



ERGODYNE

TENACIOUS WORK GEAR®

ERGODYNE.COM / +1 800 225 8238

VENZA AL CALOR

UN DOCUMENTO OFICIAL DE ERGODYNE



VENZA AL CALOR

// TRABAJAR CUANDO APRIETA EL CALOR

Trabajar más horas y el aumento de los niveles climáticos están convirtiendo los entornos de trabajo en peligrosas zonas de calor. Recientemente, la OSHA (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional) ha informado sobre 4.200 casos de lesiones y 61 muertes provocados por el calor extremo en 2011. Estas estadísticas son sorprendentes, pero teniendo en cuenta que la causa es 100 % evitable, son inaceptables. Ignorar avisos previos como una leve incomodidad térmica, sudoración o sed excesiva puede conducir al extremo de las enfermedades relacionadas con el calor (ERC), entre las que cuentan los golpes de calor y la muerte. La planificación y la preparación son una necesidad (y no un lujo) en lo que se refiere a la prevención de las ERC. Conclusión: el estrés por calor es un problema creciente para los trabajadores y ha llegado el momento de coger el toro por los cuernos.

// EN EL TERRENO

No hay dos entornos de trabajo iguales. Los trabajadores al aire libre se topan con multitud de entornos diferentes y a menudo son los que más sufren con las temperaturas extremas. A pesar de que los posibles riesgos al aire libre puedan ser más evidentes, no debemos olvidarnos de los trabajadores en interiores, puesto que ellos también sufren las mismas temperaturas extremas.

Desgraciadamente, las preocupaciones por la seguridad en entornos de trabajo interiores a menudo pasan desapercibidas debido a que el entorno no se percibe como tan extremo como el entorno exterior. No importa la ubicación o el trabajo, lo que importa es: primero descifrar el problema y después limitar el riesgo tanto como sea posible. Cuando esto no es factible, se recomienda abordar el problema mediante una combinación de controles administrativos y equipo de protección personal (EPP).

Las posibles soluciones son:

- » Acceder a zonas a la sombra o a zonas de refrigeración ventiladas
- » Acceso a agua potable y a bebidas con electrolitos
- » Educación y formación para trabajadores y supervisores
- » Procedimientos escritos en caso de emergencia
- » Equipo de protección personal

Zonas de sombra: una medida preventiva para asegurarse de que los trabajadores están protegidos en el trabajo es colocar zonas que sirvan como refugio contra el calor. Dentro de estas "áreas", debería haber un acceso sencillo a sombra, líquidos para beber

y una habitación con aire acondicionado (AC) o una zona bien ventilada donde los trabajadores puedan descansar. Tiendas, ventiladores, remolques con aire acondicionado o estaciones de bebida son soluciones efectivas para mantener a los trabajadores frescos y a salvo. En algunos estados como California, es obligatorio instalar estos refugios cuando la temperatura alcanza los 29 grados centígrados (85 grados Fahrenheit).

Hidratación: los trabajadores pierden una media de 7,57-11,36 litros (2-3 galones) de fluido a través de la transpiración cuando trabajan con calor. Así que, además de proporcionarles estas zonas de seguridad, es importante que los trabajadores se hidraten de forma activa antes, durante y después de su jornada, y que monitoricen sus niveles de fluidos cada ciertos intervalos de tiempo durante el día. Un programa de pesaje llevado a cabo antes, después y durante la jornada puede ayudar a determinar si se han perdido fluidos. A la hora de recargar, un trabajador debe beber 0,5 litros (2 vasos (1/2 cuarto de galón)) de agua por cada libra perdida durante su turno. Además, monitorizar el color de la orina comparándolo con una tabla puede ser una manera efectiva de que la hidratación sea una prioridad, ya que el color de la orina suele ser un primer síntoma de deshidratación. Los patrones deben colocar estas tablas para orina en los aseos para trabajadores para que la hidratación sea una prioridad. Recuerde: el agua es el mejor líquido para mantener unos niveles de fluidos adecuados; no obstante, si se producen calambres, deberá sustituirse por una solución electrolítica. Hay que tener cuidado a la hora de escoger las bebidas, ya que el azúcar puede limitar gravemente la absorción de líquidos en el cuerpo. Las bebidas con más de 9 gramos de azúcar por cada 0,35 l (12 oz) deben evitarse. Suministrar a los trabajadores soluciones de hidratación que puedan llevar al entorno de trabajo (si procede) también ayudará a fomentar la hidratación. Las botellas de agua reutilizables y las mochilas de hidratación son unas soluciones perfectas para beber agua "en el acto", de forma que los trabajadores no tienen que abandonar el entorno de trabajo.

