

**Colaboración Coordinación Nacional de
Ventanillas de Salud Nacional
y
Migrant Clinicians Network**

**Programa de fortalecimiento de capacidades
de Susan Harwood, OSHA
19 de junio del 2019**



¡Hace mucho calor y es peligroso!

Aprenda cómo los promotores de salud pueden ayudar a prevenir enfermedades causadas por el calor





Este material fue producido bajo el número de subvención SH-20998-10-60-F-39 y SH-23576-12-60-F-55 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Departamento del Trabajo de los Estados Unidos. No necesariamente se refleja en el material las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales, o organizaciones implica el respaldo del gobierno de los Estados Unidos.

Se hicieron revisiones a estos materiales bajo el número de subvención SH-05060-SH8 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, Departamento del Trabajo de los Estados Unidos.

MIGRANT CLINICIANS NETWORK



“Ser una fuerza de justicia en servicios de salud para el migrante de bajos recursos”



Programación
a la
vanguardia



Recursos y
diseminación



Política
publica y
abogacía



Investigación y
movilización del
conocimiento



Apoyo clínico y
fortalecimiento de
capacidades

*Enfermedades
causadas por el
calor:
agotamiento,
insolación,
y golpe de calor*



Hablaremos sobre...

- Los signos y síntomas del agotamiento, insolación y golpe de calor.
- Los pasos que se pueden seguir para prevenirlos.
- Los recursos disponibles para la prevención.
- El papel de las Ventanillas de Salud en la prevención.



Trabajador agrícola inmigrante muere por golpe de calor mientras trabajaba en una finca tabacalera - Carolina del Norte

FACE 2006-04
7 de agosto de 2007

El 1 de agosto del 2006, un agricultor inmigrante de origen hispano de 44 años de edad (la víctima) murió al sucumbir a un golpe de calor mientras trabajaba en una plantación de tabaco en Carolina del Norte. La víctima procedente de México llegó a la finca el 21 de julio del 2006. El 2 de julio se le asignó a las plantaciones de tabaco, donde trabajó durante una semana siguiente. El 1 de agosto comenzó a trabajar a las 8:00 am y se retiró a las 12:00 pm. El día 1 de agosto se presentó un día de calor extremo con temperaturas que llegaron a 100 grados Fahrenheit (38 grados Celsius). La víctima falleció a las 12:00 pm.

La peor ola de calor en años causa decenas de muertes en Norteamérica
Fecha publicación: 08/08/2007 - 9:24 AM
Por: BBC Mundo

Decenas de personas han muerto en la última semana en el sur de Canadá y el este de Estados Unidos, por la gran ola de calor y sequía que se vive allí, con temperaturas superiores a los 32 grados, incluso en las montañas.



Una niña se refresca en una fuente en Buenos Aires, Argentina. (AP)

Las autoridades sanitarias de la provincia de Quebec, en Canadá, están preocupadas. Esta semana, la cifra de muertes por la sequía de Canadá se elevó a 23, y se esperan que la cifra aumente.

La muerte de...

Trabajador agrícola muere por golpe de calor*
Industria: Cultivos Agrícolas
Tarea: Cortando maleza con un machete
Puesto: Trabajador Agrícola
Tipo de Incidente: Exposición al calor excesivo
Fecha de edición: Febrero 28 de 2011
Fecha del incidente: Julio 18 de 2005
Caso No.: 05WA04201
Reporte SHARP No.: 71-91-2010

El 18 de julio del 2005, un trabajador agrícola de 64 años sufrió un colapso por un golpe de calor mientras trabajaba. La víctima había trabajado como un trabajador agrícola por más de 40 años. El día del incidente la víctima y otros cinco trabajadores de agrícolas comenzaron a trabajar a las 5 am, cortando maleza con machetes en un cultivo de lúpulo. La víctima le dijo a un compañero de trabajo que no se sentía bien y lo observó tosiedo. El siguió trabajando y se quedó detrás de los demás trabajadores. Como a las 10:30am la víctima tomo un descanso para comer y tomar agua. Se quejó que tenía mucho calor. Un compañero de trabajo noto que él no estaba sudando. Alrededor de las 11:30am los trabajadores salieron del cultivo para tomar el descanso de almuerzo. La víctima no se presentó, un par de compañeros fueron a buscarlo. Ellos lo encontraron acorralado en la sombra y lo llevaron al hospital donde murió durante el día se...



