



**AGUA.  
SOMBRA.  
DESCANSO.**

*Sin ellos no se puede trabajar.*



**SEGURIDAD CUANDO HACE CALOR  
UNA GUIA DE CAPACITACIÓN COMUNITARIA**

## Cómo usar esta guía

Esta guía le ayudará a realizar una capacitación para prevenir las enfermedades causadas por el calor en su comunidad. La capacitación está diseñada para ser breve y fácil de realizar. Les presenta información a los trabajadores sobre los síntomas de las enfermedades por calor, las maneras de prevenirlas y las responsabilidades de los patronos para que todos puedan sentirse más fuertes y estar sanos.

Si es posible, deles a todos los participantes copias de la hoja informativa *Agua, sombra, descanso* — *sin ellos no se puede trabajar*.

La guía le ayudará a dirigir la capacitación.

- **Las instrucciones para los capacitadores aparecen en rojo.**
- **Las respuestas a las preguntas aparecen en cuadros grises.** Espere a que los participantes respondan y luego agregue usted los puntos que falten o aclare la información según sea necesario.

# SEGURIDAD CUANDO HACE CALOR



**Diga:**

Hoy vamos a hablar sobre el calor, un peligro común para las personas que trabajan al aire libre, como por ejemplo en la agricultura, construcción y jardinería.

**Mencione ejemplos de otros oficios, dependiendo de quiénes estén participando en la capacitación.**

**Pregunte:**

¿Alguna vez se ha enfermado uno de ustedes al trabajar cuando hacía calor, o conocen a alguien que se haya enfermado así?

¿Qué sucedió?

**Permita que varias personas compartan sus experiencias.**

**Diga:**

Las enfermedades por calor pueden ser casos de vida o muerte. Muchos trabajadores han fallecido.

Esta capacitación les ayudará a aprender sobre los síntomas de las enfermedades causadas por el calor, las maneras de prevenir esas enfermedades y las responsabilidades de los patrones para que todos puedan sentirse más fuertes y estar sanos.

# ¿Cómo les puede afectar el calor?



## **Diga:**

Vamos a hablar sobre los síntomas de las enfermedades causadas por el calor usando una historia sobre un trabajador llamado Rogelio.

Rogelio es un nuevo miembro de la cuadrilla. El segundo día, la temperatura está a unos 90 grados F (32 grados centígrados) y Rogelio trabaja mucho tiempo sin descansar. Al principio de la tarde, su compañero, Julio, se voltea y ve que Rogelio está sudando mucho y está actuando de una manera extraña. Julio le pregunta a Rogelio qué le pasa y Rogelio le contesta que le duele un poco la cabeza y está mareado.

## **Pregunte:**

¿Es posible que Rogelio tenga una enfermedad causada por el calor? ¿Por qué?

Sí. Está sudando y está cansado; además tiene dolor de cabeza y está mareado. Ésos son síntomas de estas enfermedades.

## **Pregunte:**

¿Por qué creen que se enfermó Rogelio?

- Rogelio no estaba acostumbrado a trabajar en el calor.
- Hacía calor y sol.
- Trabajar al aire libre, sobre todo en un clima caliente, estar en el sol y hacer actividad física puede hacer que el cuerpo se caliente demasiado.

# ¿Cómo se siente una enfermedad por calor?

**Agotamiento**



**Insolación**



**Si está usando la hoja informativa *Agua, sombra, descanso*, pídale que miren la segunda página, “Dos tipos de enfermedades por calor”.**

**Diga:**

**Hemos hablado sobre los síntomas que tuvo Rogelio: sudor, cansancio, dolor de cabeza.**

**Pregunte:**

**¿Cuáles son otros síntomas de las enfermedades por calor?**

- Uno puede sufrir agotamiento por calor—mucho sudor, calambres, pulso rápido, dolor de cabeza, náusea, vómitos.
- También puede sufrir insolación—la piel seca, roja y caliente; temperatura del cuerpo alta; desorientación; mareos; confusión.

