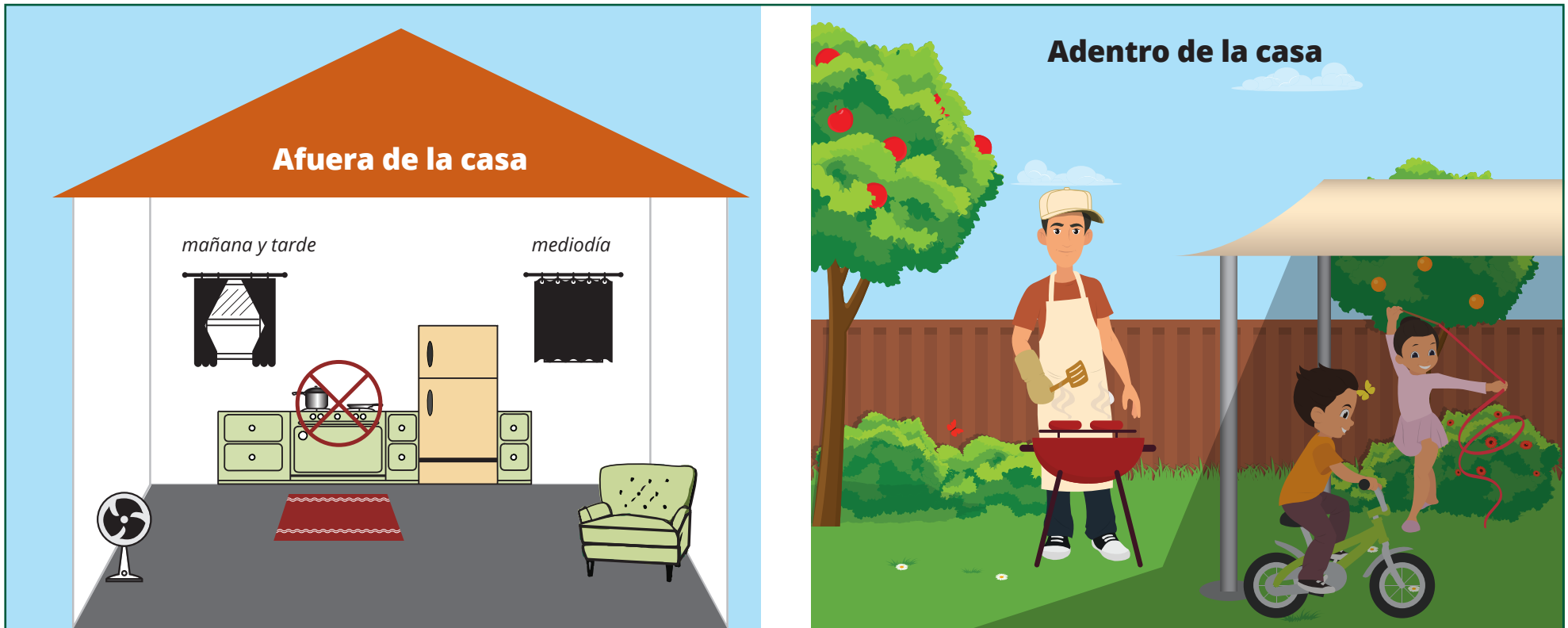
Hay acciones que puede tomar para hacer que su hogar esté más fresco durante las olas de calor, como usar ventiladores, abrir y cerrar ventanas en ciertos momentos, no cocinar adentro cuando hace calor y cerrar persianas y cortinas para que no entre el sol en la casa.

Cuando no es posible mantenerse fresco en su hogar hay lugares donde puede ir para refrescarse gratis, como parques, bibliotecas, centros comerciales y centros comunitarios.

