



CONSEJOS PARA LOS CAPACITADORES

Puede ser estresante e intimidante hablar frente a un grupo, con todas las miradas y oídos enfocados en usted. Pero con la práctica, puede dominar algunas habilidades simples que le convertirán en un capacitador al que la gente prestará atención.

CÓMO APRENDEN LOS ADULTOS

Los adultos recuerdan mejor la información cuando escuchan y practican lo que están aprendiendo. Las capacitaciones interactivas, con ayudas visuales son más efectivas que simplemente hablar frente a la gente.

ESTÉ PREPARADO

Revise el tema y los materiales de capacitación con anticipación. Considere si se debe hacer algún cambio para una nueva audiencia. Durante la preparación, concéntrese en lo siguiente:

1. **Lo que se requiere enseñar:** Identificar la información básica que los participantes deben comprender al final de la capacitación para que puedan hacer su trabajo de manera sana y segura.
2. **Lo que necesita saber:** No aprenda solamente lo básico del tema. Conocer información más profundamente le ayudará a responder preguntas y a sentirse más cómodo frente al grupo.
3. **Recursos:** Identifique diversos recursos confiables para obtener información adicional si existen preguntas que no puede responder. Comunique a los participantes que dará seguimiento a la respuesta. Las fuentes pueden incluir agencias federales y estatales, una compañía de seguros, un asesor de extensión universitaria o WCAHS.

SEA NATURAL

Practique la capacitación con anticipación para ganar confianza en su propia voz. Utilice historias o ejemplos para que el material de capacitación sea más pertinente e interesante para los participantes. Hable de manera informal y evite el uso de palabras técnicas que puedan complicar el mensaje y confundir a los participantes.

GENERE EL AMBIENTE ADECUADO

Reduzca las distracciones de la capacitación. Ya sea en medio de un campo o bajo una estructura de sombra, seleccione el área más tranquila y con menos distracciones para la capacitación.

USE MATERIALES EDUCATIVOS

Use ayudas visuales y materiales para ilustrar sus ideas. Esos materiales educativos aumentarán la comprensión de los participantes (por ejemplo, los participantes entenderán mejor el tamaño de un vaso de 8 onzas si le muestra un vaso del tamaño apropiado).

REPASE LOS PUNTOS CLAVE

Revise los puntos clave varias veces durante la capacitación. Haga preguntas a los participantes para evaluar su comprensión e identificar los temas que necesitan ser reforzados.

ADMINISTRE LA PARTICIPACIÓN

¡Es una buena señal cuando los trabajadores participan en la discusión! Las preguntas son una oportunidad para fortalecer el mensaje. Sin embargo, puede que se encuentre con un participante difícil, uno que no se toma las cosas en serio o que piensa que lo sabe todo.

Anime a los trabajadores a participar y a hacer preguntas, pero manténgase concentrado. Si un trabajador está siendo molesto, pídale respetuosamente que deje sus comentarios para otro momento y permita que el grupo aprenda lo que se está revisando. También puede agradecerles su tiempo y decir amablemente al grupo que el tiempo se acabó. Si es necesario, hágales saber que programará otra breve sesión para continuar con el tema.

GENERE UNA CULTURA DE SEGURIDAD Y SALUD

Establezca un buen ejemplo de seguridad con los participantes. Su formación es el primer paso para promover un ambiente de trabajo seguro y saludable, pero también debe asegurarse de que en su lugar de trabajo se apliquen las medidas de seguridad que se enseñan.

LOS TRABAJADORES RETENDRÁN MAYOR CANTIDAD DE INFORMACIÓN SI PARTICIPAN EN UNA CAPACITACIÓN INTERACTIVA Y LA CULTURA DEL LUGAR DE TRABAJO LES PERMITE PRACTICAR LO QUE APRENDEN.





Capacitación sobre Enfermedades por el Calor: Guía de Discusión #1

Entendiendo las enfermedades por el calor: Síntomas y prevención (10–15 min)

Materiales recomendados:

- Imagen de un coche sobrecalentado
- Póster de enfermedades por el calor de Cal/OSHA

1. Presente el tema

Diga: Hoy vamos a hablar de las enfermedades causadas por el calor, incluyendo: los síntomas del agotamiento por calor y golpe de calor, cómo prevenir las enfermedades causadas por el calor y la importancia de la aclimatación. Mientras hablamos de las enfermedades por el calor, recuerden estas tres palabras: agua, sombra y descanso.

Pregunte: ¿Qué haría si estuviera conduciendo por la autopista y nota que su automóvil se está sobrecalentando? ¿Por qué haría esas cosas? *Mientras habla, señale la imagen del coche sobrecalentado. Espere respuestas.*

Posibles respuestas:

- Detenerse e intentar enfriar el vehículo.
- Agregar agua al motor.
- Evitar que el automóvil se sobrecaliente, para evitar que se dañe o para evitar pagar las reparaciones.

Diga: ¡Sí! Se detendría y dejaría que el auto se enfriara antes de continuar conduciendo. Si no enfría el vehículo, podría dañarse y le costaría mucho dinero repararlo.

La mayoría de las personas cuidaría su auto si se sobrecalienta, pero las mismas personas pueden empujar sus cuerpos para seguir trabajando incluso cuando el calor los está afectando. Esto puede suceder porque la gente piensa que, si dejan de trabajar, serán vistos como débiles o que su trabajo estará en peligro.

2. Discuta los tipos de enfermedades causadas por el calor, los síntomas y lo que se debe hacer en caso de emergencia

Diga: Existen dos tipos de enfermedades graves por el calor: el agotamiento por calor y el golpe de calor/insolación. Pueden causar daños permanentes al cuerpo o incluso la muerte, por eso es importante actuar rápidamente para evitar una emergencia. *Mientras habla, señale los dos tipos de enfermedades por calor en el póster.*

Diga: Los síntomas del agotamiento por calor son: mareos, dolor de cabeza, piel sudorosa, debilidad, calambres, náuseas o vómitos y latidos rápidos del corazón. *Señale las imágenes de los síntomas de agotamiento por calor en el póster.*

- Si se experimenta agotamiento por calor, es necesario:
 - Dejar de trabajar inmediatamente.
 - Informar a su supervisor que se siente enfermo.
 - Ir a la sombra para refrescarse y tomar agua.
- Consejos para refrescarse:
 - Quítense las capas exteriores de ropa.
 - Tome pequeños sorbos de agua y abaníquese.
 - No vuelva a trabajar hasta que su temperatura vuelva a la normalidad y no se sienta enfermo.
- Si sufre agotamiento por calor, le referiremos a un proveedor de atención médica, cubierto por nuestro seguro de compensación al trabajador, para asegurarnos de que su salud no se ha visto afectada.

