



# Consejos para Prevenir las Enfermedades Relacionadas con el Calor en el Trabajo

La exposición al calor al trabajar al aire libre y en espacios interiores puede ser peligrosa.

Casi **3 de cada 4 muertes por las enfermedades relacionadas con el calor** ocurren durante la primera semana de trabajo. Los trabajadores nuevos y los que regresan necesitan desarrollar lentamente la tolerancia al calor y trabajar turnos más cortos en el calor para empezar.

La exposición peligrosa al calor extremo puede ocurrir en espacios interiores y exteriores durante todo el año. Mantenga a los trabajadores seguros con estos consejos de seguridad útiles y fácil de seguir:

- **Siga la Regla de 20%** — el primer día, no permita que los empleados trabajen más de 20% de la duración del turno a intensidad plena en el calor. Aumente la duración de tiempo no más de 20% al día hasta estén acostumbradas a trabajar en el calor.
- **Proporcione agua fría para beber** — aliente a los trabajadores a beber al menos un vaso cada 20 minutos, aun si no tienen sed.
- **Descansos** — permita a los trabajadores el tiempo para recuperarse del calor bajo la sombra o en un sitio fresco.
- **Use ropa adecuada**— haga que los trabajadores usen sombrero y ropa liviana, de color claro, holgada y respirable de ser posible.
- **Esté pendiente a sus compañeros** — aliente a los trabajadores a vigilarse muy de cerca y vigilar a los demás por signos de enfermedades relacionadas con el calor.
- **Busque cualquier signo de enfermedades relacionadas con el calor**, incluyendo desmayo, mareos, náuseas, y espasmos musculares, y actúe rápido — en caso de duda, **llame al 911**.
- Ofrezca **capacitación** sobre los riesgos de estar expuesto al calor y cómo prevenir las enfermedades relacionadas.
- Tenga listo un **plan de emergencia** para saber qué acciones debe tomar si uno de los trabajadores presenta síntomas de agotamiento por calor.



Visite [www.osha.gov/calor](http://www.osha.gov/calor) para más información sobre la prevención y primeros auxilios para las enfermedades causadas por el calor.

*Los avisos de OSHA se emiten en ocasiones para llamar la atención a asuntos y medidas de seguridad y salud de los trabajadores.*