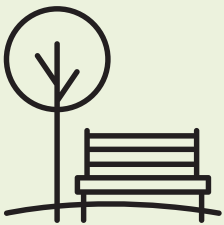


Manteniéndose fresco en el hogar y la comunidad

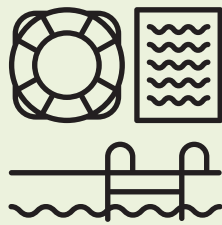
Mantenga a su familia fresca durante el calor.



Ir a estos lugares en la comunidad para refrescarse.



Parques



Lagos o piscinas



Centros comunitarios



Centros comerciales



Bibliotecas

Lista de verificación de prevención

Buena salud

- ☐ Duerma lo suficiente en la noche (7-9 horas).
- ☐ Coma comida sana.
- ☐ No tome demasiado alcohol (*no tome más de 1 bebida en la mayoría de las noches*).
- ☐ Tome mucha agua, especialmente cuando hace calor.
- ☐ Haga ejercicio regularmente (*al menos camine 30 minutos, 5 días a la semana*).
- ☐ No fume cigarrillos ni use productos con nicotina.

Sea consciente

- ☐ Preste atención a cómo siente su cuerpo; esté pendiente de los primeros signos y síntomas.
- ☐ Revise el estado del tiempo antes del trabajo para saber qué tanto calor hará ese día.



Preparación para el trabajo

- ☐ Sepa cómo llamar al 911. Infórmele a quien conteste el teléfono lo que sucedió y su ubicación.
- ☐ Tome ½ litro cada ½ hora cuando esté caluroso (2 botellas de agua de 8 onzas).
- ☐ Use ropa ligera de colores claros.
- ☐ Asegúrese de que su cuerpo esté acostumbrado a trabajar en clima caluroso.



LLAMADA DE EMERGENCIA

911



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
			
86° 77°	87° 77°	88° 77°	88° 78°



Estudios de casos de enfermedades por calor

Esta sección describe incidentos de enfermedades por calor y muertes que han ocurrido en los Estados Unidos. Estas descripciones están adaptadas de informes de investigación y reportes de los medios de comunicación. La integración de estudios de casos en el entrenamiento de los trabajadores puede ayudar a los trabajadores a darse cuenta de los riesgos asociados con trabajar en el calor y la importancia de estar al tanto de los síntomas de las enfermedades por calor.

2005 – Estado de Washington

Un trabajador de 64 años de edad y empleado durante 40 años, fue encontrado inconsciente en el campo de lúpulo en el que estaba trabajando. La temperatura alta ese día fue de 99 °F y se informó que había llegado ese día sintiéndose mal y había traído agua extra. A los paramédicos solo les tomó entre 8 y 10 minutos para llegar. No detectaron signos vitales, pero fueron capaces de reactivar el ritmo cardíaco mientras estaba siendo trasladado al hospital. Murió varias horas después. Murió de un golpe de calor.

FUENTE: Washington Department of Labor and Industries
www.lni.wa.gov/rules/AO06/40/0640CES.pdf

2015 – California

Alrededor de las 10:30 a. m., una cuadrilla de trabajadores comenzó a cosechar un surco de árboles en la parte trasera de una huerta, no lejos de donde un supervisor había instalado sombra y agua, cumpliendo con los estándares de prevención de enfermedades por calor de California. A cuarenta y cinco minutos en el turno de trabajo, un trabajador de 48 años se sentó en un área sombreada, diciendo que no se sentía bien. Los supervisores le preguntaron si quería ir a una clínica cercana, pero él se negó, diciendo que estaba bien. Pidió agua. Minutos después, se desplomó. Un trabajador, que podía hablar inglés, llamó al 911. Un supervisor se subió a una camioneta y lo llevó con los médicos. Cuando llegaron, fue demasiado tarde para revivirlo. El padre de tres niños murió en el campo a las 12:35 p. m.