Diga: El agotamiento por calor puede progresar rápidamente a golpe de calor o insolación. Los síntomas de golpe de calor son: piel roja, caliente y seca; temperatura corporal alta; confusión; convulsiones y desmayos. Las personas que sufren un golpe de calor también pueden tener latidos rápidos del corazón y poca o ninguna sudoración. *Señale las imágenes de los síntomas de golpe de calor en el póster.*



- Si sospecha que el calor lo ha afectado, dígaselo a la persona más cercana y vaya a la sombra para refrescarse y tomar agua.
- Si nota que un compañero de trabajo está sufriendo un golpe de calor:
 - Informe a su supervisor y contacte a los servicios médicos de emergencia inmediatamente.
 - Lleve a la persona a la sombra y ayúdela a quitarse las capas exteriores de ropa.
 - Ayude a la persona a refrescarse, abanicándola y rociándola con agua fría. Si la persona está lo suficientemente consciente como para sentarse derecha, ayúdela a tomar pequeños sorbos de agua fresca. Si la persona está inconsciente, no le de a tomar nada.
- No deje a su compañero de trabajo solo si está experimentando algún síntoma de enfermedad por calor, ya que puede ponerse grave muy rápidamente e incluso llevarle a la muerte.

3. Discuta las formas de prevenir las enfermedades por calor

Diga: ¿Recuerda el agua, la sombra y el descanso? Existen diversas maneras de prevenir las enfermedades por calor y de mantenerse a salvo mientras se trabaja en el calor:

- **Acclimatación** – Preste atención a su cuerpo cuando empiece la temporada de calor o después de un tiempo sin trabajar. Lleva hasta 2 semanas para que su cuerpo se acostumbre a trabajar en el calor. Una persona tiene mayor riesgo de verse afectada si no está acostumbrada al calor, es decir, si no se aclimata.
- **Tome suficiente agua** – No espere a tener sed para tomar agua. La sed es la primera señal que el cuerpo utiliza para indicarle que no tiene suficiente agua para funcionar (lo que se conoce como deshidratación). Como en el ejemplo del automóvil, el agua ayuda a controlar la temperatura del cuerpo; por lo tanto, tomar agua es una forma fácil de proteger su salud.
- **Prevenga el sobrecalentamiento** – Si empieza a sentir los síntomas de enfermedad por el calor, vaya a la sombra para descansar y refrescarse. Cuando se sienta mejor, vuelva al trabajo.
- **Descanse y refréscase por la noche** – Después de trabajar duro en el calor, su cuerpo necesita tiempo para recuperarse y prepararse para trabajar duro al día siguiente. Refrescarse durante la noche le ayudará a sentirse fuerte y con energía al día siguiente. Después del trabajo, vuelva a casa y tome una ducha para refrescarse, siga tomando agua, limite su consumo de alcohol y duerma en una habitación fresca.

4. Repaso

Pregunte: Para repasar, ¿cuáles son los síntomas del agotamiento por calor y del golpe de calor? *Espera respuestas.*

Posibles respuestas (aclare las respuestas cuando necesite reforzar la información):

- **Agotamiento por calor:** mareos, dolor de cabeza, piel sudorosa, debilidad, calambres, náuseas/vómitos, latidos rápidos del corazón.
- **Golpe de calor:** piel roja, caliente y seca; temperatura corporal alta; confusión; convulsiones; desmayos; poca o ninguna sudoración; latidos rápidos del corazón.

Pregunte: ¿Cuál es el primer signo que experimenta una persona cuando le falta agua a su cuerpo o esta deshidratado? *Espera respuestas.*

Respuesta: Sed, pero recuerde, se debe tomar agua antes de sentir sed.

Pregunte: ¿Qué debe hacer si un compañero de trabajo muestra síntomas de golpe de calor/insolación? *Espera respuestas.*

Posibles respuestas:

