

Los meses calurosos de verano presentan peligros especiales para los trabajadores que están al aire libre expuestos al calor, al sol y a otros peligros. Los empleadores y los trabajadores deben de conocer los peligros potenciales en sus áreas de trabajo y cómo manejarlos.

## El sol

La luz del sol contiene radiación ultravioleta (ultraviolet -UV, por su nombre y siglas en inglés), que causa envejecimiento prematuro, arrugas, cataratas y cáncer de la piel. No existen rayos ultravioleta que sean seguros ni tampoco bronceados seguros. Los trabajadores deben de tener especial cuidado al exponerse al sol si ellos:

- Se queman fácilmente.
- Pasan gran parte de su tiempo al aire libre.
- Tienen cualquiera de las siguientes características físicas:
  - lunares irregulares, numerosos o grandes;
  - pecas;
  - son de tez clara; o
  - tienen cabello rubio, rojo o castaño claro.

Existen varias formas en que los trabajadores pueden bloquear los rayos dañinos:

- **Cúbrase.**  
Use ropa que tenga un tejido firme y que no sea transparente.
- **Use protector solar.**  
Un protector solar que tenga un factor de protección solar (sun protection factor -SPF, por su nombre y siglas en inglés) de al menos 15 que bloquee el 93% de los rayos UV. Asegúrese de seguir las instrucciones de aplicación en la botella o tubo.
- **Use un sombrero.**  
Un sombrero de ala ancha, no una gorra de béisbol, funciona mejor para proteger el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo.



- **Use gafas de sol que absorban los rayos UV.**  
Las gafas de sol no tienen por qué ser caras, pero sí deben de bloquear del 99% al 100% de la radiación UVA y UVB. Antes de comprar las gafas, lea las etiquetas del producto.
- **Limite la exposición.**  
Los rayos ultravioleta son más intensos entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

## El calor

La combinación de calor y humedad puede ser una grave amenaza para la salud durante los meses de verano. Trabajar al aire libre pone a los empleados en riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor. Los trabajadores tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor cuando:

- Utilizan métodos inadecuados de trabajo.
- No están acostumbrados a las temperaturas cálidas o alta humedad.
- Tienen más de cuarenta años.
- Están en malas condiciones físicas o tienen sobrepeso.
- Usan ciertos medicamentos, tal como

antihistamínicos, diuréticos y algunos tranquilizantes.

- Han padecido enfermedades anteriores relacionadas con el calor.
- Han consumido drogas o alcohol en las 24 horas antes de trabajar en el calor.
- Tienen sarpullido causado por el calor o quemaduras de sol.
- Usan exceso de ropa o ropa restrictiva.

## Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es una forma leve de enfermedad relacionada con el calor que puede desarrollarse después de varios días de la exposición a altas temperaturas sin suficientes líquidos. Los más propensos al agotamiento por calor son los trabajadores de edad avanzada, los trabajadores con presión arterial alta y los que trabajan en entornos cálidos.

Las señales de advertencia del agotamiento por calor incluyen:

- Sudoración intensa.
- Palidez.
- Calambres en los músculos.
- Cansancio.
- Debilidad.
- Mareos.
- Desmayos.
- Dolores de cabeza.
- Náuseas.
- Vómitos.

Las medidas efectivas para disminuir la temperatura del cuerpo incluyen:

- Beber bebidas frescas no alcohólicas.
- Descansar.
- Tomar una ducha fría, un baño; o un baño con esponja.
- Vestir ropa ligera.

## Sarpullido causado por el calor



El sarpullido causado por el calor es una irritación de la piel causada por la sudoración excesiva durante el clima cálido y húmedo. El sarpullido causado por el calor parece un grupo rojo de espinillas o pequeñas ampollas. Es más probable que ocurra en el cuello y la parte superior del pecho, en la ingle, debajo de los senos y en los pliegues de los codos. El mejor tratamiento para el sarpullido causado por el calor es proporcionar un ambiente más fresco y menos húmedo y mantener seca el área afectada. Se puede usar talco para aumentar la comodidad, pero evite el uso de ungüentos o cremas. El sarpullido causado por el calor, a menos que esté infectado, no requiere de asistencia médica.

## Quemaduras de sol

Las quemaduras de sol deben de evitarse porque dañan la piel. Aunque el malestar suele ser leve y se cura rápidamente, una quemadura de sol más severa podría requerir atención médica.

Consulte a un médico si los siguientes síntomas están presentes:

- Fiebre.
- Ampollas llenas de líquido.
- Dolor severo.

Al momento de tratar las quemaduras de sol:

- Evite la exposición repetida al sol.
- Aplique compresas frías o sumerja el área quemada por el sol en agua fría.
- Aplique loción humectante en las áreas afectadas, pero evite las pomadas, mantequilla o ungüentos.
- No rompa las ampollas.

## Golpe de calor

El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo no puede regular su temperatura. Durante el golpe de calor, la temperatura de una persona aumenta rápidamente, su mecanismo de sudoración falla y el cuerpo no puede enfriarse. La temperatura del cuerpo puede elevarse a 106°F o más en 10 a 15 minutos, lo que puede causar una discapacidad permanente o inclusive la muerte si no se proporciona inmediatamente tratamiento médico de urgencia.

### Cómo reconocer el golpe de calor

Las señales de advertencia de un golpe de calor varían, pero pueden incluir las siguientes:

- Una temperatura del cuerpo extremadamente alta de más de 103°F por vía oral.
- Piel roja, caliente y seca sin sudoración.
- Pulso fuerte y rápido.
- Dolor de cabeza palpitante.
- Mareos.
- Náuseas.
- Posible pérdida del conocimiento.

Si un trabajador muestra señales de golpe de calor, llame al 911 para obtener asistencia médica inmediata y enfríe a la víctima. Mientras espera al personal de emergencia:

- Lleve a la víctima a un área sombreada;
- Enfríe a la víctima usando cualquier método que esté disponible, tal como:
  - sumergiéndola en una tina con agua fría;
  - colocándola en una ducha fría;
  - rociándola con agua fría de una manguera de jardín;
  - pasándole una esponja con agua fría de un termo o botella de agua;



- envolviéndola en una sábana fresca y húmeda; o
- colocándola debajo de un ventilador.

- Controle la temperatura del cuerpo y continúe con los esfuerzos de enfriamiento hasta que la temperatura del cuerpo baje a 101° -102°F.
- Nunca le dé a beber alcohol a una víctima que sufra de un golpe de calor.

A veces, los músculos de la víctima que sufre de un golpe de calor pueden contraerse incontrolablemente. Si esto pasa:

- Quite cualquier artículo que esté cerca para evitar que la víctima se lastime.
- No le dé líquidos ni coloque ningún objeto en la boca de la persona.
- Si hay vómitos, asegúrese de que las vías respiratorias permanezcan abiertas colocando a la víctima de lado.

## Enfermedad de Lyme

Las picaduras de garrapatas infectadas causan la enfermedad de Lyme. La mayoría, pero no todas, las víctimas desarrollan un sarpullido en forma de un “tiro al blanco” (bull's-eye, por su nombre en inglés) como síntoma de la enfermedad de Lyme. Otras señales podrían ser inespecíficas y similares a los síntomas de la gripe, tal como fiebre, inflamación de los ganglios linfáticos, rigidez del cuello, fatiga generalizada, dolores de cabeza, dolores articulares migratorios o dolores musculares.

Los trabajadores al aire libre, tal como los que trabajan en el área de la construcción, jardinería, silvicultura, limpieza de terrenos, medición de terrenos, agricultura, ferrocarriles, campos petroleros, líneas de servicios públicos o en la administración de parques, flora y fauna, tienen un mayor riesgo de contraer la enfermedad de Lyme.

Los trabajadores pueden protegerse contra las garrapatas al:

- Usar ropa de colores claros para ver las garrapatas más fácilmente.
- Usar camisas con mangas largas y llevar los pantalones metidos en los calcetines o botas.
- Usar botas altas o zapatos cerrados que cubran los pies.



- Usar un sombrero.
- Usar repelentes de garrapatas, pero no en la cara.
- Ducharse después del trabajo.
- Lavar y secar la ropa de trabajo a altas temperaturas todos los días.
- Examinar su cuerpo en busca de garrapatas después del trabajo.
- Quitar rápidamente las garrapatas que están adheridas a la piel con unas pinzas de punta fina. (Nunca use vaselina, un fósforo caliente o esmalte de uñas para remover la garrapata).

## Virus del Nilo Occidental



La enfermedad del virus del Nilo Occidental es rara. Los síntomas leves incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolores del cuerpo y, ocasionalmente, ganglios linfáticos inflamados y un sarpullido en el torso del cuerpo. Los síntomas severos incluyen dolor de cabeza, fiebre alta, rigidez de cuello, estupor, desorientación, coma, temblores, convulsiones, debilidad muscular y parálisis.

Eliminar el agua que está estancada en contenedores alrededor de áreas, tal como llantas, cubetas o barriles viejos, ayuda a reducir las áreas de reproducción de mosquitos.

Los trabajadores pueden protegerse de las picaduras de mosquitos al:

- Aplicar repelente de insectos con [DEET](#) (N, N-dietil-meta-toluamida) a la piel que está expuesta.
- Rociar la ropa con repelentes que contengan DEET o [permetrina](#) (a menos que usted use ropa resistente al fuego en su área de trabajo).
- Usar mangas largas, pantalones largos y calcetines.

Manténgase más alerta al anochecer y al amanecer, cuando los mosquitos están más activos.

## Cómo proteger a los empleados

Los empleadores pueden proteger a los trabajadores estableciendo las siguientes prácticas:

- Capacite a todos los empleados sobre las señales y los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y cómo responder.
- Programe el trabajo más complicado durante las horas más frescas del día.
- Programe a los trabajadores para que trabajen en parejas.
- Proporcione descansos breves y frecuentes en áreas frescas y sombreadas.
- Proporcione abundante agua fría y anime a los trabajadores a beber una taza cada 15 a 20 minutos.

- Proporcione ventilación adecuada en las áreas de trabajo que sean calientes usando ventiladores, sopladores, aire acondicionado, insulación adicional en las paredes de los hornos y protectores alrededor de las máquinas u hornos calientes.
- Proporcione herramientas y equipos que reduzcan las exigencias físicas de los trabajadores.

Para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor, se anima a los trabajadores a:

- Usar ropa suelta, de colores claros y que sea transpirable (preferiblemente de algodón).
- Evitar comer comidas abundantes o consumir cafeína o bebidas alcohólicas antes y durante el trabajo en ambientes cálidos.



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**1-800-252-7031, Option 2**

*The Texas Department of Insurance,  
Division of Workers' Compensation (DWC)-Workplace Safety  
P.O. Box 12050  
Austin, TX 78701-2050*

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).