**Pregunte:**

**¿Cuál es la diferencia principal que pueden notar entre el agotamiento y la insolación?**

- Con el agotamiento por calor, uno suda mucho. Con la insolación, deja de sudar y la piel se enrojece.
- Los síntomas de la insolación son más visibles.

**Agregue los siguientes puntos. Diga:**

**Las personas reaccionan de diferentes maneras. Podrían tener algunos de los síntomas o la mayoría de ellos.**

**Como los primeros síntomas (dolor de cabeza, náuseas, etc.) no son obvios para otras personas, es importante que los reporten de inmediato.**

**De lo contrario, podrían sufrir algunos de los efectos más graves del calor, inclusive la muerte.**

# ¡El calor nos puede afectar a todos!



**Diga:**

Las enfermedades por calor nos pueden afectar a todos, pero el riesgo es mayor para algunas personas.

**Pregunte:**

¿Qué creen que podría aumentar el riesgo?

- Trabajar durante una ola de calor.
- Haber empezado a trabajar al aire libre hace poco.
- Haber tenido algunos síntomas causados por el calor el día anterior.
- No tener buena condición física o estar sobrepeso.
- Beber alcohol, usar drogas ilegales o tomar medicinas.
- Usar ropa gruesa, oscura o apretada.

**Agregue los siguientes puntos. Diga:**

Algunos estados de salud pueden aumentar su riesgo, como por ejemplo, la diabetes, los problemas de los riñones o del corazón, el embarazo y el sobrepeso.

Si tiene algo así, sería prudente que hablara con su médico sobre su trabajo y que le preguntara si debe tomar precauciones especiales.

**Agua, sombra, descanso—sin ellos no se puede trabajar.**



## **Pregunte:**

¿Cómo forman parte de su jornada de trabajo el agua, la sombra y el descanso? ¿Qué es lo que ven en este diagrama?

- El trabajador está sudando.
- Descansa en la sombra.
- Toma agua cuando descansa en la sombra y mientras trabaja.

## **Diga:**

Cuando trabajen al aire libre, haciendo actividad física, se sentirán sudorosos y cansados. Durante su jornada, necesitarán tomar agua y descansar en la sombra para prevenir problemas causados por el calor.

Luego, si se sienten mejor, podrán regresar a trabajar. Si no se sienten mejor, deberán avisarle a su supervisor de inmediato.

## **Pregunte:**

¿Cuánta agua deben tomar todos los días?

- Los patrones deben proporcionar suficiente agua para que cada quien pueda tomar unos 8 conos (4 tazas) cada hora.
- Algunas personas se preocupan de que si toman mucha agua, tendrán que ir al baño más seguido. De hecho, perderán la mayor parte de lo que tomen sudando.

## **Pregunte:**

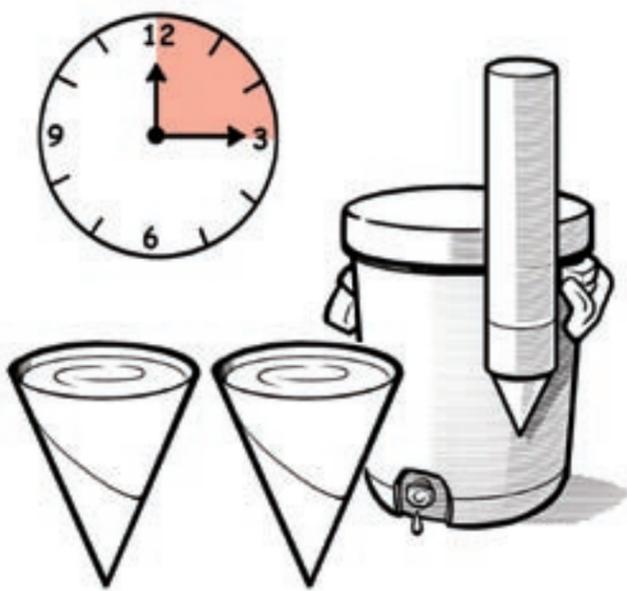
¿Y la sombra? ¿Cuándo se debe tener acceso a la sombra?

- Según la ley, los trabajadores tienen derecho a un descanso de por lo menos 5 minutos cada vez que lo necesiten para refrescarse. El patrón debe proporcionarles áreas con sombra. Esto es además de los descansos programados regularmente para las comidas y el reposo.\*\*

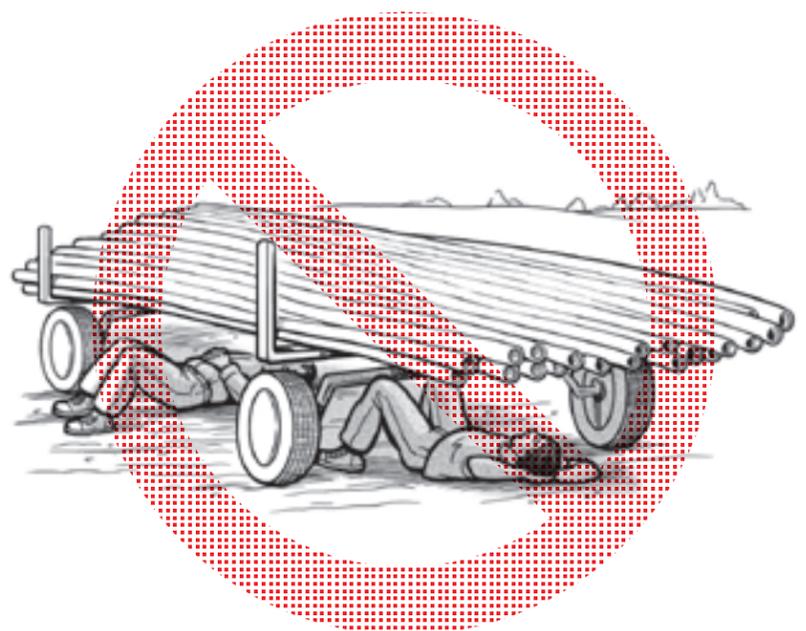
**\*\*OJO:** La ley laboral del estado permite descansos de por lo menos 10 minutos (con paga) por cada 4 horas de trabajo, más un descanso de 30 minutos para comer (sin paga), si trabajan por lo menos 5 horas.

# ¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

**Tome agua aunque no tenga sed – cada 15 minutos.**



**Descanse en la sombra.**



**Si está usando la hoja informativa *Agua, sombra, descanso*, pídale a los participantes que miren la tercera página, “¡Manténgase seguro y sano!”**

**Diga:**

**Aunque las enfermedades causadas por el calor son peligrosas, también se pueden prevenir. Acabamos de hablar sobre la importancia de tomar agua y descansar en la sombra para refrescarse.**

