

Exceso de calor en la construcción

Advertencia de peligro



El calor es un peligro serio en la construcción. El cuerpo acumula calor cuando trabaja y suda para deshacerse del exceso de calor. Pero algunas veces, el cuerpo no se enfría con la rapidez necesaria. Esto puede suceder, digamos, mientras trabaja en un techo echando asfalto caliente o si levanta cargas pesadas.

El exceso de calor le puede hacer sentir cansado, puede perjudicar su rendimiento en el trabajo y aumentar las posibilidades de que se lastime. Puede ser que le salgan ronchas. También puede ocasionarle:

- **Deshidratación.** Cuando el cuerpo pierde agua, no se puede enfriar con la rapidez debida. Le da sed y se siente débil.
- **Calambres.** Le pueden dar calambres musculares a causa del calor aun después de haber salido del trabajo.
- **Agotamiento por calor.** Se siente cansado, con náuseas, con un poco de dolor de cabeza y como atolondrado (mareado y como tonto). La piel se le pone húmeda y como rojiza. Puede ser que se desmaye.
- **Insolación.** Puede ser que la piel se le ponga caliente y seca y tenga fiebre alta. O que se sienta confundido. Es posible que le den convulsiones o que pierda el conocimiento. **La insolación le puede matar** a menos que busque ayuda médica de emergencia.

El riesgo de la fatiga por calor

El riesgo de fatiga por calor depende de muchas cosas, como por ejemplo:

- Su estado físico
- El clima (la temperatura, la humedad)
- La ropa que lleva puesta
- La rapidez con la que tiene que mover o el peso que tiene que levantar
- Si está cerca de un ventilador o si hay brisa
- Si está en el sol.

Si hay un higienista industrial cerca de su centro de trabajo, pregúntele sobre el *Wet-Bulb Globe Temperature Index* (Índice de Temperatura Global de Cubeta Húmeda) que es una forma más exacta para estimar el riesgo de sufrir de fatiga por calor.

Protéjase

Trate de hacer lo siguiente:

- **Beba algo cuando tenga sed.**
- **Tome descansos constantes.** Descanse en un lugar fresco, sombreado. Utilice ventiladores.
- **Póngase ropa de colores claros, hecha de algodón.**
- **Haga el trabajo más pesado durante la hora más fresca del día.**
- **Trabaje en la sombra.**
- **Para el trabajo pesado en áreas calientes,** haga el trabajo turnándose con otros compañeros para que puedan descansar también.
- **Si tiene que viajar a un área caliente para un nuevo trabajo,** tiene que tomarse su tiempo para que el cuerpo se acostumbre al calor. Tenga mucho más cuidado durante las primeras 2 semanas en el trabajo.
- **Si trabaja con ropa protectora,** tiene que tomar más descansos. También quizá tenga que tomarse la temperatura y ver la frecuencia cardíaca (o palpitaciones). En todo sitio *Superfund* donde la temperatura sea de 70 grados o más, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA) estipula que mientras esté en el trabajo, se le mantenga constantemente supervisado para verificar que no tenga síntomas relacionados al calor, cambios en la temperatura del cuerpo en la frecuencia cardíaca (palpitaciones).
- **Si cree que alguien tiene insolación,** llame a emergencia o al 911. Llévela de inmediato a la sombra y desabróchele la ropa. Echele agua fresca en la cara y dele aire con un ventilador; si no hay ventilador, puede usar un pedazo de cartón para soplarle.

OSHA no tiene una regulación específica para el calor. Pero como se sabe que la fatiga por calor es un peligro serio, los trabajadores están protegidos por la **General Duty Clause** (la cláusula de deber general) de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional. La cláusula dice que los empleadores deberán proveer “empleo libre de peligros conocidos que causen o puedan causar daño físico.”*

Si desea más información, llame a su sindicato local, al Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores (Center to Protect Workers' Rights, CPWR) al teléfono 301-578-8500 o vaya a www.cpwr.com, al Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, 1-800-35-NIOSH o www.cdc.gov/niosh), o a OSHA (1-800-321-OSHA o www.osha.gov) o pase por el sitio web de eLCOSH en la siguiente dirección: www.elcosh.org.

*OSHAct, 5(a)(1); ver 29CFR, 1926.20.