CrewSigned

Charla de seguridad sobre el estrés por calor

Lectura en voz alta de 5 minutos · Última revisión 24 de noviembre de 2026

El calor puede matar, y puede hacerlo rápido. Cada verano mueren trabajadores por golpe de calor, y muchos de ellos estaban en sus primeros días en el trabajo. Hoy vamos a hablar de cómo empieza una enfermedad por calor, cómo reconocerla y qué hacemos al respecto.

El cuerpo se enfría sudando. Cuando hace calor y hay humedad, cuando estás trabajando duro, o cuando traes ropa gruesa o mucho equipo de protección, tu cuerpo puede producir calor más rápido de lo que lo saca. La temperatura por dentro sube, y ahí es cuando la gente se enferma.

Empieza con poco. El salpullido y los calambres son las primeras señales. Después viene el agotamiento por calor: mucho sudor, dolor de cabeza, mareo, náuseas, debilidad, y sentirse con sed y sin fuerzas. Si sientes eso, para, avísale a alguien, vete a la sombra, refréscate y toma agua. No trates de aguantarte.

El golpe de calor es una emergencia médica. Fíjate si alguien está confundido, arrastra las palabras, actúa raro, se desmaya o tiene convulsiones. La piel puede estar caliente y seca, o la persona puede seguir sudando. Si ves esto, llama al 911 de inmediato. Luego enfría a la persona lo más rápido que puedas: llévala a la sombra, mójale la ropa con agua fresca, échale aire y ponle hielo o compresas frías. Quédate con ella hasta que llegue la ayuda.

La prevención se resume en agua, descanso y sombra. Toma agua seguido, más o menos un vaso cada quince o veinte minutos, aunque no tengas sed. Si esperas a tener sed, ya vas atrasado. No te pases con las bebidas energéticas y no tomes alcohol la noche anterior. Descansa en la sombra o en un lugar fresco, y descansa más seguido cuando sube el calor.

Los trabajadores nuevos y los que regresan después de una semana o más fuera necesitan tiempo para acostumbrarse. El cuerpo aprende a aguantar el calor en una o dos semanas. Durante ese tiempo, los nuevos deben trabajar ratos más cortos bajo el calor e ir subiendo día con día. Lo vamos a planear así.

Cuídense unos a otros. La gente con una enfermedad por calor muchas veces no se da cuenta de que está confundida. Trabajen en parejas, pregúntense cómo están, y si alguien dice que hay que parar por el calor, paramos.

Preguntas para el equipo

1. ¿Dónde está hoy la sombra y el agua fresca más cerca de esta obra?

2. ¿Quién de este equipo es nuevo o regresa de unos días libres y necesita acostumbrarse poco a poco al calor?

3. ¿Qué harías en los primeros dos minutos si un compañero empieza a actuar confundido por el calor?

Norma de OSHA

OSHA Heat Exposure guidance
https://www.osha.gov/heat-exposure

FUENTES
Protecting you and your co-workers from heat exposure QuickCard (OSHA 3154): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3154.pdf
Heat-Related Illnesses and First Aid Fact Sheet (OSHA 4506): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA4506.pdf
NIOSH, Heat Stress and Workers: https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/index.html
NIOSH Criteria for a Recommended Standard: Occupational Exposure to Heat and Hot Environments: https://www.cdc.gov/

niosh/publications/numbered/2016-106.html

Esta charla no reemplaza la capacitación que exige una norma de OSHA. Los textos se basan en publicaciones de OSHA y NIOSH, reescritas en lenguaje sencillo.

Hoja de asistencia a la charla de seguridad

TEMA

Charla de seguridad sobre el estrés por calor

EMPRESA

OBRA / SITIO

FECHA

HORA

PRESENTADOR

#	Nombre en letra de molde	Firma	Empresa / oficio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Sin papel: dé esta charla y recoja firmas en el teléfono en crewsigned.com