Trabajador agrícola muere por golpe de calor en California

Autidades de seguridad laboral ordenan suspender trabajos al aire libre en Ehrbar Farms LLC, al norte de California, tras la muerte de un trabajador por calor



Por: Redacción | 09 de Julio 2013

FRESNO, California.- Las autoridades de seguridad laboral de California han cerrado una granja del condado al norte de California, después de que un trabajador agrícola murió por causas relacionadas posiblemente con las altas temperaturas.

Más migrantes han muerto por calor extremo en la frontera con Estados Unidos

El número de inmigrantes que han muerto en la frontera entre México y EU ha aumentado un 55 por ciento en los últimos 9 meses, de acuerdo con el Gobierno de EU

25/05/2018 20:22 REUTERS / FOTO: REUTERS

SÍGUENOS  



...muertos por el calor, la principal causa de muerte de inmigrantes en la frontera sur de México. En el primer semestre de 2017, se reportaron a 43 frente a 31 en el mismo lapso del 2017.

¿Qué saben
sobre las
enfermedad
es causadas
por el calor?





El estrés
causado por el
calor es
resultado de
que cuerpo se
caliente
demasiado y no
tiene manera de
compensar ese
calentamiento

Muertes relacionadas con el calor



- Entre 1992 y 2016, OSHA informa que casi 800 trabajadores murieron por exposición al calor extremo

Es probable que los números reales sean más altos porque muchas muertes no se reportan

- Según National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) solo en 2016, un total de 94 personas murieron por exposición al calor extremo.
- Según la organización Public Citizen en julio de 2017, 1.1 millones de trabajadores en industrias agrícolas o de la construcción trabajaban en condiciones de calor extremo todos los días del mes.