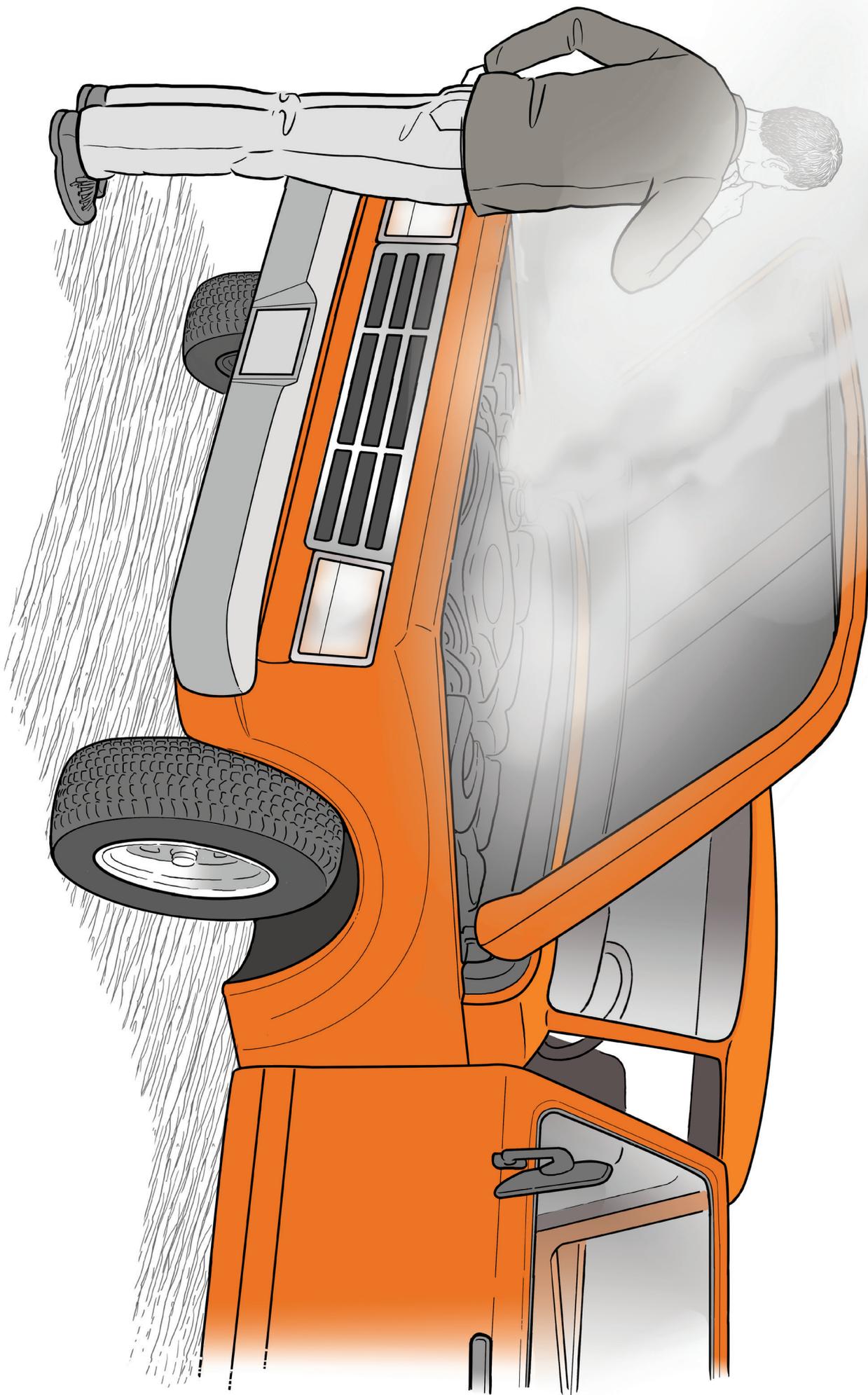
- Informe a su supervisor inmediatamente y contacte a los servicios de emergencia.
- Mueva a la persona a la sombra. Ayúdela a refrescarse abanicándola y rociándola con agua fría.

Pregunte: ¿Qué se debe hacer después del trabajo para ayudar a su cuerpo a recuperarse para el día siguiente? *Espera respuestas.*

Posibles respuestas:

- Ducharse para refrescarse, seguir tomando agua, limitar el consumo de alcohol y dormir en una habitación fresca.







Capacitación sobre Enfermedades por el Calor — Guía de Discusión #2

Agua vs. bebidas deportivas, bebidas energéticas, alcohol y café (10–15 min)

Materiales recomendados:

- Vaso de 8 onzas o cono desechable de los usados en el campo (medir cuántas onzas tiene)
- Visual con colores de la orina
- Imagen de bebidas deportivas y energéticas

1. Revise los síntomas de las enfermedades por calor de la lección anterior

Diga: La última vez que hablamos de las enfermedades por el calor, había tres palabras importantes para tener en cuenta.

Pregunte: ¿Quién recuerda esas tres palabras? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Agua, sombra, descanso

Diga: ¡Perfecto! ¡Agua, sombra y descanso! Las siguientes acciones pueden protegernos de las enfermedades causadas por el calor e incluso pueden salvar vidas.

Pregunte: ¿Quién recuerda la primera señal de que se necesita tomar agua? *Espere respuestas.*

Posible respuesta: Sed

Diga: La respuesta correcta es “sed”. Aunque existen otros signos de deshidratación, la sed suele ser el primero. Para funcionar normalmente, su cuerpo necesita tener un cierto nivel de agua para que el cerebro, el estómago y otros órganos funcionen correctamente. Si su cuerpo no tiene agua suficiente, es como forzar a un coche a funcionar sin suficiente líquido refrigerante; y podría enfermarse.

2. Revise cuánta agua se necesita para mantenerse hidratado

Diga: ¿Cuánta agua se necesita para que el cuerpo funcione normalmente cuando se trabaja en condiciones de calor? Cal/OSHA recomienda tomar cuatro vasos como este (*muestre un vaso o cono de 8 onzas*) cada hora.

Otra forma de medir 8 onzas es cerrando el puño. (*Cierre el puño*). Su puño es del tamaño aproximado de un vaso de 8 onzas. Si está tomando en conos de agua, como estos, debería tomar ___ conos de agua por hora. *Mida los vasos o conos en su lugar de trabajo para determinar el número de onzas que caben. Los trabajadores deben tomar 32 onzas de agua por hora cuando hace calor.*

Diga: Algunas personas pueden pensar que tomar cuatro vasos cada hora es demasiada agua y les hará orinar mucho. Sin embargo, su cuerpo utiliza esa cantidad de agua para sudar y refrescarse.

En un día caluroso, su cuerpo le ayuda a refrescarse y a mantener una temperatura saludable sudando. Cuando el sudor se evapora, disminuye un poco de calor corporal. Cuando su cuerpo se está aclimatando, sudará más y por lo tanto necesitará más agua. *Vea a continuación la actividad opcional (+3 min).*

Diga: Si no toma suficiente agua para reemplazar la que su cuerpo necesita para funcionar y la cantidad de sudor que necesita para disminuir la temperatura, el cuerpo puede sobrecalentarse. Si su cuerpo se sobrecalienta, tendrá problemas para funcionar, como en el ejemplo del automóvil del que hablamos la última vez. Llegamos a la conclusión que arreglar un automóvil costará dinero, pero arreglar nuestra salud no sólo costará dinero, sino que, en algunos casos, puede que no sea posible recuperarse.

3. Cómo monitorear si está tomando suficiente agua

Diga: Una manera fácil de saber si está tomando suficiente agua (o, en otras palabras, si está “hidratado”) sin contar los vasos, es monitorear el color de su orina. *Señale la tabla de colores de la orina mientras habla.*

- Si su orina es **oscura y/o tiene un fuerte olor**, probablemente no esté tomando suficiente agua.



