

ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL CALOR



Los agricultores y los trabajadores agrícolas realizan su trabajo en una amplia gama de condiciones ambientales. La severidad de los síntomas pueden variar, pero conocer las señales de advertencia de las enfermedades relacionadas con el calor puede salvar vidas. Según un estudio del Centro para el Control de Enfermedades en el 2008 (CDC2008), durante 1992-2006, un total de 68 trabajadores agrícolas murieron por insolación.

Esto representa una tasa casi 20 veces mayor que la de todos los trabajadores civiles estadounidenses. Las poblaciones especiales dentro de la comunidad agrícola pueden tener un riesgo mayor de complicaciones por el calor.

Los trabajadores mayores pueden tener más dificultades para regular la temperatura corporal. Los niños pequeños sudan menos y producen más calor que los adultos de forma más rápida. Los trabajadores agrícolas que trabajan lejos del agua o la sombra, pueden ser compensados en una forma que no los incita a tomar un descanso y pueden tener miedo de informar cualquier síntoma de enfermedad relacionada con el calor a sus supervisores.

PREVENCIÓN

Para prevenir enfermedades y muertes relacionadas con el calor:

- Beba agua cada 15 minutos, incluso si no tiene sed.
- Descanse a la sombra para refrescarse.
- Use sombrero y ropa de colores claros.
- Conozca las señales de las enfermedades causadas por el calor y qué hacer en caso de emergencia.
- Vigile a los compañeros de trabajo.
- "Es fácil". Necesitas acostumbrarte.

(Fuente: campaña Agua. Descanso. Sombra de OSHA)

| Nivel de calor | Nivel de calor | Medidas de protección |
|----------------|--------------------|---------------------------------------------------|
| Menor de 91F | Bajo (precaución) | Medidas de seguridad básicas |
| 91F a 103F | moderado | Implementar precauciones y aumentar la conciencia |
| 103F a 115F | Alto | Implementar precauciones y aumentar la conciencia |
| mayor a 115F | Muy alto a extremo | medidas de precaución más fuertes |

Resource: <https://www.osha.gov/SLTC/heatillness/edresources.html>



Un trabajador descansando en la sombra usando ropa adecuada para el sol

FACTORES ASOCIADOS CON ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

- Temperatura exterior
- Duración de la exposición al sol
- Deshidratación
- Cargas de trabajo y velocidad de trabajo
- Edad
- Condiciones de salud preexistentes
- Aclimatación (cuánta experiencia tiene la persona trabajando bajo el sol)

RECONOCIENDO Y MANEJANDO LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

| Enfermedades | Descripción | Señales y síntomas | Medidas a tomar |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Golpe de calor | <ul style="list-style-type: none"> • La vida en peligro • Emergencia médica • Fallo del sistema nervioso central donde el cuerpo pierde la capacidad de regular la temperatura • Se pierde la capacidad de sudar • El sistema de regulación de calor está abrumado • La temperatura corporal aumenta rápidamente | <ul style="list-style-type: none"> • La piel está caliente y seca • La temperatura corporal es alta (104 grados F o más) • Ritmo cardiaco elevado • La sudoración está ausente en muchos casos • Escalofríos • Confusión o mareos • Posible dificultad para hablar • Posibles convulsiones • Puede experimentar pérdidas de conciencia | <ul style="list-style-type: none"> • Llame al 911 o al servicio de emergencia designado inmediatamente • Muévase a un área fresca y sombreada • Quítese la ropa restrictiva • Refresque el cuerpo con compresas, sábanas mojadas o toallas • Si no hay agua disponible, avivar a la víctima • No deje a la persona sola |
| Agotamiento | <p>Pérdida excesiva de electrolitos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La cantidad de agua perdida en la transpiración excede la ingerida. • Suele tener un inicio más gradual | <ul style="list-style-type: none"> • La piel se vuelve pálida y fría o enrojecida • Dolores de cabeza • Piel sudorosa y húmeda • Calambre abdominal, náuseas, vómitos • Debilidad • Letargo, mareos y confusión • Temperatura corporal elevada | <ul style="list-style-type: none"> • Muévase a un área fresca y sombreada • Siéntese o acuéstese con las piernas elevadas • Afloje la ropa / quítese ropa excesiva • Aplique compresas frías • Solicite atención médica • Beba agua fría o electrolitos (suero) (evite el sodio si el trabajador tiene antecedentes de corazón o problemas de presión arterial alta) • No regrese al trabajo por varias horas después de que los síntomas desaparezcan • No deje a la víctima sola |
| Desmayo | <p>Es el resultado de la acumulación de sangre en la piel o partes inferiores del cuerpo causando una disminución del flujo de sangre al cerebro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede suceder al estar de pie durante un largo período o por con movimiento repentino al levantarse o acostarse. | <ul style="list-style-type: none"> • Mareo • Debilidad • Desmayo | <ul style="list-style-type: none"> • Vaya a un área fresca y con sombra • Acuéstese • Debe bebidas frías (evite bebidas con cafeína o alcohol) |
| Calambres | <ul style="list-style-type: none"> • Causado por un sodio temporal o desequilibrio de fluidos mientras realiza un trabajo intenso o hace ejercicio a altas temperaturas | <ul style="list-style-type: none"> • Espasmos y dolor en los músculos, brazos, piernas ó abdomen | <ul style="list-style-type: none"> • Detenga la actividad • Descanse en un área fresca y sombreada • Aplique presión firme o masajee el área muscular afectada • Beba sorbos de agua o agua salada • No use bebidas con sodio para personas con antecedentes de corazón enfermedad o hipertensión |
| Salpullido | <ul style="list-style-type: none"> • Sarpullido rojo con manchas o pequeños granos o ampollas. • Puede cubrir una gran área del cuerpo e impiden la capacidad del cuerpo para regular la temperatura por transpiración | <ul style="list-style-type: none"> • Piel enrojecida y con manchas en áreas que han estado en contacto prolongado con la humedad o ropa ajustada • Pueden aparecer pequeños granos o ampollas en el área de la erupción | <ul style="list-style-type: none"> • Eliminar la ropa ajustada o húmeda. • Mantenga seca el área afectada. • Trate con un talco medicado o loción calmante. • Si persiste durante más de unos pocos días, consulte a un médico. |

Para más información o para tener acceso al entrenamiento virtual visite www.agrisafe.org

Este material fue producido bajo una subvención (SH24891SH3) de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional, Departamento de Trabajo de EE. UU. Sin embargo, no reflejan necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los EE. UU., la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones no implica el respaldo del gobierno de los EE. UU.

