

Hoja Informativa sobre el Trabajar al Aire Libre

HS04-034B(10-06)

Los meses calurosos del verano representan peligros especiales para los trabajadores al aire libre quienes están expuestos al calor, sol y otros peligros. Los empleadores y los trabajadores deben saber los peligros potenciales en sus áreas de trabajo y cómo tratarlos.

El Sol

La luz del sol tiene radiación ultravioleta (UV), la cual causa envejecimiento prematuro de la piel, arrugas, cataratas y cáncer de la piel. No existen rayos ultravioletas o bronceados seguros. Los trabajadores que se queman fácilmente, que pasan mucho tiempo al aire libre o que tienen cualquier de las siguientes características físicas: numerosos lunares irregulares o grandes; pecas; tez clara; o cabello rubio, rojo, o café claro deben tener cuidado especial en el sol. Hay varias maneras que los trabajadores pueden bloquear rayos dañinos:

- **Taparse.** Use ropa de un tejido bien cerrado.
- **Use protector solar.** Un factor de protección del sol (SPF, por sus siglas en inglés) de por lo menos 15 bloquea el 93 por ciento de los rayos UV. Asegure seguir las instrucciones en la botella o tubo.
- **Use sombrero.** Un sombrero de ala amplia, no una cachucha, es mejor porque protege el cuello, oídos, ojos, frente, nariz y cuero cabelludo.
- **Use lentes de sol con protección contra UV.** Los lentes de sol no tienen que ser caros, pero deben bloquear del 99 al 100 por ciento de los rayos UVA y UVB. Antes de comprar, lea la etiqueta del producto.
- **Limite la exposición.** Los rayos UV son más fuertes entre las 10:00 am y las 4:00 pm.



El Calor

La combinación de calor y humedad puede ser una amenaza seria a la salud durante los meses de verano y el trabajar al aire libre pone a los trabajadores en riesgo de enfermedades relacionadas al calor. Los trabajadores están en mayor riesgo de enfermedades relacionadas al calor al:

- aplicar métodos inapropiados de trabajar;
- no estar acostumbrados a las temperaturas elevadas o mucha humedad;
- tener más de cuarenta años de edad;
- estar en malas condiciones físicas o gordos;
- usar ciertos medicamentos, tales como antihistamínicos, diuréticos, y algunos tranquilizantes;
- haber tenido enfermedades previas relacionadas al calor;
- usar drogas o alcohol dentro de 24 horas antes de trabajar en el calor;
- tener sarpullido por el calor o quemadura del sol; o
- usar exceso de ropa o ropa restrictiva.

El Agotamiento por el Calor

El agotamiento por el calor es una forma leve de enfermedad relacionada al calor que puede desarrollar después de varios días de exposición a temperaturas elevadas y el reemplazo insuficiente o un desequilibrio de líquidos. Las personas más propensas al agotamiento por el calor son los trabajadores mayores de edad, los con presión arterial alta, y los que trabajan en entornos calientes.

Señales de aviso de agotamiento por el calor incluyen:

- sudoraciones pesadas;
- palidez;
- calambres musculares;
- cansancio;
- debilidad;
- mareos y/o desmayo;
- dolor de cabeza; y
- náuseas o vómitos;

Medidas eficaces para enfriarse incluyen:

- bebidas frescas no alcohólicas;
- descanso;
- ducha, baño, o baño de esponja fresca;
- ropa ligera



Sarpullido de Calor

El sarpullido de calor es una irritación de la piel causada por el sudar excesivo durante tiempos de mucho calor y humedad. El sarpullido de calor tiene apariencia de un grupito rojo de espinillas o ampollas pequeñas. Es más probable que salga en el cuello y pecho superior, en el ingule, debajo de los senos, y en el interior de los codos. Mantenga seca el área afectada. Se puede usar talco para hacerse sentir mejor, pero evite el uso de ungüentos y cremas. Es sencillo tratar el sarpullido de calor y generalmente no requiere ayuda médica.

Quemaduras de Sol

Las quemaduras de sol deben evitarse debido a que dañan la piel. Aunque la molestia es usualmente poca y se sana muchas veces en aproximadamente una semana una quemadura de sol más severa tal vez requiera atención médica.

Consulte a su médico si están presentes estos síntomas:

- fiebre;
- ampollas llenas de líquido;
- dolor intenso.

También, recuerde estos consejos al tratar quemaduras de sol:

- evite exposición repetida al sol;
- aplique compresas frías o sumerge el área quemada en agua fresca;
- aplique lociones humectantes a las áreas afectadas, no bálsamos, mantequilla, o ungüentos; y
- no perfore las ampollas.

La Insolación

La insolación ocurre cuando el cuerpo no puede regular su temperatura. La temperatura del cuerpo se eleva rápidamente, el mecanismo de sudar falla, y el cuerpo no puede enfriarse. La temperatura del cuerpo de los trabajadores tal vez se eleve a los 106°F o más dentro de 10 o 15 minutos. La insolación puede causar muerte o discapacidad permanente si no se proporciona tratamiento de emergencia inmediatamente.