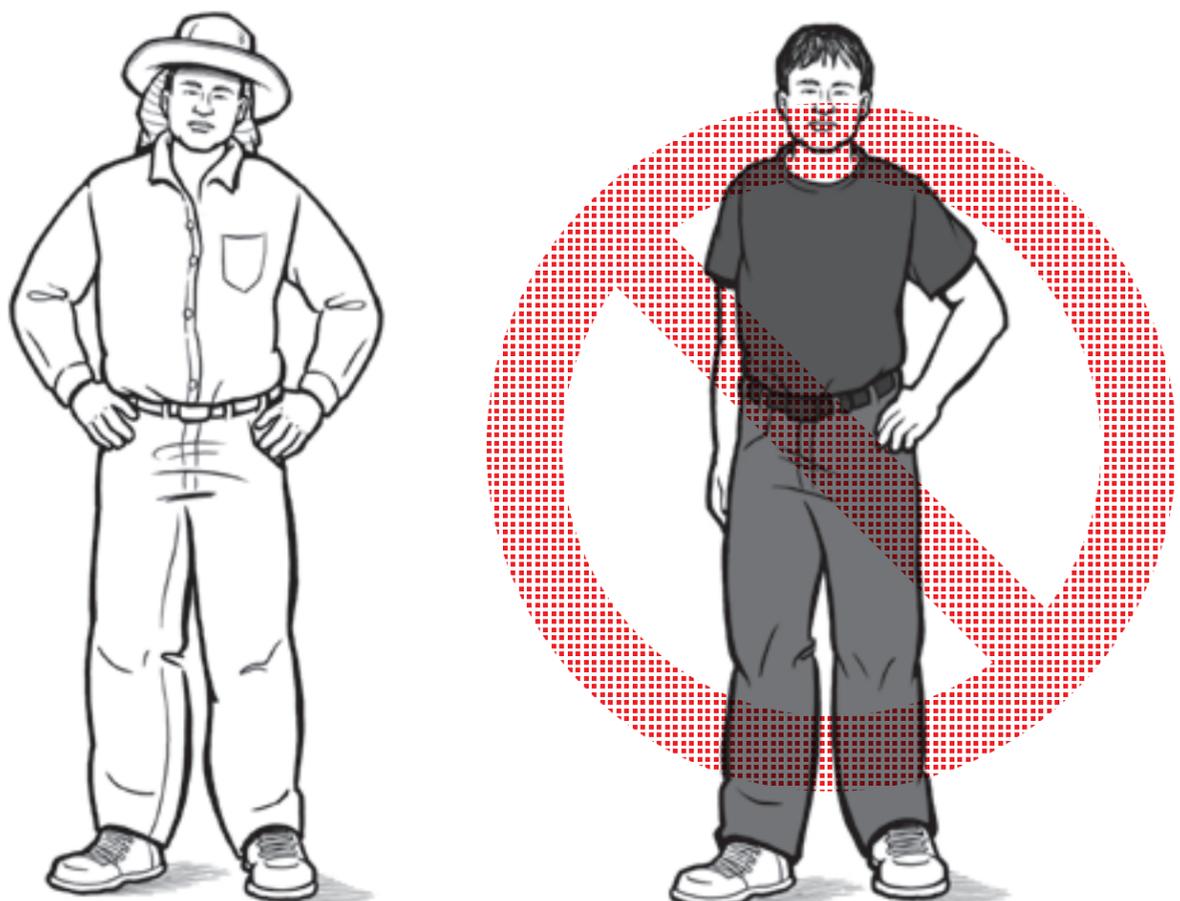
**Es mejor tomar pequeñas cantidades de agua con frecuencia – como dos conos cada 15 minutos.**

**Evite las bebidas como sodas, café, bebidas energéticas o bebidas alcohólicas. Son deshidratantes y aumentan el peligro de trabajar en el calor.**

**Una vez que la temperatura sobrepasa los 80 grados F (26.7 grados centígrados), los patrones deben tener listas las áreas de sombra. Para temperaturas más bajas, debe haber a la mano una estructura u otra manera de proporcionar sombra en caso de que un trabajador necesite descansar allí.**