FUENTE: Desert Sun News Online, May 11, 2017
www.desertsun.com/story/news/2015/11/19/death-fields/74058984/

2016 – Florida

Jean Francais Alcime, un trabajador agrícola haitiano de 50 años, murió de agotamiento por calor durante un viaje de 2 horas en autobús de regreso a Immokalee desde los campos de jitomate. Temprano en el día se le veía cansado y tambaleante, así que se le dio agua y hielo para el cuello. Parecía mejor y le dijeron que se fuera a casa en el autobús. Durante el viaje parecía estar durmiendo, pero cuando los compañeros de trabajo intentaron despertarlo, no respondía ni respiraba. Fue declarado muerto el martes por la noche.

FUENTE: Naples Daily News Online, May 11, 2017 and May 19, 2016
bit.ly/2Gmxjej

2008 – California

Mientras ataba viñas en un viñedo del área de Stockton con temperaturas que se elevaban por encima de los 100 grados, María Isabel Vásquez Jiménez, de 17 años, se desplomó por agotamiento por calor. Cuando llegó a un hospital, Jiménez estaba en coma y con la temperatura de su cuerpo de hasta 108 grados. Ella murió 2 días después. En el hospital se descubrió que tenía dos meses de embarazo. El forense del condado de San Joaquín confirmó oficialmente que María murió de un golpe de calor. María había estado trabajando 8 horas en el calor abrasador sin sombra o suficiente agua. Otros trabajadores informaron que el estricto jefe de cuadrilla no les permitió descansos lo suficientemente largos para detenerse y tomar una bebida, las que estaban a 10 minutos caminando.

FUENTE: NPR News Online, June 06, 2008
www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=91240378

FUENTE: Daily Kos, Monday June 23, 2008
www.dailykos.com/stories/2008/6/23/540765/-

2012 – Maine

Fue un día fresco de primavera. Un trabajador de campo sustituyó a otro en una quema controlada en un campo de arándanos. Nunca antes había trabajado en una quema. Se desorientó temprano por la tarde y no reconoció los signos de golpe de calor. Se desplomó y fue trasladado al hospital, en donde se le detectó una temperatura de 108 grados. No respondía y tenía insuficiencia respiratoria. Afortunadamente sobrevivió, pero sufre de daños permanentes en los músculos de las piernas y los hombros.

FUENTE: Bangor Daily News Online, May 11, 2017
bangordailynews.com/2016/10/27/news/bangor/judge-awards-blueberry-worker-nearly-730000-in-heat-stroke-collapse

2011 – Illinois

En julio, mientras el medio oeste hervía bajo una oleada de calor, un empleador recibió una llamada de un trabajador H-2A de México que no podía encontrar a su hermano después de un día en los campos de maíz. Le dijeron que el hombre de 36 años se había desmayado esa misma mañana, pero que había regresado al trabajo. El trabajador estuvo desaparecido por 50 días antes de que su cuerpo fuera encontrado en los campos. El forense del condado informó que murió de hipertermia por calor extremo. Dejó a su esposa y tres hijas en México.

FUENTE: Chicago Tribune Online, August 6, 2016

<http://www.chicagotribune.com/business/ct-migrant-farm-workers-corn-detassling-0807-biz-20160805-story.html>

2006 – Carolina del Norte

Un trabajador agrícola hispano inmigrante de 44 años de edad murió luego de sucumbir a un golpe de calor mientras trabajaba en un campo de tabaco. El clima era caliente y húmedo con un índice de calor (una medida de los efectos combinados de altas temperaturas y alta humedad en el cuerpo) entre 100 y 110. Alrededor de las 3 p. m. se quejó con el supervisor de cuadrilla que no se sentía bien. Tomó un poco de agua y fue trasladado de regreso a la vivienda de trabajadores y se le dejó solo para descansar. Aproximadamente a las 3:45 p. m. fue encontrado inconsciente en los escalones de la casa. Se llamó al 911 de inmediato y llegaron en el transcurso de cinco minutos. En el hospital, su temperatura corporal central se registró en 108 °F y fue declarado muerto.

