

Prevención de enfermedades por calor

Información para trabajadores

La ley federal le da derecho a un lugar de trabajo seguro. La exposición al calor puede causar enfermedades y la muerte. Los trabajadores deben conocer sus derechos y lo que pueden hacer para prevenir las enfermedades causadas por el calor.

Tus derechos en el trabajo

Cuando se trata de calor extremo en el trabajo, **tienes el derecho a:**

- Hablar sobre los peligros sin temor a represalias. Para obtener más información sobre la protección de los denunciantes visita www.whistleblowers.gov.
- Solicitar una inspección de OSHA y hablar con los inspectores de OSHA.
- Reportar una lesión o enfermedad y revisar y obtener copias de tus registros médicos de tu empleador.
- Ver los resultados de los exámenes o pruebas realizadas en el lugar de trabajo para identificar los peligros en el lugar de trabajo.

Consejos para prevenir enfermedades por calor

Las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir.

- Hidrátate antes, durante y después del trabajo. Bebe 1 taza de agua fría cada 20 minutos incluso si no tiene sed. Para trabajos más prolongados, lo mejor son las bebidas con electrolitos. Evita las bebidas energéticas y el alcohol.
- Busca sombra o un área fresca para descansos que permitan que tu cuerpo se recupere.
- Si usa una mascarilla, cámbiela si se moja o ensucia. Comprenda los **factores de riesgo personal**
- Comprender los **controles de ingeniería, las prácticas laborales y los PPE**

Conoce los síntomas de enfermedad por calor y como responder

Pensamiento o comportamiento anormal, dificultad para hablar, convulsiones o pérdida del conocimiento son signos de una emergencia médica. Llame al 911 inmediatamente, enfría al trabajador con agua o hielo y quédate con ellos hasta que llegue la ayuda.






Las enfermedades de calor causan: Si ves a alguien con esos síntomas toma acción:

- | | |
|---|---|
| • dolores de cabeza | • Dale agua para beber |
| • Náuseas | • Muévelo a un área menos caliente |
| • Debilidad o mareos | • Refréscalo con agua, hielo o un abanico |
| • Sudoración intensa | • Quítale la ropa innecesaria |
| • Temperatura corporal elevada | • No lo dejes solo |
| • Sed | • Si tienes dudas, llama al 911 o busca atención médica |
| • Disminución de la producción de orina | |

Obten más consejos de primeros auxilios para poder estar preparado en alguna emergencia.



How Different Products Play into Hydration

- | | |
|---|---|
|  Alcohol
Alcohol can increase your risk of heat illness because it is a diuretic. Diuretics lead to dehydration. |  Water
Drinking water frequently and eating regular meals is usually sufficient for hydration. |
|  Medications
Certain medications, like diuretics, can lead to an increase in urination. If a worker is not keeping up with their water intake, they are at risk of dehydration. |  Electrolytes
For sweating that lasts several hours, sports drinks can help replace electrolytes that workers lose when working in hot environments. Salt tablets are not recommended unless a worker is instructed by their doctor. Most people can restore electrolytes through regular meals. Additionally, consuming too much salt may lead to nausea and vomiting which can worsen dehydration. |
|  Caffeine
In general, a normal amount of caffeine will not influence your overall hydration. When your heart is strained from hot temperatures and overworked, high caffeine levels can add additional strain on your heart. Workers should keep this in mind: some energy drinks contain more caffeine than coffee. | |



La regla de calor propuesta por OSHA se acerca a su publicación

La norma propuesta por OSHA para proteger a los trabajadores del calor excesivo está pasando por una revisión final, según el sitio web de la Oficina de Información y Asuntos Regulatorios de la Casa Blanca. Mientras se revisa la propuesta, OSHA puede citar a los empleadores bajo la Cláusula de Deber General. Sin embargo, demostrar violaciones de la cláusula requiere una prueba de cuatro partes. La agencia también continúa con su Programa de Énfasis Nacional para los peligros relacionados con el calor en interiores y exteriores, que comenzó en 2022.

¡La subvención del Heartland Center se renueva por 5 años!

Hemos recibido una subvención de 9 millones de dólares durante los próximos 5 años para continuar brindando servicios, incluida la capacitación de posgrado, la educación continua y la extensión en el área de seguridad y salud ocupacional. Estamos entusiasmados de continuar sirviendo a nuestra región, incluidos Iowa, Kansas, Missouri y Nebraska. ¿Sabía que el **Heartland Center** es uno de los 18 centros de educación e investigación de **NIOSH**?



Felicitaciones a nuestros aprendices graduados!

- Emily Huber (Industrial Hygiene)
- Kirk Redden (Industrial Hygiene)
- Holly Rowland (Industrial Hygiene)
- Graham Siegel (Industrial Hygiene)



- Alexander Barnett (Ergonomics)
- Demir Tuken (Ergonomics)
- Madison Meyer (Injury Prevention)
- Angela Leek (Occupational Safety)



Hawkeye on Safety: Septiembre 5, 2024

La conferencia anual **Hawkeye on Safety** brinda información vital sobre salud y seguridad a trabajadores de todas las industrias, con especial énfasis en la gestión de instalaciones y los sectores de la construcción. También ofrecemos las oportunidades clave para establecer contactos que necesitas para mantenerte actualizado en estándares y tendencias de seguridad ocupacional. Esta jornada está dirigida a profesionales de la seguridad y la salud, profesionales de



Keynote Speaker: Sam Goodman

la construcción, personal de proyectos/instalaciones, profesionales de recursos humanos, industria en general y cualquier persona que busque CEU generales en salud y seguridad.