28 trabajadores por año

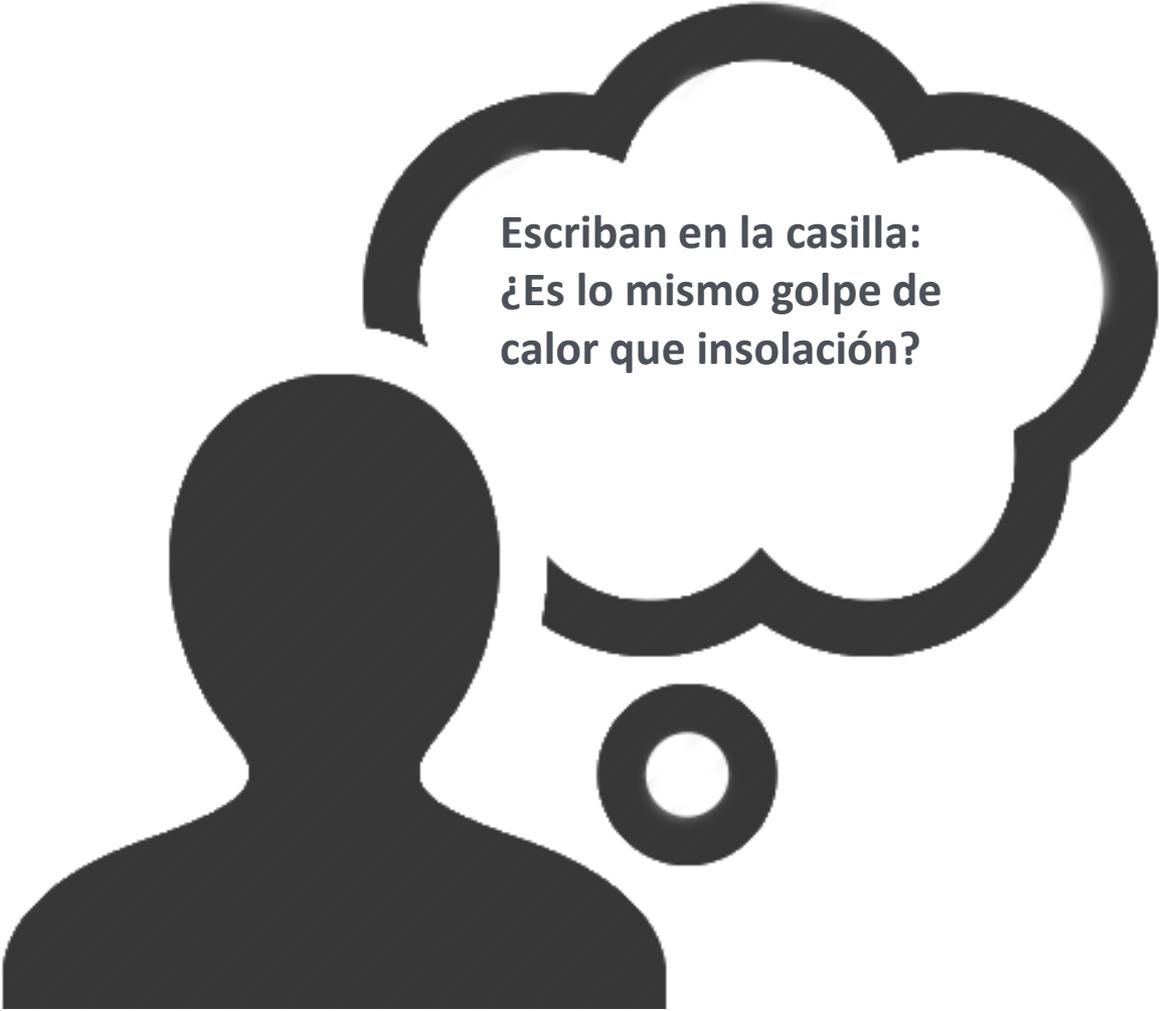


El calor extremo mata a más gente que los huracanes, inundaciones, tornados, y los relámpagos combinados. Y mientras el cambio climático avanza, se predice que las muertes por golpe de calor aumentará sustancialmente.

Aquellos que...

- trabajan al aire libre
- socialmente aislados
- económicamente en desventaja
- tienen enfermedades crónicas
- ciertas comunidades de color
- migrantes

¿Quiénes son más vulnerables?

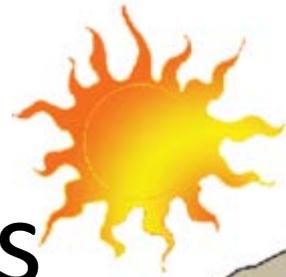
A black silhouette of a person's head and shoulders is positioned on the left side of the image. A large, white thought bubble with a thick black outline is connected to the top of the head. Inside the thought bubble, there is text in Spanish. Below the main thought bubble is a smaller, white circle with a thick black outline, also connected to the main bubble.

**Escriban en la casilla:
¿Es lo mismo golpe de
calor que insolación?**

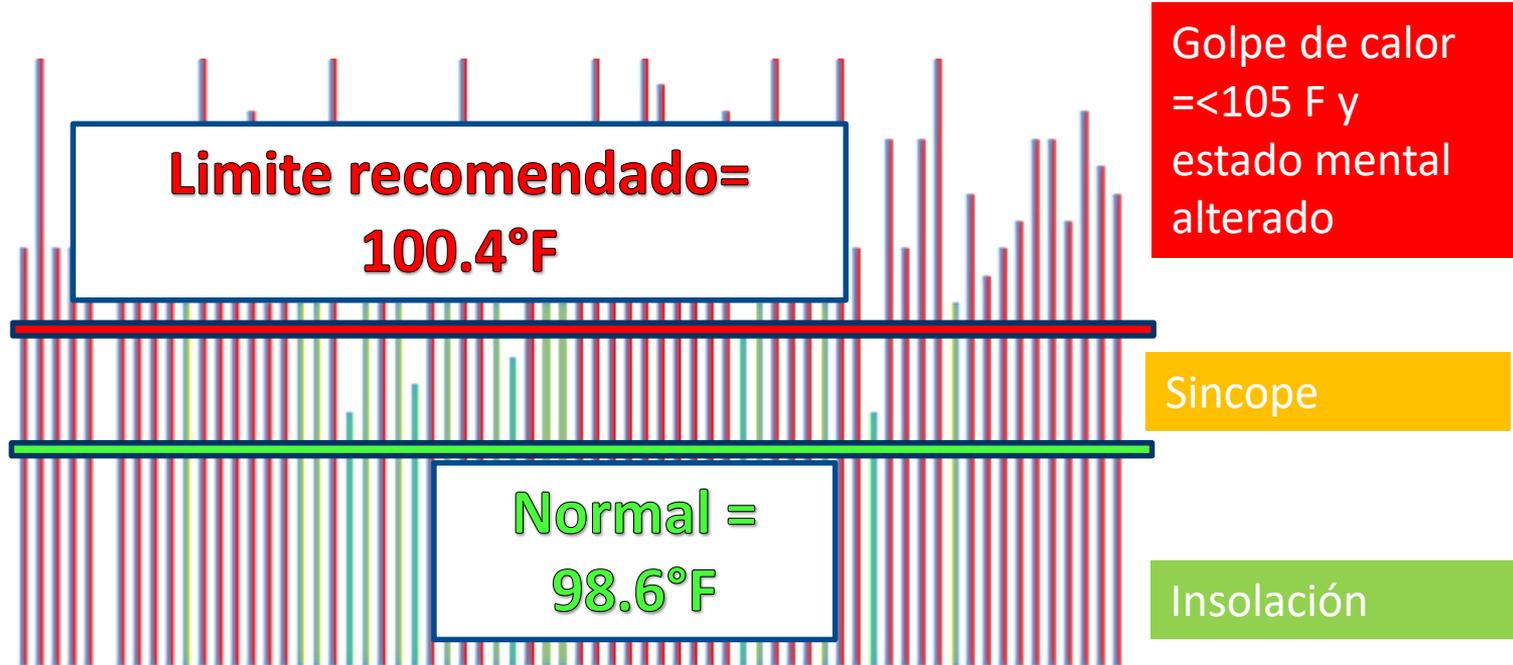
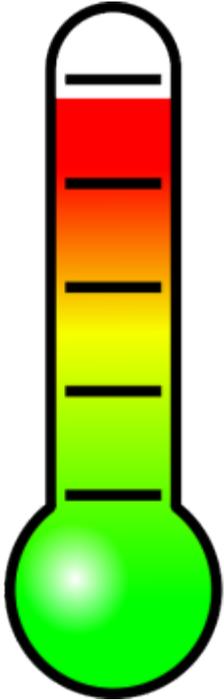
¿Cuál es son los síntomas
de la insolación?

