

HOJA INFORMATIVA SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA HIPERTERMIA

Esta hoja informativa proporciona guía a todos los trabajadores de la Iglesia en cuanto a la prevención de la hipertermia. Cuando el cuerpo humano es incapaz de mantener una temperatura normal, puede producirse una hipertermia que puede ocasionar la muerte. Se incluye información específica sobre las normas de prevención de la hipertermia en California y Washington.

CAPACITACIÓN PARA EMPLEADOS

En California y Washington es obligatorio realizar una capacitación anual documentada sobre la prevención de la hipertermia para empleados con riesgo de padecerla. Entre los tipos de trabajo que podrían exponer a los trabajadores a este riesgo se encuentran la agricultura, la construcción, la jardinería y la manipulación de materiales. La capacitación debe incluir lo siguiente:

- El plan del empleador y los procedimientos para la prevención de la hipertermia
 - Este plan por escrito debe incluir procedimientos para altas temperaturas, respuesta ante emergencias, aclimatación y acceso a lugares con sombra, y maneras de proporcionar suficiente agua a los empleados.
- Los tipos de hipertermia y los indicios y síntomas de esas enfermedades
- La necesidad de informar de inmediato y de que los empleadores respondan a los síntomas
- La importancia de la aclimatación y la hidratación
- Factores de riesgo ambientales y personales que podrían derivar en enfermedades hipertérmicas

Para obtener más información sobre las normas de prevención de la hipertermia, visite los siguientes recursos:

- California: <https://www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/index.htm>
- Washington: www.lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart
- General: <https://www.osha.gov/heat>

¿QUÉ ES LA HIPERTERMIA?

Hipertermia es un término amplio que abarca varias enfermedades relacionadas con el calor. A continuación se indican algunas de las más comunes.

- El **sarpullido por calor** o sudamina suele producirse cuando el cuerpo no elimina el sudor rápidamente de la superficie de la piel por evaporación. Puede ser una irritación relativamente leve o ser la causa de una mayor incomodidad.

- Los **calambres por calor** son espasmos dolorosos de los músculos causados por la falta de electrolitos en el cuerpo.
- El **agotamiento por calor** se debe a la falta de fluidos hidratantes que hay que reponer durante una actividad física intensa y puede hacer que aumente la temperatura corporal central y derivar en una insolación.
- La **insolación**, o golpe de calor, es el problema térmico más grave y podría ser potencialmente mortal. Cuando una persona sufre una insolación, su cuerpo pierde la capacidad de regular la temperatura corporal central, la cual puede elevarse hasta niveles peligrosos. Muchas veces el cuerpo de una persona deja de sudar antes de que se produzca una insolación. Esta afección requiere una atención médica inmediata.

FACTORES DE RIESGO DE HIPERTERMIA

- Trabajo o esfuerzo físico pesado
- Altas temperaturas y/o humedad
- Ingesta pobre de líquidos
- Exposición directa al sol
- Ausencia de viento o brisa
- Uso de ropa voluminosa o equipo de protección
- Interiores con poca ventilación o refrigeración
- Las personas que no están acostumbradas a los climas cálidos o que regresan a uno al que no se han aclimatado se exponen a un mayor riesgo de hipertermia.
- Enfermedades como la diabetes, la tensión arterial alta o las cardiopatías
- El uso de ciertos medicamentos, tales como los diuréticos (pastillas de agua) y algunos medicamentos psiquiátricos o para la tensión arterial

SÍNTOMAS INICIALES DE LA HIPERTERMIA

Las víctimas pueden experimentar uno o más síntomas de hipertermia. Si sospecha que usted o alguien de su entorno tiene cualquiera de los siguientes síntomas, no haga caso omiso y trátelos de inmediato.

- Los síntomas iniciales pueden incluir calambres por calor, transpiración abundante, cansancio, debilidad, mareo, dolor de cabeza, náuseas y desmayos.
- Los síntomas potencialmente mortales incluyen convulsiones, confusión, piel reseca y alta temperatura corporal.