- Si su orina es de **color amarillo claro y no tiene un olor fuerte**, probablemente esté tomando suficiente agua.

4. Bebidas deportivas y energéticas

Diga: No todos los líquidos nos mantienen hidratados como el agua. Las bebidas deportivas pueden usarse ocasionalmente para reponer el agua, e hidratar el cuerpo; sin embargo, siempre deben ser una pequeña cantidad del total de líquido que se toma. *Muestre fotografías de bebidas deportivas, como ejemplo Gatorade, Powerade, Propel, etc.*

Diga: Cuando suda durante un largo período de tiempo, su cuerpo no sólo pierde agua, sino que también pierde minerales importantes, llamados “electrolitos”, que ayudan a su cuerpo a funcionar. Las bebidas deportivas fueron creadas para los atletas, para ayudarles a reemplazar los electrolitos que pierden al sudar durante largos períodos de tiempo.

Además del agua y los minerales, las bebidas deportivas también contienen mucha azúcar. Tomar bebidas deportivas a menudo en lugar de agua puede contribuir a problemas de salud como la diabetes de tipo 2. Aunque las bebidas deportivas no deben substituir al agua, si se suda mucho, se puede substituir un vaso de agua con un vaso de bebida deportiva, hasta dos veces al día. Recuerde que una botella de una bebida deportiva puede contener hasta tres o más vasos de líquido.

Diga: Las bebidas energéticas, por otro lado, nunca deben usarse para hidratar su cuerpo. *Muestre fotografías de bebidas energéticas, por ejemplo, Monster, Red Bull, 5-Hour Energy, etc.*

Las bebidas energéticas contienen productos químicos, azúcar y estimulantes, que pueden causar efectos secundarios como presión alta, latidos rápidos del corazón y dificultad para dormir. Algunos de los ingredientes pueden proporcionar un estímulo temporal y bloquear la sensación de cansancio, pero pueden causar graves efectos en la salud. La energía se obtiene comiendo bien y tomando agua, en lugar de tomando bebidas energéticas, es importante mantenerse hidratado tomando agua.

5. Alcohol y café

Diga: Ahora hablemos de otras bebidas. Es común que la gente tome café por la mañana y cerveza en el almuerzo o después del trabajo. Una taza de café puede no ser un problema, pero necesitamos tomar agua para mantenernos hidratados. En el verano, cuando hace calor, es una buena idea tomar menos café y tomar agua en lugar de café en el trabajo.

Pregunte: ¿Alguno de ustedes ha visto lo que sucede el día después de que alguien tomó demasiado alcohol? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: La persona puede tener dolor de cabeza, sentirse cansada y/o tener sed.

Diga: Tienen razón, después de tomar alcohol, alguien puede tener sed, dolor de cabeza y sentirse cansado. Esto se debe a que el alcohol tiene el efecto opuesto al del agua en el cuerpo. El alcohol es un diurético, que hace que orine más frecuente y le deshidrata. Se sentirá mejor y tendrá más energía si está hidratado. Si decide tomar alcohol, tenga en cuenta que necesitará tomar más agua para mantenerse hidratado.

6. Repaso

Diga: Ahora sabemos que la mejor manera de mantenerse hidratado es tomar agua. Si no estamos trabajando en el campo, tomar ocho vasos de 8 onzas de agua durante el día (*mostrar vaso*) es suficiente. Pero cuando estamos trabajando en el campo y hace calor, necesitamos más agua.

Pregunte: ¿Cuánta agua se recomienda tomar cuando hace calor y estamos trabajando en el campo? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Cuatro vasos de 8 onzas o ___ conos cada hora (*Escriba cuantos conos/vasos de los usados en su lugar de trabajo.*)



Pregunte: ¿Necesitaremos más descansos para ir al baño si tomamos cuatro vasos de agua cada hora? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Probablemente no. Su cuerpo usa el agua para sudar, lo que ayuda a enfriar el cuerpo.

Pregunte: ¿Cómo puede alguien confirmar si está tomando suficiente agua? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Monitorear el color de la orina al final del día. Si es de color amarillo pálido, es probable que esté tomando suficiente agua para mantener su cuerpo sano. Si su orina es oscura, podría estar deshidratado.

Pregunte: ¿Es una buena idea usar alcohol para hidratarse? *Espere respuestas*

Posibles respuestas: No, no es una buena idea. Cuando se trata de estar bien hidratado, tomar alcohol no es una buena opción porque, aunque el alcohol es líquido, tiene el efecto opuesto al del agua. “Exprime” el agua de su cuerpo.

Actividad opcional: ¿Tomar más agua le hará usar más el baño? (+3 minutos)

Materiales necesarios:

- Un vaso, una botella o un rociador con un poco de agua
- Una toalla de papel o un pequeño paño (por ejemplo, pañuelo, trapo)

Diga: Para entender mejor este concepto, imaginemos que esta toalla de papel es su cuerpo.

Pregunte: Si vierto toda el agua de este vaso en esta toalla de papel, ¿qué crees que le pasará a la mayor parte del agua?

Posibles respuestas: La mayor parte caerá al suelo.

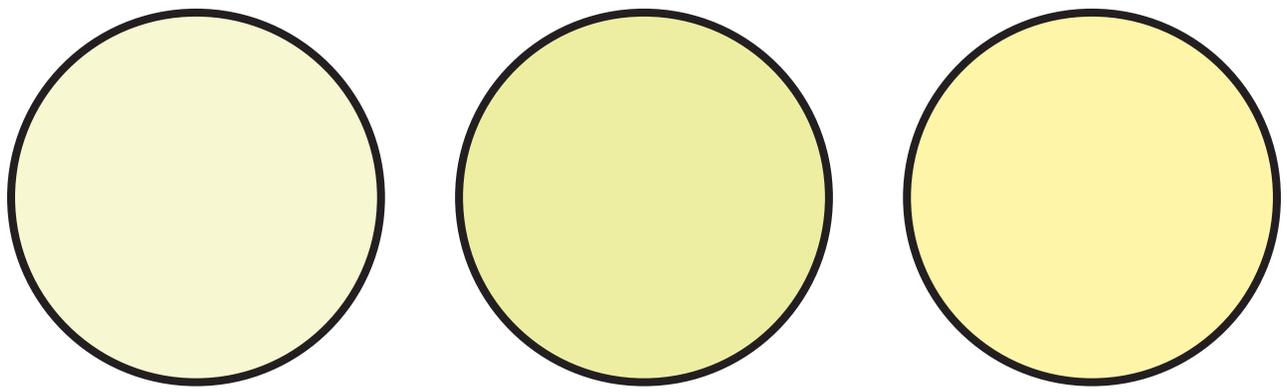
Diga: Sí, la toalla de papel absorberá lo que pueda, pero la mayor parte del agua acabará en el suelo. Pero, ¿qué pasaría si rocío un poco de agua en esta toalla de papel, luego la dejo al sol durante 15 minutos, luego la rocío de nuevo y la dejo durante otros 15 minutos, y sigo haciéndolo todo el tiempo que la toalla de papel está al sol?

La toalla de papel siempre puede estar un poco húmeda, pero nunca se mojará lo suficiente como para que el agua caiga al suelo porque el sol secará la mayor parte del agua entre los intervalos en los que rociamos la toalla de papel.

Diga: Su cuerpo funciona de manera similar. Si toma cuatro vasos (o *conos según su lugar de trabajo*) de una vez al comienzo de cada hora, su cuerpo absorberá lo que pueda, pero no puede usar toda el agua a la vez y tendrá que ir al baño para eliminar el exceso de agua.

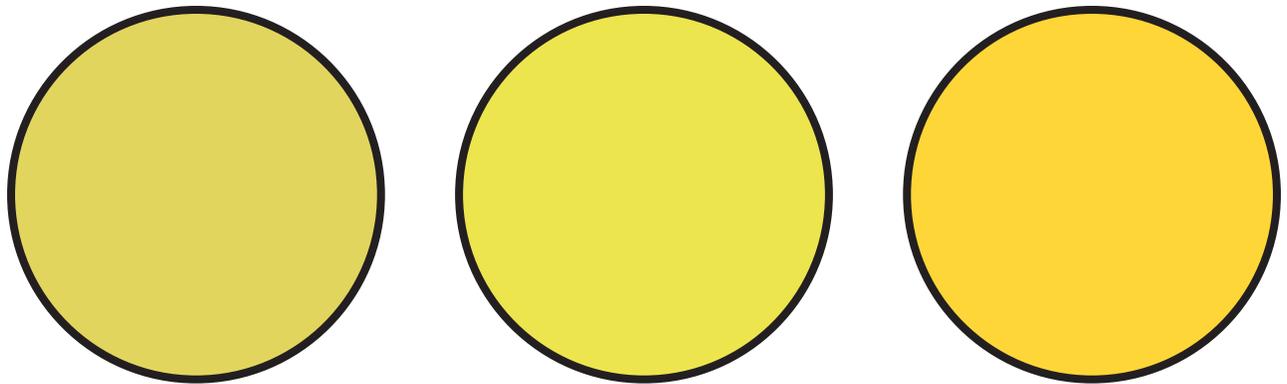
Pero si toma pequeñas cantidades con frecuencia durante el transcurso de cada hora, antes de tener sed, su cuerpo utilizará el agua que tome para sudar durante el día.