¿Y el síncope por calor?

¿Y con el golpe de calor?



Temperatura interna



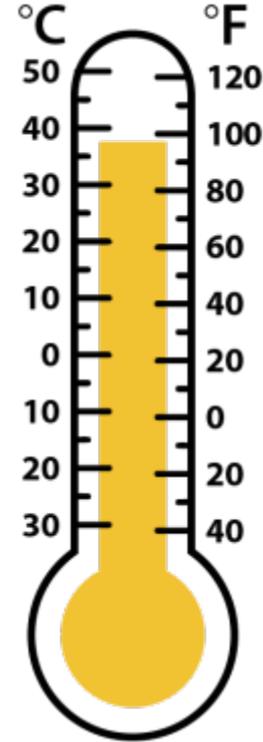
Temperaturas más altas registradas durante un día de trabajo en la agricultura

4 de cada 5 trabajadores registraron más de 100.4°F

Enfermedades causadas por el calor

Agotamiento por calor

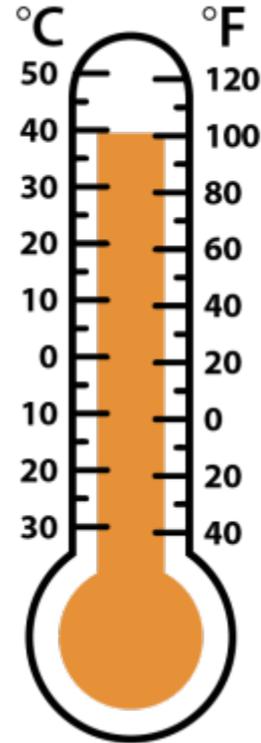
- Dolor de cabeza
- Náusea
- Vomito
- Mareos
- Debilidad
- Irritabilidad
- Calambres
- Hipotensión al sentarse o acostarse
- Sudoración excesiva
- Temperatura central normal o mínimamente aumentada



Enfermedades causadas por el calor

Insolación

- Variante de hipotensión postural
- Vasodilatación periférica
- Temperatura elevada-normal
- Piel caliente sin sudoración
- Dolor de cabeza
- Nauseas
- Pulso acelerado
- Respiración rápida
- Calambres musculares
- Delirio
- Convulsiones
- Temperatura corporal normal y se recupera conciencia rápidamente cuando está en posición tendida.



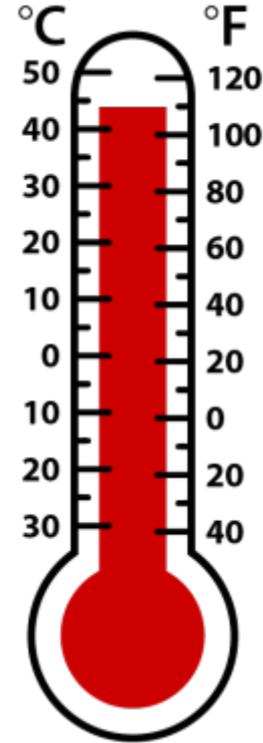
La temperatura y el estado mental son los factores separan este síndrome del golpe de calor.