CÓMO PREVENIR LA HIPERTERMIA

Es mejor prevenir la hipertermia para que no se produzca. Considere las siguientes medidas preventivas:

- Durante los días de calor, beba mucha agua. Aumente el consumo de líquidos, independientemente del nivel de actividad. La orina debería ser clara o de color tenue. Evite las bebidas con azúcar o cafeína.
- Coloque agua potable en lugares accesibles y visibles a fin de beberla con la frecuencia necesaria. Un litro por persona y hora es el mínimo que una persona debe beber en un ambiente donde pueda producirse una hipertermia.
- Tenga a mano suficientes artículos de primeros auxilios para tratar la deshidratación y la insolación.
- Utilice las zonas frescas o de sombra durante los periodos de descanso. Cuanto más calor haga y más intensa sea la actividad física, más frecuentes deberán ser los periodos de descanso. Deberán permitirse periodos de descanso preventivos siempre que una persona considere que los necesita.
- Utilice aire acondicionado y ventilación cuando trabaje en interiores.
- Modere el ritmo de trabajo. No haga demasiadas cosas demasiado rápido. Dedique tiempo a aclimatarse si no está acostumbrado al clima.
- Procure llevar a cabo las actividades más exigentes durante los momentos más frescos del día.
- Use ropa protectora adecuada para la actividad en cuestión.
- Use ropa de colores claros, de corte suelto y hecha de tela de algodón o transpirable.
- Revise con frecuencia si tiene síntomas relacionados con la hipertermia y tome medidas de inmediato.
- Enseñe a los trabajadores o a los participantes en la actividad en cuanto a la prevención y el tratamiento de la hipertermia.
- Recuerde que los bebés y los niños, las personas de 65 años o más, las personas con sobrepeso y las que están enfermas o toman ciertos medicamentos son las que tienen mayor riesgo de sufrir hipertermia.

TRATAMIENTO DE LA HIPERTERMIA

Por lo general, los síntomas de la hipertermia remiten

al trasladar a la persona a un lugar más fresco y tomar medidas para enfriarla. Además, considere los siguientes tratamientos para síntomas específicos:

- **Sarpullido por calor:** Mantenga seca la zona afectada de la piel.
- **Calambres por calor:** Proporcione agua o bebidas deportivas a la persona afectada y anímela a seguir descansando incluso después de que los calambres hayan remitido. Si estos duran más de una hora, procure atención médica.
- **Agotamiento por calor:** Proporcione a la persona agua o bebidas deportivas y tome medidas adicionales para refrescarla, tales como compresas de hielo, agua fresca o una ducha. Si su estado no mejora después de una hora, procure atención médica.
- **Insolación:** Procure atención médica inmediata. Llame primero al 911 o a los equipos de respuesta a emergencias. Luego lleve a la persona a un lugar más fresco y ayúdela a refrescarse soltando o quitando la ropa exterior gruesa, remojando la ropa en agua fresca, rociando a la persona con agua fresca, usando compresas de hielo o abanicándola. Si es posible, llévela a un lugar con agua, como un estanque o un lago. Nunca sumerja a la persona en agua fría, como un baño de hielo, para bajar su temperatura corporal, pues podría provocarle un choque térmico.

REFERENCIAS

- California Department of Industrial Relations [Departamento de Relaciones Industriales de California]. "Heat Illness Prevention eTool" [Herramienta electrónica para la prevención de la hipertermia], www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/index.htm
- California Department of Industrial Relations [Departamento de Relaciones Industriales de California]. "Heat Illness Prevention" [Prevención de la hipertermia], www.dir.ca.gov/dosh/heatillnessinfo.html
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: "Preguntas frecuentes sobre el calor extremo", www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.html
- Learning Center Training: Heat Stress [Capacitación del Centro de Aprendizaje: Estrés térmico] (FRD_VIV_VLS5867)
- Hoja informativa de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA por sus siglas en inglés): "Protecting Workers from the Effects of Heat" [Cómo proteger a los trabajadores de los efectos del calor], www.osha.gov/OshDoc/data_Hurricane_Facts/heat_stress.pdf

- Temas de seguridad y salud de la OSHA: “Calor”, www.osha.gov/SLTC/heatstress/
- Temas de seguridad y salud de la OSHA. “Campaña de prevención de enfermedades causadas por el calor”, www.osha.gov/heat
- Washington State Department of Labor & Industries [Departamento de Trabajo e Industria del estado de Washington]. “Be Heat Smart” [Sé inteligente en cuestión de calor], www.lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart

**Para obtener más información sobre este tema,
llame a la División de Administración de Riesgos:**

- 1-801-240-4049
- 1-800-453-3860, extensión 2-4049 (llamada gratuita en los Estados Unidos y Canadá)

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS