



# ILA-USMX COMITÉ CONJUNTO DE SEGURIDAD

Circular de SST 2024-06 (03 de Junio de 2024)



## Estrés por Calor Ocupacional

Mientras los trabajadores y empleadores de la zona costera se preparan para el verano de 2024, es importante anticipar y tener en cuenta las inevitables temperaturas altas y los altos niveles de humedad que se producirán.

En consecuencia, el Comité Conjunto de Seguridad ILA-USMX desea transmitir el siguiente consejo e insta a los trabajadores y empleadores a implementar métodos y procedimientos necesarios para garantizar que ningún empleado (gerencia o mano de obra) sufra los efectos adversos del estrés por calor.

### CAUSAS Y RECOMENDACIONES GENERALES

- **Temperatura y humedad elevadas:** Reducirlas en la medida de lo posible;
- **Pérdida de líquidos (a través de la transpiración) y bajo consumo de líquidos:** Suministre abundantes cantidades de agua, Gatorade, etc.; Hidrátese bien antes de experimentar niveles altos de calor;
- **Exposición directa al sol (sin sombra) o calor extremo:** Proporcione más descansos, fuera del sol;
- **Movimiento de aire limitado (sin brisa ni viento):** Proporcione ventilación/aire acondicionado siempre que sea posible;
- **Esfuerzo físico:** Limitelo en climas extremadamente calurosos;
- **Uso de ropa y equipo de protección voluminosos:** Reducir su volumen (sin dejar de ser protector) y peso;
- **Mala condición física o problemas de salud continuos:** Asigne las tareas laborales en consecuencia, siempre que exista conocimiento real o constructivo;
- **Algunos medicamentos:** Los trabajadores deben tomarse el tiempo para comprender las limitaciones que imponen los medicamentos legalmente prescritos para su uso;
- **Embarazo:** Los trabajadores y los empleadores deben trabajar juntos para comprender y adaptarse a las limitaciones asociadas con el embarazo y las condiciones de alto calor;
- **Falta de exposición previa a lugares de trabajo calurosos:** La aclimatación (exposición incremental) a condiciones de mayor calor permite que el cuerpo se adapte;
- **Enfermedad previa relacionada con el calor:** Introduce una susceptibilidad individualizada que debe relacionarse con el empleador, reconocerse y tenerse en cuenta.

¿Tienes alguna pregunta relacionada a salud o seguridad? Escríbenos a: [blueoceana@optonline.net](mailto:blueoceana@optonline.net)

Trabajando Juntos para el Beneficio de Todos

Las circulares de la ILA-USMX OSH están creadas para reflejar la mejor información y guías posibles, y son producto de la búsqueda diligente y el conocimiento más actualizado en la materia. Consecuentemente, mientras que la información contenida en esta comunicación se toma como precisa, debido a diversos factores, la ILA-USMX no expresa, directa o indirectamente, garantía alguna respecto a la confiabilidad del contenido de la misma.