Enfermedades causadas por el calor

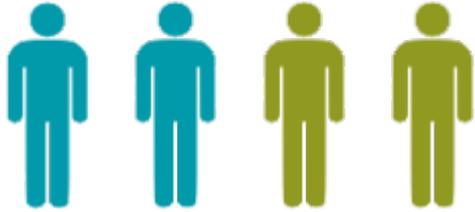
Golpe de calor

- Fiebre (Hipertermia)
>40°C [104°F]
- Estado mental alterado
- La ataxia (deterioro del equilibrio o coordinación, puede deberse a daños en el cerebro, los nervios o los músculos) puede ser un signo temprano.
- Convulsiones
- Piel rojiza y seca
- Flacidez muscular
- Confusión
- Delirio
- Estupor
- Coma

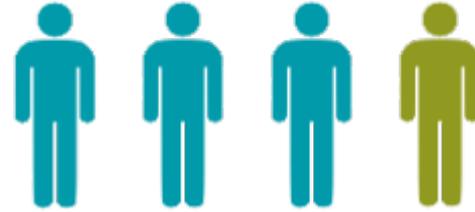
La temperatura y el estado mental son los factores separan este síndrome del golpe de calor.



Deshidratación



**Antes de trabajar
(AM)**



**Después de
trabajar (PM)**

- La mitad de los trabajadores estaban deshidratados antes de ir a trabajar, y las tres cuartas partes regresaron deshidratados.
- Tomar agua mientras se trabaja- 8 onzas cada 15 o 20 min.
- Evitar cantidades extremas(mas de 12 cuartos en 24 horas)

¡Prevención!



¿Cómo podemos prevenir?

AGUA

Antes, durante y después del trabajo.



DESCANSO

Tomar descansos en la sombra durante el día



SOMBRA

Comenzar temprano
Tomar descanso en horas más calientes.



Protección adecuada

- ✓ Sombrero
- ✓ Pañuelo
- ✓ Mangas largas
- ✓ Ropa clara
- ✓ Pantalones largos



¡Las camisas de algodón con mangas largas, los pantalones de algodón y un sombrero con un borde grande pueden protegerle mejor!



CONTROLANDO LA INSOLACIÓN

Los trabajadores agrícolas pueden sufrir agotamiento al estar trabajando duro bajo condiciones de altas temperaturas y humedad. Para prevenir esta condición:

- Tome suficiente agua fría (por lo menos 1 taza cada 20 minutos)
- Tome descansos cortos y frecuentes en la sombra
- Utilice ropa de algodón liviana y suelta
- Realice los trabajos pesados en las horas más frescas del día
- Evite el alcohol o las bebidas con cafeína



Los primeros síntomas del agotamiento incluyen:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Mucha sed
- Náusea
- Mucho sudor
- Debilidad
- Piel pálida y pegajosa

Si tiene estos síntomas, descanse, muévase a la sombra, tome mucha agua y refréscuese.

Si no se trata el agotamiento inmediatamente, puede ocurrir una insolación, que es un síntoma mucho más serio. Los síntomas de la insolación son:

- Piel seca, pálida y sin sudor
- Piel roja y caliente
- Confusión
- Convulsiones
- Pérdida del conocimiento

En caso de insolación, el trabajador debe buscar ayuda médica inmediatamente. Mueva a la víctima hacia un lugar fresco y con sombra, y trate de enfriar el cuerpo: suelte y remueva ropa pesada, haga que la persona beba agua fría, y pase una toallita mojada por la piel.





Otro caso...



¿Qué se debe hacer si un trabajador está experimentando síntomas de agotamiento por calor?



Tratamiento

Moverse a
un área con
sombra

Afloje o
quite ropa

Tome agua
potable

Eche agua
fresca en el
cuerpo-
especialmen-
te en el
pecho

**¡BUSQUE
ATENCIÓN
MÉDICA!**

Emergencias Marque 911



- Dirección del lugar de trabajo.
- Condiciones del trabajador herido o lesionado.
- Dar primeros auxilios: enfriar.



Avisar al supervisor o encargado

El estrés causado por el calor y OSHA

Por Ley:

✓ El jefe debe dar a sus trabajadores entrenamiento sobre el estrés causado por el calor.

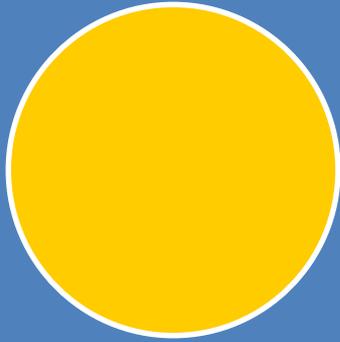


✓ Se les debe pagar por el tiempo que usted toma participando en el entrenamiento.