# ¡Se pueden prevenir las enfermedades por calor!

**Use sombrero y ropa ligera de colores claros.**



**Esté pendiente de sus compañeros.**



## **Diga:**

**Dos consejos adicionales son: usar ropa ligera de colores claros y estar pendientes de sus compañeros.**

## **Pregunte:**

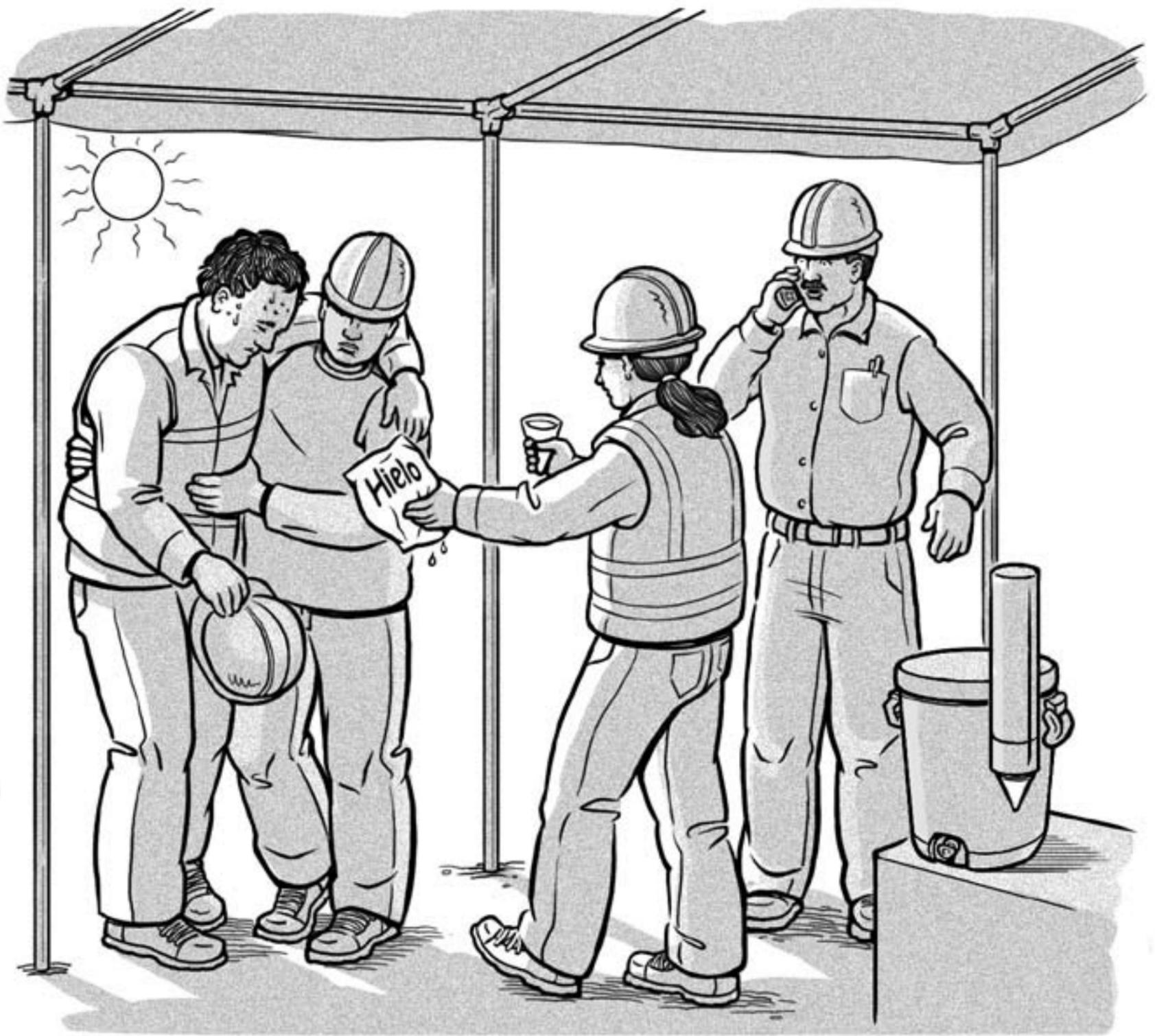
**¿Por qué se recomienda un sombrero y ropa de colores claros?**

- **Ayudan a bloquear el sol.**
- **Los colores claros le ayuda a uno a permanecer más fresco en el sol.**

