

# SAFETY MONDAY

## Lista de verificación para estar saludable y seguro en climas calurosos

El Bureau of Labor Statistics reportó que en el año 2015, hubieron 37 muertes y 2,830 heridas y enfermedades relacionadas a estar expuestos al calor ambiental mientras que esos individuos estaban trabajando. Casi el 90 por ciento de las muertes sucedieron entre junio y septiembre de ese año.

De acuerdo a OSHA, cuando la temperatura del aire está cerca de o más caliente que la temperatura normal del cuerpo, se hace difícil refrescar el cuerpo. En esta situación, es posible que la sangre que circula a la piel no pierda su calor. En ese momento, la forma principal de refrescar el cuerpo es sudar. Pero, al sudar, es necesario que el nivel de humedad sea suficientemente bajo para permitir la evaporación del sudor. A la misma vez, es necesario reemplazar los líquidos y las sales que se pierden cuando uno suda.

Si no tiene cuidado, su cuerpo puede almacenar el calor y puede elevar su temperatura central del cuerpo que puede causar que uno pierda la concentración y puede hacer que uno tenga dificultades concentrándose en una tarea. Aun peor es el hecho de que si no se cuida durante tiempos calientes, uno se puede desmayar o morir si su cuerpo no se enfría adecuadamente.

Siga esta lista de verificación para ayudar a protegerse durante el clima caliente:

### Agua

⇒ Tener agua potable fresca ubicada lo más cerca posible al área donde usted está trabajando

⇒ Asegurar que alguien está rellenando los enfriadores de agua durante el día laboral

### Sombra

⇒ Identificar lugares con sombra o aire acondicionado disponible para sus descansos

### Entrenamiento

⇒ Conocer los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas al calor

⇒ Tomar las precauciones adecuadas para prevenir enfermedades relacionadas al calor

⇒ Entender la importancia de la climatización y el impacto en su salud durante las temporadas calorosas

Distributed in  
partnership with