FUENTE: NIOSH FACE Reports, August 7, 2007

www.cdc.gov/niosh/face/in-house/full200604.html

2018 – Georgia

El 16 de junio, Miguel Ángel Guzmán Chávez llegó a Georgia desde México. Tenía 24 años y se fue directo a trabajar cosechando jitomate. El calor de Georgia estaba consistentemente a más de 90 grados y el 21 de junio la temperatura se elevó a 95 grados. Ese día, Chávez se desplomó en el campo, sufriendo un golpe de calor, resultando en un paro cardíaco. Menos de dos horas después, fue declarado muerto en el Colquitt Regional Medical Center..

El forense del condado de Colquitt confirma que un hombre de 24 años sufrió un paro cardíaco el jueves pasado mientras cosechaba jitomate en un campo agrícola a temperaturas extremadamente altas. OSHA dice que hay una investigación abierta, la que es protocolo estándar cuando alguien muere en el trabajo.

FUENTE: WALB News, June 25, 2018

www.walb.com/story/38503828/farmer-makes-first-heat-related-death-in-south-ga/

2013 – California

En 2013, funcionarios del estado de California cerraron Etchegaray Farms después de que Juan Ochoa, trabajador agrícola de 37 años, se desplomó y murió en una huerta de limón en las afueras de Bakersfield, California. Juan Ochoa estaba revisando el equipo de riego con su hermano, Alejandro Ochoa, en un clima de 106 grados cuando se desplomó. Los hermanos trabajaban solos y estaban a seis surcos de separación cuando Alejandro Ochoa miró a su alrededor y no vio a su hermano. Luego lo vio tirado en el suelo. Alejandro Ochoa dijo que había notado que su hermano se estaba ventilando con su sombrero, pero no pensó nada malo, ya que era un día caluroso. “No teníamos sombra o agua provista por la compañía”, dijo Alejandro Ochoa. “Cuando lo vi, me asusté e inmediatamente corrí hacia él”, dijo Alejandro Ochoa, pero Juan Ochoa no reaccionó. Alejandro Ochoa dio palmadas en la cara a su hermano y gritó en un esfuerzo por revivirlo. No había recepción de teléfono celular en el área. Alejandro Ochoa dijo que corrió a su camioneta que dejó estacionada al menos a una milla de distancia, y luego manejó en busca de ayuda. Ochoa era de México y llevaba casi un año trabajando. Cuando los funcionarios inspeccionaron la instalación agrícola, encontraron varias violaciones a las regulaciones de calor de California, incluyendo no acceso a sombra. Se le permitió operar de nuevo a la instalación agrícola, una vez que se corrigieron las irregularidades.

FUENTE: Bakersfield Now, July 7, 2013

bakersfieldnow.com/news/local/cal-osh-investigating-farmworker-death

Representaciones

Los ejercicios de representación pueden proporcionar un ambiente seguro para presentar diferentes escenarios por primera vez y mejorar la preparación para situaciones que ocurren en la realidad. El tomar en serio los ejercicios de representación es la mejor manera de asegurar la preparación si algo sucede en el campo y se necesita una acción rápida. Para animar a los trabajadores a tomar en serio estos ejercicios, hágales saber que estar preparados puede salvar una vida en el campo. Si los trabajadores parecen dudar en participar, los facilitadores también pueden participar en los ejercicios para ayudar a reforzar el mensaje.

Cada ejercicio de representación requiere dos personas. Los ejercicios describen un escenario en el que actuarán dos personas, seguido de preguntas de seguimiento para una discusión en grupo. Hay una representación para cada tema.

Síntomas y tratamientos para enfermedades por calor

El Trabajador 1 y Trabajador 2 están trabajando juntos afuera en un día caluroso y soleado. Están sudando mucho pero quieren terminar su trabajo antes de tomar un descanso para tomar agua.

TRABAJADOR 1: *Comienza a tener dolor de cabeza y se lo dice al Trabajador 2.*

TRABAJADOR 2: *Comienza a hablar y se confunde y se enoja sin motivo, luego se desmaya.*

TRABAJADOR 1: *Recuerda el entrenamiento de seguridad y toma medidas para ayudar al Trabajador 2.*

PREGUNTAS DE SEGUIMIENTO:

¿Qué síntomas tuvo cada trabajador?

¿Habrían hecho ustedes algo diferente para tratar al trabajador que se desmayó?

¿Obtuvo el 911 toda la información que necesitaba?

Factores de riesgo para enfermedades por calor

El Trabajador 1 y Trabajador 2 están cosechando peras en un bloque inclinado en un día caluroso de agosto y no hay viento. Están tratando de llenar el mayor número de cajones que puedan antes del final del día. Llevan cargas pesadas de peras arriba y abajo de las escaleras y hasta los cajones.

TRABAJADOR 1: *Se marea y casi se cae de la escalera.*

TRABAJADOR 2: *Recuerda el entrenamiento de seguridad en enfermedades relacionadas con el calor y toma medidas para ayudar al Trabajador 1.*

PREGUNTAS DE SEGUIMIENTO:

¿Cuáles son algunos de los factores de riesgo que vieron?

¿Hay otros posibles factores de riesgo que no se pueden ver? ¿Qué acción tomarían en esta situación?

Ropa para trabajar en clima caluroso

El Trabajador 1 y Trabajador 2 están juntos en el campo en un día caluroso y soleado donde no hay sombra. El Trabajador 1 tiene puesta una sudadera oscura y el Trabajador 2 una camisa ligera con mangas.

TRABAJADOR 1: *Quiere quitarse una capa de ropa porque se está poniendo caliente, pero tiene miedo de empolvarse, exponerse mucho al sol y que le dé picazón.*

TRABAJADOR 2: *Escucha al Trabajador 1 hablando sobre porqué no quiere quitarse una capa de ropa y luego le dice la razón por la que eligió una camisa ligera y de color claro.*

PREGUNTAS DE SEGUIMIENTO:

¿Qué preferirían usar y por qué?

¿Cómo animarían a los trabajadores a usar ropa ligera y de colores claros?

Manteniéndose hidratado en el trabajo

El Trabajador 1 y Trabajador 2 están hablando al inicio del día de trabajo.

TRABAJADOR 1: *Dice que estuvo hasta tarde en una fiesta de cumpleaños y que tomó muchas bebidas con alcohol. Ahora está tomando una bebida energética grande para despertarse.*

TRABAJADOR 2: *Bebe de una botella de agua y le dice al Trabajador 1 lo que aprendieron sobre la importancia de mantenerse hidratados.*

PREGUNTAS DE SEGUIMIENTO:

¿Qué consejo le darían a la persona que se desveló?

¿Cuáles son algunas ideas para animar a los compañeros de trabajo a tomar más agua y menos bebidas de energía?

Equipo de protección personal (PPE) y el calor

El Trabajador 1 y Trabajador 2 están juntos en el área de carga de pesticidas. El Trabajador 1 se está preparando para aplicar pesticidas y se está poniendo el PPE. El Trabajador 2 está revisando al Trabajador 1 para asegurarse que use el PPE de acuerdo con la etiqueta del pesticida.

TRABAJADOR 1: *Habla sobre lo caliente que se pone debido al PPE cuando están aplicando pesticidas.*

TRABAJADOR 2: *Escucha al Trabajador 1 y le dice que deben hacer lo que dice la etiqueta. El Trabajador 2 le dice al Trabajador 1 que se asegure de estar pendiente de los síntomas porque a veces es más difícil notarlos cuando se usa el PPE. x*

PREGUNTAS DE SEGUIMIENTO:

¿Qué otros consejos le darían al aplicador de pesticidas?

¿Qué le dirían a un trabajador si quisiera saber la diferencia entre las enfermedades causada por el calor y la intoxicación por pesticidas?