## **Agregue los siguientes puntos. Diga:**

- **Estén pendientes del comportamiento raro. Si les parece que sus compañeros están desorientados, podrían tener insolación.**
- **No estar acostumbrado a trabajar en el calor es un gran problema. Si no han trabajado en el calor por una semana o más, su cuerpo necesitará tiempo para acostumbrarse. Los patronos deben tener un plan para ayudarles, como por ejemplo, darles más descansos o tareas menos pesadas durante las primeras semanas de trabajo.**

# ¿Qué tal si alguien se enferma?



**Los trabajadores no deben pagar por las ambulancias ni la atención médica.**

## **Diga:**

Ahora vamos a hablar sobre lo que deben hacer si alguien se enferma a causa del calor.

## **Pregunte:**

Digamos que alguien tiene síntomas. ¿Qué piensan que deberían hacer?

- Avisarle al supervisor. La persona necesita atención médica de inmediato.
- Empezar a darle primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia.
- Mover a la persona a la sombra para refrescarla.
- Darle agua, poco a poco, siempre y cuando no esté vomitando.
- Aflojarle la ropa.
- Ayudarle a refrescarse. Usar un abanico, ponerle compresas de hielo en la ingle y las axilas, o empaparle la ropa con agua fresca.

**Práctica: Pídale al grupo que haga un sociodrama sobre las medidas que tomarían. Escoja a un participante para que represente a la persona que tiene una enfermedad por calor y explique la actividad.**

## **Diga:**

Vamos a practicar lo que harían si alguien tuviera síntomas. Así será más probable que recuerden las medidas que deben tomar en caso de una emergencia.

Digamos que ustedes están trabajando con (agregar nombre) y se dan cuenta de que está sudando mucho y está muy cansado/a. Se ve desorientado/a y, al parecer, no se puede concentrar en su trabajo. Muéstrenme lo que harían.

**Asegúrese de que sigan los pasos del cuadro anterior.**

# Estén listos para una emergencia



## Deben saber:

- 1. Qué hacer si alguien tiene síntomas.**
- 2. Cómo dar direcciones a su lugar de trabajo si necesitan llamar para pedir ayuda.**

## **Diga:**

**Acabamos de hablar sobre algunas de las medidas básicas que deben tomar si alguien se enferma debido al calor, pero sus patrones deben darles capacitación sobre su propio plan de emergencia.**

**Esa capacitación debe incluir:**

- **Los pasos que van a seguir.**
- **A quién llamar para conseguir ayuda médica.**
- **Cómo dar instrucciones precisas para llegar al lugar de trabajo.**
- **Quién puede dar primeros auxilios hasta que llegue la ambulancia.**

# **La ley de California sobre el calor**

**Según la ley, los patrones deben proporcionar:**

- **Capacitación**
- **Un plan de emergencia**
- **Suficiente agua**
- **Descanso y sombra**
- **Tiempo para acostumbrarse al calor**



**Diga:**

Mucho de lo que hemos mencionado hasta el momento se encuentra en la ley sobre el calor de California.\*\*

Los patrones deben proporcionar capacitación sobre las enfermedades por calor, cómo prevenirlas y qué hacer si alguien se enferma.

La ley también exige que los trabajadores reciban agua, sombra y descansos, tal como lo mencionamos antes. Además exige que los patrones tengan un plan para permitir que los trabajadores se acostumbren al calor. Por ejemplo, dándoles más descansos o tareas menos pesadas durante las primeras semanas de trabajo.

**\*\*OJO:** Esta ley es la norma de “Prevención de las enfermedades por calor” de Cal/OSHA (GISO 3395). Cal/OSHA es la agencia responsable de la salud y seguridad en el trabajo.

# REPASO



## **Diga:**

Empezamos este taller hablando sobre la historia de Rogelio. Para repasar lo que hemos aprendido, volvamos a esa historia para ver lo que pasó después.