Educación y formación: educar a la plantilla es una misión crítica a la hora de llevar a cabo un programa de prevención de ERC eficaz. Deberían definirse y cumplirse objetivos específicos tanto para trabajadores como para supervisores. Respecto a los trabajadores, debería exigírseles una formación acerca del estrés por calor, tanto para nuevos empleados como para el personal actual, al principio de cada temporada de calor. La formación del trabajador debe cubrir:

- » Factores de riesgo ambientales y personales respecto a las enfermedades relacionadas con el calor.
- » Importancia de la hidratación; fomentar el consumo frecuente de pequeñas cantidades de agua, hasta 0,95 litros (1 cuarto de galón) por hora.
- » Ubicación de fuentes de agua.



VENZA AL CALOR

- » Importancia de la "aclimatación", es decir, la adaptación temporal del cuerpo a trabajar en nuevo entorno.
- » Diferentes tipos de enfermedades relacionadas con el calor y sus señales y síntomas más comunes.
- » Importancia de informar inmediatamente a su supervisor en caso de percibir señales o síntomas de enfermedades relacionadas con el calor.
- » Procedimientos para responder ante síntomas de posibles enfermedades relacionadas con el calor, entre las que se incluyen: cuándo y cómo contactar con los servicios médicos de emergencia en caso de que fuese necesario y transportar a los trabajadores a un lugar donde pueda asistirle un proveedor de servicios médicos de urgencia.
- » En caso de emergencia, deberán facilitarse indicaciones claras y precisas para llegar al entorno de trabajo al personal de urgencias.

En el caso de los supervisores, la formación debe tener lugar antes de ejercer un cargo administrativo y antes de cada temporada de calor. La formación debe abarcar las mejores prácticas de las que un supervisor es responsable, como:

- » Proporcionar y mantener suficiente cantidad de agua y fuentes de sombra adecuadas.
- » Asegurarse de que se proporciona el material de formación a cada nuevo empleado el primer día que acude al trabajo.
- » Hacer respetare la importancia de la "aclimatación".
- » Educar al personal acerca de los procedimiento que deben llevar a cabo cuando un empleado muestra síntomas que coincidan con una posible enfermedad relacionada con el calor.

Procedimientos escritos: los procedimientos de emergencia deben publicarse en formato escrito en todos los puntos del entorno de trabajo, de forma que los trabajadores y cualquier representante de la OSHA (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional) puedan verlo. Estos procedimientos deben detallar cómo la compañía:

- » Dará acceso a agua y sombra
- » Vigilará el clima
- » Implementará procedimientos contra las altas temperaturas y hará frente a la falta de aclimatación
- » Formará a todos los empleados y supervisores.

- » Responderá de inmediato a las enfermedades relacionadas con el calor
- » Proporcionará primeros auxilios y servicios de urgencias
- » Dará indicaciones claras y precisas para llegar al lugar de trabajo
- » Estos procedimientos están basados en el estándar OSHA (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional) de California (Título 8, sección 3395) en lo referente a la prevención del estrés por calor. Los requerimientos específicos en relación con el procedimiento en caso de clima caluroso varían según el estado, por lo que los empleadores deben consultar al consejo de seguridad y salud ocupacional de su estado para más información.

EPP: al igual que conocer las señales y los síntomas del estrés por calor, es importante saber cómo protegerse frente a los factores físicos de los entornos calurosos. Los equipos de protección personal (EPP) son otra manera de limitar la susceptibilidad de los trabajadores a sufrir ERC. Los sombreros de ala ancha y los materiales de colores claros son dos ejemplos de cómo reducir la exposición solar directa. Además incorporar materiales absorbentes de secado rápido ayuda a los trabajadores a mantenerse frescos y a atrapar el sudor, lo que previene que este se introduzca en los ojos y les moje las manos.

Los pañuelos, las cintas para el pelo, los sombreros triangulares y los insertos en el casco permiten a los trabajadores mantenerse frescos mediante un proceso de refrigeración por evaporación, el cual mantiene una temperatura considerablemente más baja que el aire ambiente. Colocar uno de estos productos en un área donde los vasos sanguíneos principales se encuentren cerca de la piel puede ayudar a mantener la temperatura corporal de los trabajadores bajo control. Es posible colocarlos en el cuello, en el pliegue interior del codo, en las ingles o en las axilas. Los chalecos de refrigeración también pueden utilizarse para mantener una temperatura corporal segura, especialmente si una aplicación exige que los trabajadores utilicen equipo de protección pesado, como una coraza o traje de protección integral.

// LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE

Las enfermedades relacionadas con el calor son un problema serio para los trabajadores, los directores de obra y los administradores; la buena noticia es que es 100 % evitable. Tomar algunas medidas de planificación fundamentales para prevenir las ERC es mucho mejor que planificar cómo lidiar con ellas una vez que ya se han convertido en un problema. Ofrecer formación adecuada, infraestructura, equipo y POS administrativos frente a ERC; conocer los primeros síntomas de advertencia y seguir los pasos para minimizar los riesgos en el lugar de trabajo son componentes esenciales para mantener una productividad elevada y que la seguridad siga siendo la principal prioridad, incluso cuando apriete el calor.



VENZA AL CALOR

// NOTAS, REFERENCIAS Y MÁS

1. "OSHA Renews Heat Illness Prevention Campaign," Occupational Health & Safety, accessed February, 2013, <http://ohsonline.com/articles/2012/05/07/osha-renews-heat-illness-prevention-campaign.aspx>
2. "U.S. Bureau of Labor Statistics." Table A-9, accessed March, 2013, <http://www.bls.gov/iif/oshwc/foi/cftb0267.pdf>
3. "Outdoor Heat Exposure Rule," Washington State Department of Labor Industries, accessed February, 2013, <http://www.lni.wa.gov/Safety/topics/atoz/heatstress/default.asp>
4. "Heat Related Illness Prevention," State of California Department of Industrial Relations, accessed February, 2013, <http://www.dir.ca.gov/DOSH/HeatIllnessInfo.html>
5. "Heat Stress Guide," Minnesota Department of Labor and Industry, accessed February, 2013, http://www.dli.mn.gov/OSHA/PDF/heat_stress_guide.pdf
6. "U.S. Bureau of Labor Statistics." <http://www.bls.gov/>



HACER DEL TRABAJO UN LUGAR MEJOR.™

ESTO NO TIENE POR QUÉ SER EL FINAL DEL CAMINO, AMIGO MÍO.

Ahora que ha leído nuestro documento oficial sobre cómo los EPP pueden ayudarle a lidiar con las enfermedades relacionadas con el calor, vea nuestra línea completa de Equipo de trabajo de refrigeración Chill-Its®. Que el termómetro aumente no quiere decir que su sensación de incomodidad tenga que hacerlo también.

¿TIENE ALGUNA OTRA PREGUNTA?



+1 800 225 8238



orders@ergodyne.com



www.ergodyne.com