Manteniéndose fresco en el hogar y comunidad

El Trabajador 1 y Trabajador 2 están hablando sobre el calor que hace en sus casas durante el día.

TRABAJADOR 1: *Habla sobre abrir sus ventanas por la mañana cuando el aire es más fresco.*

TRABAJADOR 2: *Dice que no puede abrir sus ventanas ni pasar tiempo al aire libre en su patio porque el olor de la lechería es muy fuerte. El Trabajador 1 le habla sobre los lugares a donde puede ir para refrescarse.*

PREGUNTAS DE SEGUIMIENTO:

¿Qué consejo le darían al trabajador que vive cerca de la lechería?

¿Tienen ustedes otras maneras de mantener a su hogar y familia frescos cuando hace calor?

Información adicional

Aclimatación

La aclimatación es la adaptación temporal del cuerpo al trabajo en el calor, que se produce cuando una persona está expuesta a condiciones de calor durante un tiempo. Usualmente, a una persona le toma de una a dos semanas el acostumbrarse a trabajar en el calor. Si una persona deja de trabajar en condiciones de calor por más de unos cuantos días, deberá aclimatarse nuevamente.

A continuación, se muestra un ejemplo de un calendario de aclimatación. El aumento recomendado de exposición al calor para los trabajadores nuevos y no aclimatados es un aumento del 20% por día. Estas son recomendaciones generales. En cada persona variará la cantidad de tiempo que se tome para aclimatarse al calor según su experiencia y factores personales.

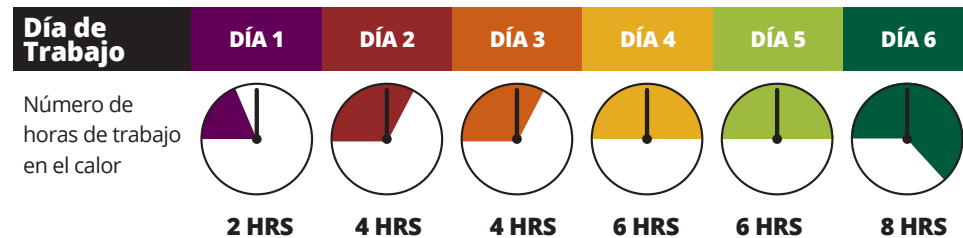
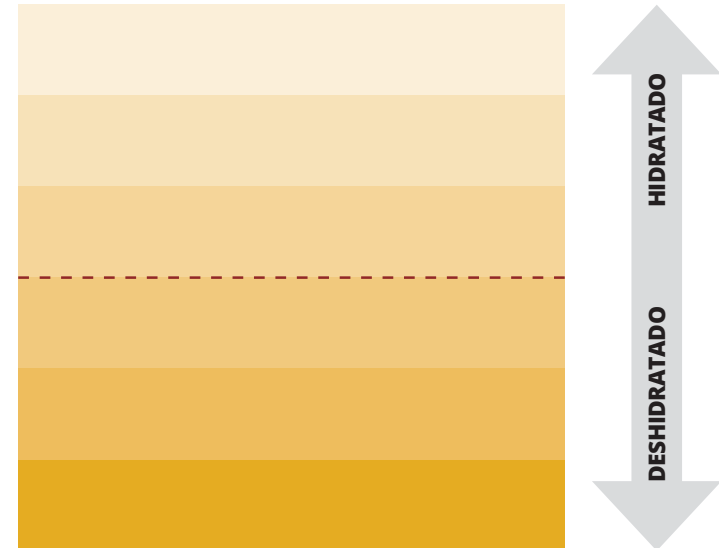


Tabla de color de la orina e hidratación

A continuación, se muestra un ejemplo de una tabla de colores de orina. Esta tabla se puede copiar y poner en un documento por separado e imprimir para entregar a los trabajadores.