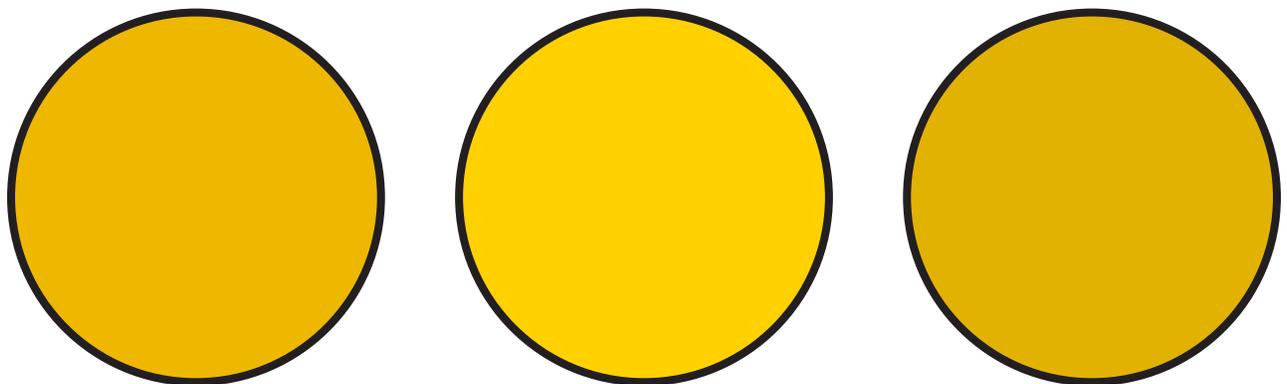
Adequately hydrated

Probablemente bien hidratado



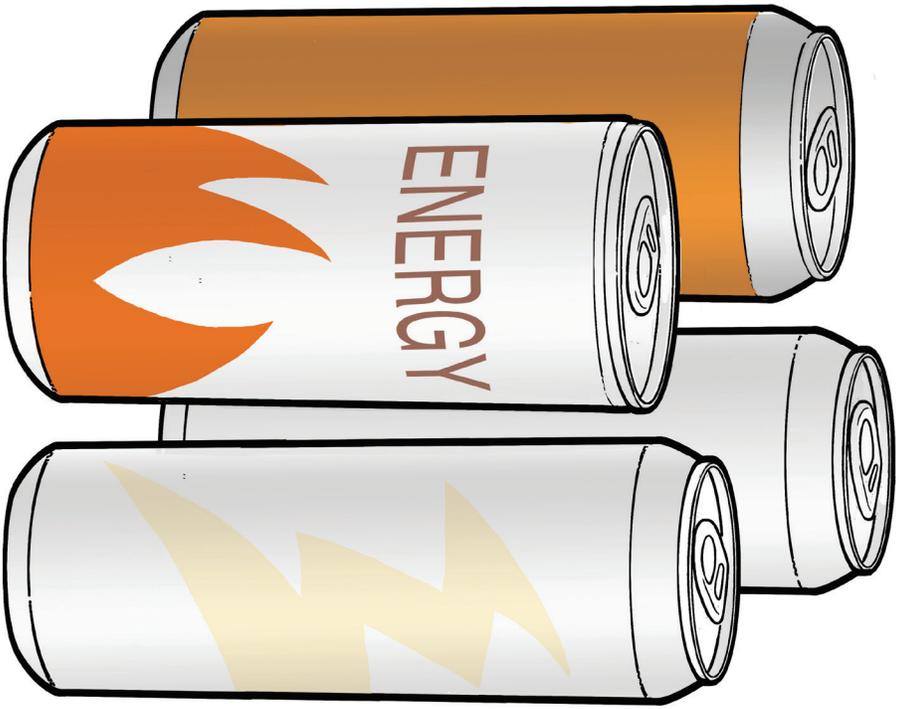
Possibly dehydrated

Posiblemente deshidratado



Probably dehydrated

Probablemente deshidratado





Capacitación sobre Enfermedades por el Calor — Guía de Discusión #3

Factores de riesgo ambientales y personales por el calor (10-15 min)

1. Revise la importancia del agua potable y cómo monitorear si está tomando suficiente agua

Diga: Hoy vamos a hablar de los factores de riesgo ambientales y personales de las enfermedades por el calor.

Pregunte: Antes de empezar, ¿quién recuerda la mejor manera de mantenerse hidratado mientras se trabaja en el calor? *Espere respuestas.*

Posible respuesta: La mejor manera de hidratarse es tomar agua.

Pregunte: ¿Recuerdan cuánta agua? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Deberíamos tomar cuatro vasos de 8 onzas (o 32 onzas) de agua cada hora o ___ conos por hora (*basado en el tamaño de vasos/conos en su lugar de trabajo*).

Pregunte: ¿Qué se puede usar para demostrar el tamaño de un vaso de 8 onzas? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Pueden usar el tamaño de su puño.

Pregunte: ¿Cómo pueden monitorear si están tomando suficiente agua? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Se puede monitorear el color de la orina. Si es de color amarillo pálido y no tiene un olor fuerte, probablemente esté tomando suficiente agua.

Pregunte: ¿Quién recuerda las tres palabras sobre la importancia de estar seguros en una situación de calor? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Agua, sombra y descanso.

2. Presente el tema

Diga: Ahora que todos sabemos la importancia de tomar agua para prevenir las enfermedades causadas por el calor, vamos a hablar de cosas que aumentan las posibilidades de sufrirlas. Existen dos tipos de factores de riesgo: los factores de riesgo ambientales y los factores de riesgo personales.

3. Explique los factores de riesgo ambientales

Diga: Se consideran factores de riesgo ambientales: la temperatura, la humedad, el viento, el esfuerzo y la duración del trabajo, la ropa de protección y el uso de equipos de protección personal, como máscaras y delantales.

Diga: Como habrán adivinado, la temperatura exterior es el principal riesgo, pero la humedad del aire afecta la sensación de calor. Cuando hay más humedad en el aire, se siente más calor. Todos los días durante la temporada de calor, monitorearemos la temperatura y la humedad y se tomarán las precauciones necesarias para reducir el riesgo de enfermedades causadas por el calor.

Diga: Otro factor de riesgo ambiental es el viento. Si la temperatura es caliente, pero el aire es fresco, una brisa o el viento refrescará el cuerpo. Pero si la temperatura está caliente y el aire también lo está, el viento aumentará la temperatura corporal.

Diga: La forma en que se trabaja también puede afectar la temperatura. Cuando se trabaja rápido, se trabaja duro y/o se trabaja durante mucho tiempo, la temperatura del cuerpo aumentará.

Diga: También es importante prestar atención a la ropa que usa. Debe usar una camisa de manga larga, pantalones largos, zapatos cerrados y sombrero de ala. También es preferible la ropa de colores claros. Algunas personas usan dos o más camisas. Usar capas sueltas permite que el aire se mueva entre el material. Tenga en cuenta que, al usar más



capas de ropa, probablemente sudará más. Por lo tanto, es importante tomar suficiente agua. No espere a sentir sed.

Diga: Lo mismo ocurre cuando se usa equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés), como delantales, mascarillas o guantes. El PPE puede cubrir su cuerpo o cara y limitar el movimiento de aire, lo que significa que el cuerpo tendrá más dificultad para refrescarse. Cuando necesite usar PPE, tenga mucho cuidado, tome agua y tome descansos para refrescarse.

Diga: Durante la temporada de calor, reduciremos el riesgo de enfermedades causadas por el calor mediante _____ (Explique cómo se modificarán las tareas u horarios de trabajo para reducir el riesgo de enfermedades por el calor. Algunos ejemplos: aumentar el número de descansos, trabajar durante las primeras horas cuando no hace demasiado calor, terminar antes de que haga demasiado calor, reducir/monitorear el ritmo, etc.)

4. Aclimatación

Diga: Antes de hablar de otros factores de riesgo personales debido a las enfermedades causadas por el calor, hablemos de algo importante que todo el mundo debe considerar: la aclimatación o acostumbrarse al calor. Para funcionar correctamente, el cuerpo necesita permanecer entre 97 y 99°F, el organismo se ajusta para ayudarle a mantener esa temperatura corporal independientemente de la temperatura exterior. El proceso que le ayuda a adaptarse a un nuevo clima o nuevas condiciones se llama aclimatación.

Puede tomar hasta dos semanas aclimatarse al calor. Durante esas dos semanas y en cualquier momento después de una semana o más sin trabajar en el exterior, su cuerpo puede no estar preparado para el calor. Es importante tomar precauciones adicionales durante esas dos semanas, como por ejemplo descansos más frecuentes a la sombra, trabajar a un ritmo más lento y tomar más agua.

5. Explique los factores de riesgo personales

Diga: Hablemos de otros factores de riesgo individuales o personales. Además de la aclimatación, estos riesgos incluyen la edad, la salud en general, el consumo de agua y el uso de alcohol y cafeína, así como el uso de medicamentos recetados o de venta libre.