Ver hoja de recursos con información de su estado

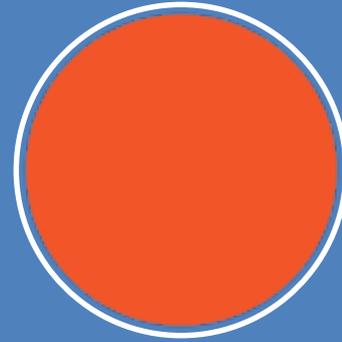
OSHA no tiene un estándar general para estrés por calor, pero el empleador es responsable por un lugar de trabajo libre de calor excesivo

Indice de calor	Nivel de riesgo	Medidas de protección
Menos de 91°F	<u>Más bajo</u> (Precaución)	Seguridad ante el calor y planificación básica
91°F a 103°F	<u>Moderado</u>	Aplicar medidas de precaución y aumentar la concientización
103°F a 115°F	<u>Alto</u>	Precauciones adicionales para proteger a los trabajadores
Mayor de 115°F	<u>Muy Alto a</u>	Origina medidas de protección aún



Nivel de riesgo: más Bajo

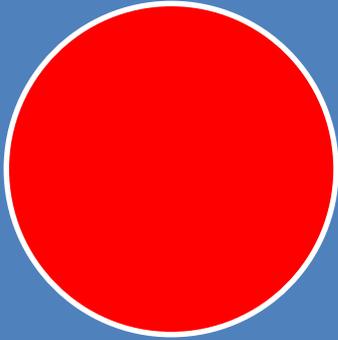
- Suministro de agua potable
- Disponibilidad adecuada de servicios médicos.
- Planifique cuando se trate de un índice mayor de calor, proporcione capacitación a los trabajadores
- Recomiende a los trabajadores que usen protector solar



Nivel de riesgo: moderado

Además de los pasos anteriores:

- Repase cómo reconocer las enfermedades relacionadas al calor, cómo prevenirlas y qué hacer si alguien se enferma
- Programe descansos frecuentes en un lugar fresco y a la sombra
- Los trabajadores deben aclimatizarse
- Establezca un sistema de compañeros



Nivel de riesgo: alto

Además de los pasos anteriores

- Alerta a los trabajadores sobre las condiciones de riesgos
- Limite los esfuerzos físicos, ajuste las actividades laborales (por ejemplo, uso de elevadores mecánicos)
- Establezca y asegúrese de que se cumplan los horarios de trabajo/descanso