Enfermedades por calor y envenenamiento por pesticidas

Ciertos síntomas de enfermedades por calor y envenenamiento por pesticidas son similares. La siguiente tabla compara los síntomas de agotamiento por calor y envenenamiento por pesticidas organofosforados o carbamatos.

Agotamiento por calor	Envenenamiento por pesticidas organofosforados o carbamatos
Sudoración	Sudoración
Dolor de cabeza	Dolor de cabeza
Fatiga	Fatiga
Boca seca y no lágrimas (membranas secas)	Salivación y lagrimeo (membranas húmedas)
Pupilas grandes (dilatadas)	Pupilas pequeñas (constreñidas)
Náuseas	Náuseas y diarrea
Pulso rápido	Pulso lento
Pérdida de coordinación	Pérdida de coordinación
Irritabilidad	Irritabilidad
	Pérdida de conciencia

Enlaces a fuentes de información

WA Outdoor Heat Exposure Rule for Agriculture (WAC 296-307-097):

www.lni.wa.gov/safety/rules/chapter/307/WAC296-307.PDF#PartG1

OSHA's Campaign to Keep Workers Safe in the Heat

www.osha.gov/heat/index.html

WA L&I Outdoor Heat Exposure Resources*

www.lni.wa.gov/Safety/Topics/AtoZ/HeatStress/resources.asp

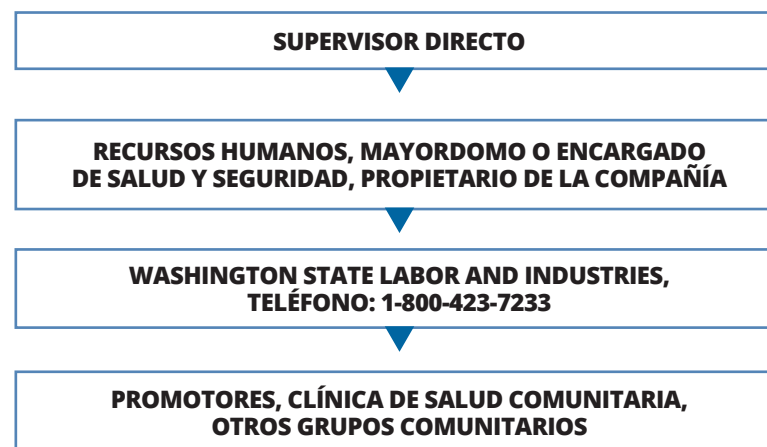
** Este sitio web tiene un enlace a un ejemplo de programa de prevención de accidentes para exposición al calor al aire libre.*

Pacific Northwest Agricultural Safety and Health Center Resources

deohs.washington.edu/pnash/heat_illness

Reportando condiciones de trabajo inseguras

Durante los entrenamientos, los trabajadores pueden preguntar qué pueden hacer si hay condiciones inseguras en su lugar de trabajo. El siguiente diagrama de flujo es la jerarquía recomendada sobre a quién contactar. Si un trabajador no se siente cómodo o no puede comunicarse con la primera persona, debe desplazarse hacia abajo en la lista.



Se debe obtener la siguiente información:

- Dirección o ubicación del lugar de trabajo
- Fecha y hora
- Descripción del peligro
- Registro de la acción tomada, con quién habló el trabajador y la respuesta
- Fotografías, si es posible

No es necesario escribir esta información en un informe formal. Basta con escribirla en algún lugar por el trabajador (o un amigo o compañero de trabajo si el trabajador no puede escribir) y puede utilizarse como documentación.

Agradecimientos:

Nos gustaría agradecer a los siguientes grupos por sus contribuciones al contenido de esta guía:

Comité Asesor del Proyecto y Grupo Experto de Trabajo

Área de Divulgación de UW PNASH, personal administrativo y estudiantes

Quincy Community Health Center

WA State Department of Labor and Industries

Fotografías cortesía de Sarah Fish, Jen Krenz.

Ilustraciones cortesía de Stacey Holland.