



# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES POR CALOR

## SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD POR CALOR

Reconocer los signos vitales de enfermedades inducidas por el calor que pueden causar estrés por calor, agotamiento por calor o insolación.

### Síntomas del agotamiento por calor

- Dolores de cabeza, mareos, aturdimiento o desmayos
- Debilidad y piel húmeda
- Cambios de humor como irritabilidad o confusión
- Malestar estomacal o vómitos

### Síntomas del golpe de calor

- Piel seca y caliente sin sudoración
- Confusión mental o pérdida del conocimiento
- Ataques o convulsiones

## AGUA

**Provisiones de agua** | McCarthy proporcionará a los empleados cantidades suficientes de agua en la forma siguiente: un lugar de agua debe incluir métodos para distribuir agua, como contenedores sanitarios llenos de agua con vasos de agua sellados y desechables o botellas de agua desechables y un recipiente para basura.

## CALOR ALTO

**Procedimientos de alto calor – Índice de calor superior a 95 °F** | Cuando las temperaturas del sitio del proyecto igualan o exceden el índice de calor de 95 grados Fahrenheit, la supervisión del proyecto debe considerar los siguientes métodos de control para su implementación:

- Ajuste de horarios de trabajo
- Rotación de obreros
- Aumentar la cantidad o frecuencia de los períodos de descanso/enfriamiento
- Comunicación adecuada con supervisión directa
- Revisar los procedimientos de alto calor en las reuniones de Análisis de Peligros de Tareas
- Revisar los planes de respuesta a emergencias
- Revisar la exposición al calor con EPP, actividades de trabajo en caliente o actividades extenuantes
- Aumentar la ventilación en las áreas de trabajo
- Proporcionar dispositivos de refrigeración personales

## SOMBRA Y DESCANSO

**Acceso a estaciones de sombra/refrigeración** | McCarthy proporcionará y/o designará áreas para acomodar a los empleados. Habrá provisiones de sombra disponibles en el sitio del proyecto. La persiana debe ubicarse lo más cerca posible del área de trabajo. El acceso a las zonas de sombra estará libre de obstáculos. Los remolques de descanso y las oficinas de proyectos se pueden utilizar para estaciones de sombra y todos los períodos preventivos de descanso y recuperación.

## ENTRENAMIENTO

**Requisitos de Entrenamiento** | Los empleados de McCarthy que estén potencialmente expuestos a condiciones que induzcan estrés por calor deben recibir capacitación que incluya los siguientes temas:

- Aspectos fisiológicos del estrés por calor
- Causas de las enfermedades relacionadas con el calor
- Síntomas del estrés por calor
- Importancia de la ingesta de líquidos
- El consumo personal de alcohol, productos con cafeína, medicamentos recetados o hábitos alimentarios y cómo pueden afectar las enfermedades por calor
- Períodos de trabajo/descanso
- Métodos de control

## TABLA DE ÍNDICE DE CALOR

HUMEDAD RELATIVA (%)	TEMPERATURA (°F)															
	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136
45	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	131	137	
50	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137		
55	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137			
60	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137				
65	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136					
70	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134						
75	84	88	92	97	103	109	116	124	132							
80	84	89	94	100	106	113	121	129								
85	85	90	96	102	110	117	126	135								
90	86	91	98	105	113	122	131									
95	86	93	100	108	117	127										
100	87	95	103	112	121	132										

## TABLA DE COLORES DE HIDRATACIÓN

Utilice esta tabla de colores de orina para determinar si está bebiendo suficientes líquidos durante el día.

	1	
	2	1 a 3: <b>Hidratado</b> Esto es ideal
	3	
	4	
	5	4 a 6: <b>Ligeramente deshidratado</b> Comience a aumentar sus líquidos
	6	
	7	7 a 8: <b>Deshidratado</b> Tome más líquidos
	8	