Nivel de riesgo: extremo

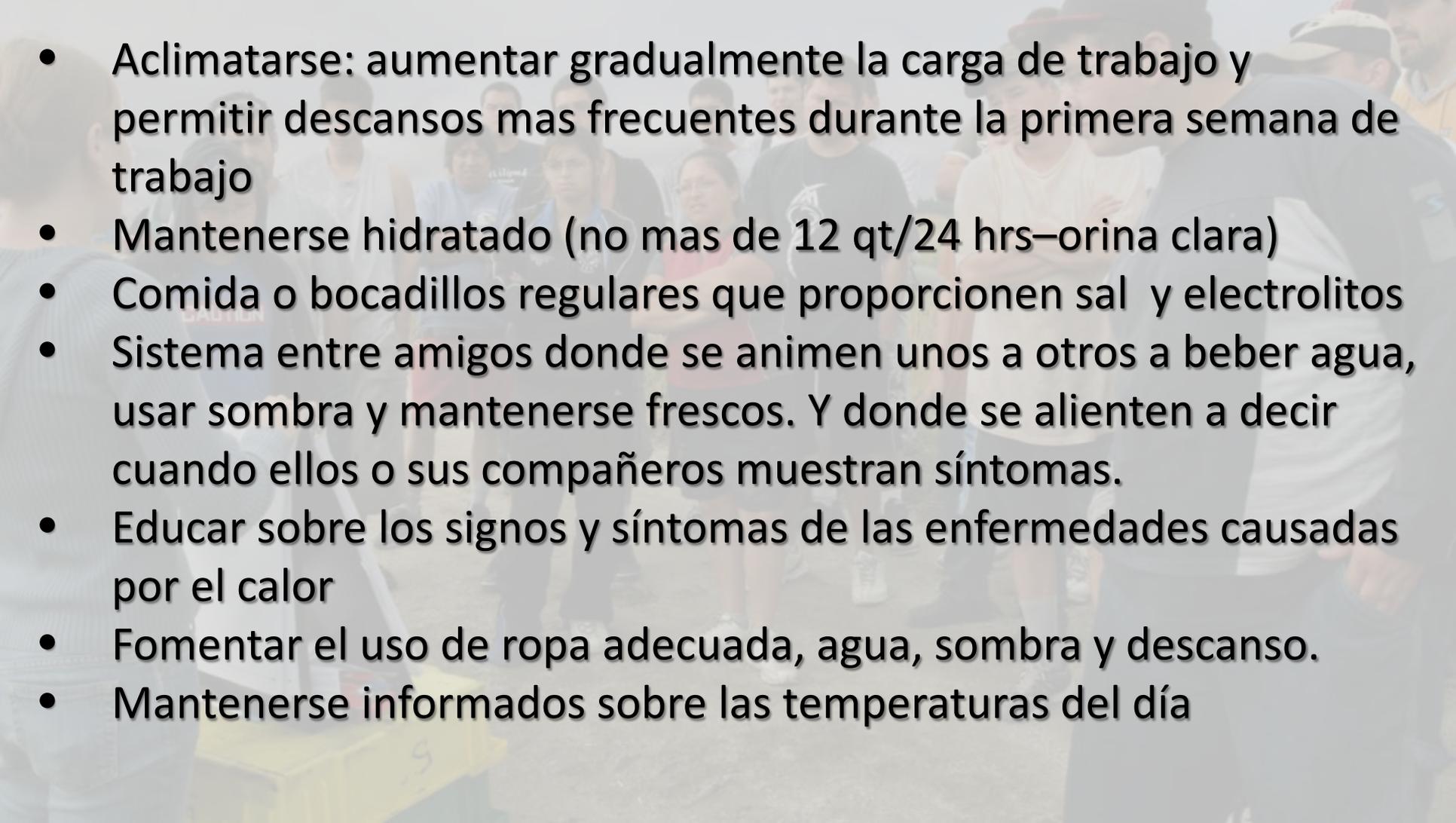
Además de los pasos anteriores:

- Lleve a cabo monitoreo fisiológico (por ejemplo, pulso, temperatura, etc.)
- Detenga el trabajo si los métodos esenciales de control no son suficientes o no están disponibles.



Para resumir...

- La insolación, el síncope y el golpe de calor son diferentes.
- Insolación y síncope pueden revertirse.
- El golpe de calor puede ser mortal, pero es prevenible.
- Es importante alertar a los trabajadores sobre los peligros del calor y como prevenir consecuencias mas graves

- 
- Aclimatarse: aumentar gradualmente la carga de trabajo y permitir descansos mas frecuentes durante la primera semana de trabajo
 - Mantenerse hidratado (no mas de 12 qt/24 hrs–orina clara)
 - Comida o bocadillos regulares que proporcionen sal y electrolitos
 - Sistema entre amigos donde se animen unos a otros a beber agua, usar sombra y mantenerse frescos. Y donde se alienten a decir cuando ellos o sus compañeros muestran síntomas.
 - Educar sobre los signos y síntomas de las enfermedades causadas por el calor
 - Fomentar el uso de ropa adecuada, agua, sombra y descanso.
 - Mantenerse informados sobre las temperaturas del día



La ley de Seguridad y
Salud Ocupacional(OSHA
1910)

Derechos y responsabilidades del trabajador



La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

- Asegurar que trabajadores tienen condiciones seguros y saludables
- Reforzar las reglas del ley de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA)
- Ayudar empleadores de cumplir las reglas a través de educación y compromiso con trabajadores.
- Ayudar trabajadores de entender sus derechos

¿Cuales son los responsabilidades de los empleadores?



La Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA por su sigla en ingles) exige que los empleadores proporcionen *un lugar de trabajo seguro y saludable, libre de peligros reconocidos y que cumpla con los estándares de OSHA*. Las responsabilidades de los empleadores también incluyen proporcionar *capacitación, exámenes médicos* y mantenimiento de *registros*.

Para mas informacion de OSHA, visite a <http://www.osha.gov> o llame 1-800-321-OSHA (6742)

¿Cuáles son las responsabilidades de los trabajadores?

- ✓ Seguir las reglas de seguridad y salud del empleador
- ✓ Usar todo el equipo requerido
- ✓ Siga las prácticas de trabajo seguro para su trabajo, según lo indique su empleador
- ✓ Reportar condiciones peligrosas a un supervisor.
- ✓ Reportar condiciones peligrosas a OSHA, si los empleadores no las arreglan

¿OSHA protege a los trabajadores inmigrantes?