- En general, las personas mayores y las que sufren enfermedades crónicas, como la diabetes y la presión alta, tendrán un mayor riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor.
- Recuerde que el alcohol, el café y las bebidas energéticas no son sustitutos del agua.
- Algunos medicamentos, recetados o de venta libre, pueden aumentar el riesgo de enfermedades causadas por el calor, influenciando la temperatura del cuerpo, acelerando los latidos del corazón, o actuando como diuréticos (deshidratando el organismo). Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico si está tomando algún medicamento recetado o de venta libre si está trabajando en condiciones de calor.

6. Repaso

Pregunte: ¿Quién puede nombrar algunos factores de riesgo ambientales? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Temperatura, humedad, viento, lo duro que trabaje, cuántas horas trabaje, ropa, PPE

Pregunte: ¿Cuáles son algunos factores de riesgo personales? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Aclimatación, edad, salud general, consumo de agua, uso de alcohol y/o café, uso de medicamentos recetados o de venta libre.

Pregunte: ¿Qué podemos hacer para prevenir las enfermedades por calor? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas:

- Agua, sombra, descanso
- Otras adaptaciones en el lugar de trabajo mencionadas anteriormente, como empezar a trabajar temprano, terminar el trabajo temprano, reducir el ritmo de trabajo.





Capacitación sobre Enfermedades por el Calor – Guía de Discusión #4

Procedimientos para altas temperaturas (10-15 min)

1. Revise los factores de riesgo ambientales y personales

Diga: Antes de empezar con el tema de hoy, repasemos lo que aprendimos la última vez: los factores de riesgo ambientales y personales de las enfermedades causadas por el calor.

Pregunte: ¿Quién recuerda los factores de riesgo ambientales para las enfermedades por el calor? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Temperatura/humedad, viento, lo duro que se trabaja, cuánto tiempo se trabaja, ropa usada para trabajar, equipo de protección personal

Pregunte: ¿Cuáles son los factores de riesgo personales? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Aclimatación, edad, la salud en general, el consumo de agua y el uso de alcohol, tomar medicamentos recetados o de venta libre

Pregunte: ¿Quién recuerda qué es la aclimatación y por qué es importante? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: La aclimatación es el proceso por el cual su cuerpo se acostumbra al calor. Lleva hasta dos semanas acostumbrarse al calor, y durante ese tiempo se corre un mayor riesgo de sufrir una enfermedad causada por el calor.

Pregunte: También hemos hablado de los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor. ¿Quién recuerda los síntomas de las enfermedades causadas por el calor? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas:

- **Agotamiento por calor:** mareos, dolor de cabeza, piel sudorosa, debilidad, calambres, náuseas/vómitos y latidos rápidos del corazón.
- **Golpe de calor:** piel roja, caliente y seca; temperatura corporal alta; confusión; convulsiones; desmayos; poca o ninguna sudoración y latidos rápidos del corazón.

2. Presente los procedimientos de altas temperaturas

Diga: Hasta ahora, hemos hablado sobre qué hacer para reducir el riesgo de enfermedades causadas por el calor, pero todos sabemos que algunos días son más calurosos que otros. Cuando la temperatura es de 95°F o más, implementaremos procedimientos especiales para reducir el riesgo de enfermedades causadas por el calor.

_____ (*Escriba el nombre de la persona que supervisará al grupo de trabajo*) les observará (*los trabajadores*) durante su turno para identificar los posibles signos o síntomas de las enfermedades causadas por el calor. Les sugerimos que tomen suficiente agua. Recuerden que, si tienen sed, no están bien hidratados. La deshidratación aumenta las posibilidades de sufrir enfermedades causadas por el calor.

_____ (*la misma persona de arriba*) y _____ (*nombre(s) de alguna otra persona que sea líder del grupo de trabajo que podrá comunicarse con la oficina y los servicios de emergencia si es necesario*) son capaces de comunicarse con la oficina y contactar a los servicios de emergencia si es necesario. Sin embargo, cada uno de ustedes es su mejor defensor. Por favor, comuniquen cualquier signo o síntoma de enfermedad causada por el calor tan pronto como lo reconozcan. Cuanto antes se hidraten y se tomen un descanso para refrescarse, mejor.

Diga: Sabemos que la confusión es uno de los síntomas de las enfermedades causadas por el calor. Cuando alguien está confundido, es posible que no reconozca que el calor le está afectando, por eso es importante que se cuiden mutuamente para reducir el riesgo de enfermedad causada por el calor.

Lo llamamos 'el sistema de compañeros'. Si nota que alguno de sus compañeros de trabajo parece enfermo o actúa confuso, pregúntele si necesita ayuda y comuníquese con _____ (*nombre del supervisor, jefe de equipo a cargo*),



para informarle de la situación.

Inmediatamente trasladaremos a la persona afectada a la sombra y le ayudaremos a refrescarse e hidratarse. Cuando sea necesario, se llamará a los servicios médicos de emergencia para obtener ayuda. La próxima vez repasaremos los procedimientos de emergencia. En cualquier caso, queremos subrayar la importancia de actuar lo antes posible para evitar problemas de salud duraderos.

Pregunte: ¿Quién recuerda las tres palabras clave para prevenir las enfermedades por calor? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Agua, sombra, descanso

Pregunte: ¿Quién recuerda cuántos vasos por hora se recomienda tomar cuando estamos trabajando en el calor, y cuál es el tamaño aproximado del vaso? *Espere respuestas.*

Posible respuesta: Cuatro vasos de 8 onzas o ____ conos (*basado en los conos usados en su lugar de trabajo*)

Diga: Para ayudarse a recordar que se debe tomar agua cuando la temperatura es de 95°F o más: _____ (*mencione aquí cómo va a recordar a los trabajadores que tomen agua; algunos agricultores usan un silbato u otros medios para alertar a los trabajadores cada hora*). Es muy importante que reconozcan la señal y que tomen agua poco después de oírla. Queremos protegerle del calor tanto como sea posible, y queremos que nos haga saber si el calor le está afectando.