Registro para participantes: Hacer click [AQUI](#)

Quieres ser un patrocinador y conocer nuestros beneficios? Hacer click [AQUI](#)

Hotel: Hyatt Regency Coralville Hotel & Conference Center at 300 E 9th Street, Coralville, IA 52241.



Iowa Governors & Safety Conference: Octubre 29 - 30

El Consejo Asesor de Salud y Seguridad Ocupacional de Iowa tiene una extensa historia de participación comunitaria en Iowa. El Consejo ha proporcionado becas académicas desde 1977 a estudiantes merecedores que asisten a universidades de Iowa. Apoyar a la “próxima generación” de profesionales de la salud y la seguridad es una de las misiones principales del Consejo. El Consejo también trabaja para reconocer anualmente a quienes han hecho contribuciones significativas a la salud y seguridad de Iowa.

Registro para [participantes](#)

Estás interesado en patrocinar la conferencia? [Patrocinio](#)

Alojamiento: The Meadows Events & Conference Center, 1 Prairie Meadows Drive Altoona, IA 50009



Heartland Symposium: Noviembre 14 -15

OBJETIVO

Este simposio abordará la naturaleza siempre cambiante del trabajo y las implicaciones de estos cambios para la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores.

PÚBLICO META

Este simposio está dirigido a enfermeras, enfermeras practicantes, médicos, asistentes médicos, profesionales de seguridad, profesionales de recursos humanos, administradores, administradores de bienestar y otras personas interesadas en mejorar la salud y la seguridad de los trabajadores.

PROPORCIONADO CONJUNTAMENTE POR

El Heartland Center for Occupational Health & Safety de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Iowa, el Healthier Workforce Center of the Midwest y el UI Occupational Health.



Keynote Speaker: Casey Chosewood

Visita el sitio web para actualizaciones y guardar la fecha: <https://heartland.public-health.uiowa.edu/event/heartland-symposium/>



Creador: CHUYN Crédito: Getty Images
Haz click [AQUI](#) para ir al curso

Preparación para desastres y crisis: Curso en línea gratuito

El curso de 90 minutos incluye 10 módulos sobre temas como la evaluación de la vulnerabilidad, planes de acción de emergencia, superando obstáculos para preparación, liderazgo en crisis, capacitación y resiliencia en salud mental. Los materiales del curso incluyen una guía y un libro de trabajo, así como enlaces a otros recursos.

Oportunidades de aprendizaje - Cursos certificados

¿Necesitas formación en conservación de la audición ocupacional? Consulta el curso programado aquí: <https://heartland.public-health.uiowa.edu/events/>

Seguridad del tráfico en la zona de trabajo

Incidentes de transporte y trabajadores atropellados por vehículos o equipos móviles representan el mayor número de lesiones laborales mortales, según la Oficina de Estadísticas Laborales. Trabajadores como socorristas, limpieza, servicios públicos, demolición, construcción, y otros en zonas donde hay vehículos en movimiento y el tráfico donde están expuestos a ser atropellados por vehículos en movimiento. Para mayor información valiosa, lee la [página de trabajadores de OSHA](#).

Iowa DOT

La biblioteca de la Oficina de Tráfico y Seguridad tiene información relacionada con la construcción, planificación, diseño, ingeniería, investigación y políticas. Esto incluye manuales, folletos del programa, informes de investigación y otras publicaciones.. Aprende sobre [consejos de seguridad en la zona de trabajo!](#)

Safe + Sound Week

Safe + Sound Week es un evento a nivel nacional celebrado cada mes de agosto que reconoce los éxitos en materia de salud y seguridad en el lugar de trabajo, programas y ofrece información e ideas sobre cómo mantener seguros a los trabajadores estadounidenses. Este año Safe + Sound Week proporcionará recursos para empresas sobre riesgos laborales Análisis (JAI)



El video de OSHA pregunta: "¿Está su lugar de trabajo preparado para ¿tiempo severo?"

Entre los consejos de OSHA: No permita que los trabajadores se refugien en estructuras que no cuentan con la protección adecuada. La agencia detalla los procedimientos adecuados de refugio en el lugar y preparativos en una herramienta electrónica en su sitio web. Otros consejos: Asegúrese de que los empleados usen protección contra caídas cuando trabajen en altura. Asegúrese de que los trabajadores tengan el equipo de protección personal adecuado para tareas como usar una motosierra para eliminar escombros o trabajar con líneas eléctricas energizadas.

[Ver el video](#)

Preparación y respuesta a emergencias

Las emergencias pueden crear una variedad de peligros para los trabajadores en el área afectada. Prepararse antes de un incidente de emergencia juega un papel importante para garantizar que los empleadores y los trabajadores tengan el equipo necesario, sepan adónde ir y sepan cómo mantenerse seguros cuando ocurre una emergencia. [Esta página de Preparación y respuesta ante emergencias](#) proporciona información sobre cómo prepararse y capacitarse para emergencias y los peligros a tener en cuenta cuando ocurre una.



Programas de educación continua

Consulte el calendario de eventos en línea del Heartland Center en [HeartlandERC.org](https://heartlandERC.org) para realizar un seguimiento de nuestros próximos eventos de educación continua.

Siga al Heartland Center en las redes sociales para obtener actualizaciones periódicas sobre salud y seguridad ocupacional:



Facebook

facebook.com/HeartlandCenterERC/



Twitter

twitter.com/heartlandcntr



LinkedIn

linkedin.com/groups/8420341



Instagram

instagram.com/heartlandcntr/



YouTube

www.youtube.com/@heartlandcntr