Rogelio es un nuevo miembro de la cuadrilla. El segundo día, la temperatura está a unos 90 grados F (32 grados centígrados) y Rogelio trabaja mucho tiempo sin descansar. Al principio de la tarde, su compañero, Julio, se voltea y ve que Rogelio está sudando mucho y está actuando de una manera extraña. Julio le pregunta a Rogelio qué le pasa y Rogelio le contesta que le duele un poco la cabeza y está mareado.

Julio llama al supervisor. Le dan agua a Rogelio y le ayudan a sentarse. Julio se queda con él mientras el supervisor llama al 911 para pedir ayuda médica. Rogelio se recupera, pero tiene que dejar de trabajar varios días. Después dice que había querido demostrar que podía ser muy trabajador y que no había tomado mucha agua porque no tenía sed.

**Pregunte:** ¿Qué se hizo bien en este caso para responder a una enfermedad por calor?

- Julio pudo reconocer los síntomas y llamó al supervisor.
- Llamaron al 911, le dieron agua a Rogelio y le ayudaron a sentarse para que descansara.
- Julio estuvo pendiente de su compañero. Se quedó con Rogelio mientras el supervisor hizo la llamada.

**Pregunte:** ¿Qué se hizo mal?

- No lo llevaron a la sombra cuando empezó a tener síntomas.
- No se aseguraron de que Rogelio tomara descansos para refrescarse.
- Rogelio no había tomado agua. No hay que esperar hasta tener sed.
- Rogelio no estaba acostumbrado a trabajar en el sol. Debería haber tenido trabajo menos pesado mientras se acostumbraba a trabajar en el calor.
- Rogelio quiso demostrar que podía ser muy trabajador. No reportó los síntomas en cuanto los sintió.

# ¿Qué tal si no tienen acceso al agua, sombra, descanso y capacitación?



## **Pregunte:**

**¿Qué tal si los trabajadores no tienen acceso al agua, sombra, descanso y capacitación obligatoria en el trabajo?**

**¿Qué pueden hacer?**

**Pídales a los participantes que piensen en lo que les daría resultado a ellos. La lista de respuestas puede variar.**

- 1. Hablar con sus compañeros y luego conversar todos con el patrón sobre sus inquietudes.**
- 2. Pedir ayuda.**  
Llamar a la Línea de ayuda CALOR: 1-877-99-CALOR (1-877-922-2567) y hablar con alguien que pueda ayudar a encontrar la ayuda necesaria. Si llama, podrá comunicarse con alguien que habla español.
- 3. Reportarle el problema a Cal/OSHA.**  
Si uno llama a la Línea de ayuda, alguien le puede explicar cómo presentar una queja ante Cal/OSHA. Cal/OSHA es la agencia responsable de la salud y seguridad en el trabajo.  
  
También hay una hoja informativa que explica cómo presentar una queja ante Cal/OSHA en el sitio web: [www.99calor.org](http://www.99calor.org).
- 4. Conseguir ayuda de otras organizaciones.**

**Haga una lluvia de ideas de todos los grupos que les ofrecen ayuda a los trabajadores.**

# ¿Qué podemos hacer en nuestra comunidad?



## **Pregunte:**

**¿Qué podemos hacer como comunidad para ayudar a prevenir las enfermedades por calor?**

**Pídales a los participantes que hagan un plan de acción para su comunidad. Estas son algunas de las posibilidades:**

- 1. ¡Pasar la voz! Díganles a sus parientes, amigos y vecinos lo que han aprendido sobre la prevención de las enfermedades causadas por el calor.**
- 2. Animar a los trabajadores que conocen a que no se queden callados y pidan agua, sombra, descanso y capacitación si no los están recibiendo.**
- 3. Pensar en maneras en que su comunidad pueda tomar acción para prevenir que mueran trabajadores a causa del calor.**



**1-877-99-CALOR**



**[www.99calor.org](http://www.99calor.org)**