Diga: Cuando la temperatura sea de 95°F o más, tomaremos descansos obligatorios para refrescarnos. Durante la temporada de calor, vamos a programar períodos de enfriamiento preventivo al menos cada dos horas. _____ (*nombre del supervisor*) les hará saber cuándo es el momento de tomarse un descanso para refrescarse. (*Considere la posibilidad de escalonar los tiempos de descanso para que menos trabajadores estén descansando juntos y puedan estar bajo la sombra sin tocarse.*) Este período para refrescarse está planeado para que descanse bajo la sombra, tome agua y haga lo necesario para refrescarse; por ejemplo, quitarse el sombrero y/o las capas exteriores de ropa, abanicarse, etc. Después de al menos 10 minutos, puede volver a trabajar, a menos que se sienta enfermo. Recuerde que, si se siente enfermo, no necesita esperar hasta el tiempo de descanso obligatorio para refrescarse.

3. Repaso

Pregunte: ¿Qué es el sistema de compañeros? *Espere respuestas.*

Posible respuesta: Es cuidarse mutuamente. En el caso de la prevención de enfermedades causadas por el calor, si ve que un compañero de trabajo está afectado por el calor, compruébelo y comuníquese con el supervisor si es necesario.

Pregunte: ¿Cuáles son las tres palabras que nos recuerdan cómo evitar las enfermedades por calor? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: Agua, sombra, descanso

Pregunte: ¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades por calor? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas:

- **Agotamiento por calor:** mareos, dolor de cabeza, piel sudorosa, debilidad, calambres, náuseas/vómitos y latidos rápidos del corazón.
- **Golpe de calor:** piel roja, caliente y seca; temperatura corporal alta; confusión; convulsiones; desmayos; poca o ninguna sudoración y latidos rápidos del corazón.

Pregunte: ¿Cuál es la señal para recordarnos que debemos tomar agua? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas: _____ (*Escriba su señal.*)





Capacitación sobre Enfermedades por el Calor – Guía de Discusión #5

En caso de emergencia (10-15 min)

1. Revise las informaciones generales

Diga: Antes de empezar con el tema de hoy, repasemos la información general sobre las enfermedades causadas por el calor.

Pregunte: ¿Quién recuerda los factores de riesgo ambientales para las enfermedades causadas por el calor? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas:

- Temperatura/humedad
- Viento
- Lo duro que se trabaja
- Cuánto tiempo trabajó
- Ropa que usa
- Equipo de protección personal o PPE

Pregunte: ¿Cuáles son los factores de riesgo personales? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas:

- Aclimatación
- Edad
- La salud en general
- El consumo de agua y el uso de alcohol
- El uso de medicamentos recetados o de venta libre

Pregunte: ¿Quién recuerda los síntomas de las enfermedades causadas por el calor? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas:

- **Agotamiento por calor:** mareos, dolor de cabeza, piel sudorosa, debilidad, calambres, náuseas/vómitos y latidos rápidos del corazón.
- **Golpe de calor:** piel roja, caliente y seca; temperatura corporal alta; confusión; convulsiones; desmayos; poca o ninguna sudoración y latidos rápidos del corazón.

Diga: Recuerde las tres palabras para evitar que el calor le afecte: agua, sombra, descanso. Todos trabajamos duro para ganar dinero, pero necesitamos cuidarnos para poder seguir trabajando. Lo primero y más importante es tomar suficiente agua. No espere a tener sed para tomar agua. También puede descansar a la sombra para mantener su cuerpo sano.

2. Presente los procedimientos de emergencia

Diga: Hoy vamos a hablar de los pasos a seguir en caso de emergencia. Con suerte, no tendrán que hacer lo que van a aprender hoy, pero es importante saber qué hacer por si acaso.

Diga: Saber qué hacer en una emergencia no sólo les ayudará a asistir mejor a la persona necesitada, sino que también reducirá el estrés de los que la rodean. Recuerde mantener la calma. El estrés a veces hace que las personas hagan cosas que podrían no ser útiles. Mantenga la calma y no se interponga en el camino de quienes se ocupan del asunto.



Diga: Si ven a alguien que tiene síntomas de agotamiento por calor o de golpe de calor:

1. Pregunte a la persona si se siente mal. Si dice que sí, o si usted nota que la persona está confundida, ayúdele a llegar a la sombra.
2. Al mismo tiempo: Grite pidiendo ayuda o pida a otro compañero que informe al supervisor inmediatamente. El supervisor alertará a _____ (*nombre(s) de la(s) persona(s) de su grupo de trabajo que tiene(n) entrenamiento en primeros auxilios*). Le darán instrucciones específicas sobre lo que debe hacer. Siga sus instrucciones.

Diga: A continuación, ayude a la persona afectada a refrescarse. Con respeto, ayude a la persona a quitarse las capas externas de ropa, como una sudadera o camisa extra, y abaníquela suavemente. Rocíe un poco de agua, o pase una esponja con agua fría en la cara de la persona. Si la persona está consciente, haga que se siente y ofrézcale una pequeña cantidad de agua. Si está inconsciente, no trate de darle nada.

Permita que la persona permanezca en la sombra hasta que se sienta mejor. No deje a la persona sola. La situación podría empeorar muy rápido, por lo que es muy importante que alguien vigile a la persona afectada. Si la persona parece confundida, llame a la asistencia de emergencia inmediatamente.

Diga: Si se llamó al servicio de emergencia, mientras ayuda a la persona, haga que alguien más le dé direcciones a los paramédicos para que puedan llegar rápidamente al campo. Si es necesario, mande a alguien a la entrada del campo para que pueda avisar a los paramédicos y dirigirlos al lugar dónde la persona afectada los está esperando.

3. Repaso

Pregunte: Ahora para repasar, ¿qué se debe hacer si nota que un compañero de trabajo muestra síntomas de agotamiento por calor o golpe de calor, incluyendo un estado de confusión? *Espere respuestas.*

Posibles respuestas:

- Mueva a la persona a la sombra e informe al supervisor/grite pidiendo ayuda.
- Refrésquela quitándole respetuosamente las capas exteriores de ropa y abanicándole
- Si puede, haga que la persona tome pequeños sorbos de agua.
- De direcciones claras a los paramédicos, para que lleguen hasta la persona afectada, según sea necesario.

Pregunte: ¿Cuáles son las direcciones para llegar a este lugar de trabajo? *Espere las respuestas y proporcione la respuesta correcta.*