Identificación de la Insolación

Las señales de advertencia de la insolación pueden variar, pero tal vez incluyan las siguientes:

- una temperatura extremadamente alta (más de 103°F, oralmente);
- piel roja, caliente y seca (ausencia de sudor);
- pulso rápido y fuerte;
- dolor punzante de cabeza;
- mareos;
- náusea; y
- pérdida de conocimiento.

Si un trabajador muestra síntomas de insolación, haga que alguien llame inmediatamente para asistencia médica y enfríe a la víctima. Haga lo siguiente:

- Lleve a la víctima a un área protegida del sol.
- Consiga ayuda médica cuanto antes.
- Enfríe a la víctima con cualesquier métodos disponibles.
- Por ejemplo, sumerja a la víctima en una tina de agua fría; ponga a la víctima en una regadera fría; moje a la víctima con agua fría con una manguera; empape a la víctima con una esponja con agua fría, o si es baja la humedad, envuelva a la víctima en una sábana mojada y fresca y abaníquela enérgicamente.
- Vigile la temperatura, y siga los esfuerzos de enfriamiento hasta que la temperatura baje a 101° - 102°F.
- Si se atrasan los de emergencia, llame al 911 para más instrucciones.
- No le dé de tomar alcohol a la víctima.

A veces los músculos de la víctima empezarán a temblar de modo incontrolable como resultado de la insolación. Si esto ocurre, impida que la víctima se lastime, no le ponga nada en la boca y no le dé líquidos. Si hay vómitos, asegure que la vía respiratoria se mantenga abierta al acostar a la víctima de lado.

Enfermedad de Lyme

La enfermedad de Lyme se causa debido a mordidas de garrapatas infectadas. La mayoría de, pero no todas, las víctimas desarrollarán un sarpullido en forma de un blanco. Otras señales y síntomas tal vez sean no específicos y parecidos a los síntomas de la gripa tales como fiebre, hinchazón de las glándulas linfáticas, rigidez del cuello, fatiga generalizada, dolores de cabeza, y dolores musculares y de las articulaciones. Los trabajadores al aire libre cuyo trabajo involucra la construcción, jardinería, silvicultura, limpieza de terrenos, medición de terrenos, agricultura, ferrocarriles, campos petroleros, líneas de servicios públicos, o administración de parques y flora y fauna están a mayor riesgo de Enfermedad de Lyme. Los trabajadores pueden protegerse contra las garrapatas al:

- Usar ropa de colores claros para poder ver las garrapatas mejor.
- Use camisas de mangas largas; meta las piernas de los pantalones adentro de los calcetines o botas.
- Use botas altas o zapatos cerrados que cubren completamente los pies.
- Use sombrero..
- Use repelentes para garrapatas, pero no en la cara.
- Báñese después de trabajar. Lave y seque la ropa de trabajo a temperaturas altas.

- Examínese el cuerpo para garrapatas después del trabajo.
- Quite cualquier garrapata afianzada puntualmente con unas pincitas de punta fina. No use vaselina, un cerillo caliente, o acetona para quitar la garrapata.

Virus del Nilo Occidental

La enfermedad del virus del Nilo Occidental es rara, pero sí ocurre. Síntomas leves incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolores del cuerpo, algún que otro sarpullido en el torso y glándulas linfáticas hinchadas. Síntomas de una infección severa incluyen dolor de cabeza, una fiebre muy alta, rigidez del cuello, estupor, desorientación, coma, temblores, convulsiones, debilidad muscular, y parálisis. La eliminación de agua estancada en contenedores tales como llantas viejas, cubetas, y barriles ayuda en reducir áreas de cría de mosquitos. Los trabajadores pueden protegerse de picaduras de mosquitos al:

- Aplicar repelente de insectos con DEET (N, N-dietileno – m – toluamide) a la piel expuesta.
- Rocíe la ropa con repelentes que contienen DEET o permetrina (salvo que tenga que usar ropa retardante de llamas en su área de trabajo).
- Use mangas largas, pantalones largos y calcetines. Esté muy vigilante al atardecer y al amanecer cuando están más activos los mosquitos.

Los empleadores pueden proteger a los trabajadores al establecer las prácticas siguientes:

- Capacitar a todos los empleados en las señales y síntomas de enfermedades relacionadas al calor y cómo responder;
 - Calendarice el trabajo más difícil durante las horas más frescas del día;
 - Programe que los trabajadores trabajen de dos en dos;
 - Proporcione cortos descansos frecuentes en áreas frescas de sombra;
 - Proporcione mucha agua fría y haga que los trabajadores tomen una taza cada 15 o 20 minutos;
 - Proporcione suficiente ventilación en áreas calientes de trabajo al usar ventiladores, sopladores, aire acondicionado, insulación adicional en paredes de hornos, y protectores alrededor de máquinas calientes u hornos; y
 - Proporcione herramientas y equipo que reducen las exigencias físicas de los trabajadores.
- Para prevenir enfermedades relacionadas al calor, se les aconseja a los trabajadores:
- Usar ropa clara, suelta, y transpirable (preferiblemente algodón); y
 - Evitar el comer mucho o el tomar cafeína o bebidas alcohólicas antes y durante trabajos en ambientes de mucho calor.