SI. Todo trabajador de cualquiera raza, país de origen, lenguaje, genero o salario tiene el derecho de un lugar de trabajo seguro y saludable.

Trabajadores inmigrantes con o sin estatus legal tienen los mismos derechos.

*¿Cuáles son
los derechos
de los
trabajadores?*





Compensación por lesiones y enfermedades laborales

“Workers compensation
insurance”



- Tratamiento médico para el trabajador herido
 - Inmediato
 - De larga duración
 - Acceso a asistencia especial
- Salario
- Plan para regresar al trabajo
- Prevención - Control de riesgos peligrosos
- Salud Pública

La compensación laboral “workers comp”



- Los requisitos son diferentes en cada estado
- Lo mejor es preguntar al empleador e investigar.
- Para aprender sobre regulaciones en su estado buscar:
workerscomphub.org/navigating-system



El papel de VdS en
la promoción de la
seguridad en el
trabajo



Conocer los
derechos de los
trabajadores

Informar a los trabajadores sobre...

- ✓ Localizar recursos disponibles
- ✓ Utilizar recursos disponibles
- ✓ Escoger recursos apropiados
- ✓ Usar demostraciones

Migrant Clinicians Network		
		
Recursos sobre enfermedades causadas por el calor	Descripción	
 <p>ESTADOS UNIDOS DEPARTAMENTO DE TRABAJO Administración de Seguridad y Salud</p>	<p>Ley de Seguridad y Salud Ocupacional 1910 (Ley OSH) https://www.osha.gov/law-regs.html</p>	<p>Contiene enlaces a los estándares actuales de la OSHA, información sobre el proceso de reglamentación usado para desarrollar normas de salud y seguridad en el trabajo, e incluye enlaces a todos los avisos del Registro Federal abiertos para hacer comentarios.</p>
	<p>OSHA: la programa de Susan Harwood https://xoe.g/1NPVz1c</p>	<p>Ofrece acceso a materiales sobre seguridad y salud de los trabajadores desarrollados a través del programa Susan Harwood.</p>
	<p>Derechos de los trabajadores https://www.osha.gov/Publications/3473workers-rights-spanish.pdf</p>	<p>Folleto en español que explica los derechos y responsabilidades de los trabajadores</p>
	<p>Herramienta de seguridad de calor https://www.osha.gov/SILTC/heat/index/heat_app.html</p>	<p>Esta aplicación permite a los trabajadores y supervisores calcular el índice de calor en su lugar de trabajo, y el nivel de riesgo para los trabajadores que están al aire libre.</p>
	<p>OSHA App: https://itunes.apple.com/us/app/osha-safety/id690989492?mt=8</p>	<p>Esta aplicación OSHA Safety App incluye los textos completos de las regulaciones de OSHA para empresas e industria en general.</p>
	<p>Salud y seguridad laboral: Una guía para trabajadores http://es.hesperian.org/hhp/Salud_y_seguridad_laboral</p>	<p>Esta guía para trabajadores* ofrece información de salud ocupacional en una forma culturalmente apropiada que es accesible a todos los niveles educativos.</p>
	<p>OSHA: Seguridad y Salud</p>	<p>Este vídeo, de 9 minutos de duración, presenta algunos de los</p>



- ✓ Orientar y referir al trabajador para que busque tratamiento médico.
- ✓ Asegurarse que el trabajador explique al doctor que la lesión ocurrió en el trabajo y como ocurrió la lesión.
- ✓ Aunque la lesión haya pasado hace mucho tiempo.

¿Qué necesitan los trabajadores para protegerse?



Entrenamiento



Equipo de protección personal



Conocimiento de los derechos



Recursos de la comunidad

Saber como comunicar el riesgo y adaptar el mensaje para cada tipo de trabajador





Aprenda:

- Políticas y procedimientos
- Riesgos
- Cómo protegerse
- Que hacer en emergencias
- Acudir a entrenamientos

Entrene:

Interactuando
/participando
Equipo de protección
personal
Demostrando

Promueva:

- Practicas de seguridad en el trabajo
- Detenerse, observar, y pensar en seguridad
- Importancia de reportar cualquier peligro o lesión
- ¡Si se puede!

Recursos e información en general y en su estado



División de Salud y Seguridad Ocupacional de Arizona

Sitio web:
<https://www.osha.gov/dcspp/osp/statepr>
 Con información en línea sobre beneficios, desempleo y derechos

Oficinas de OSHA

Phoenix, AZ

Dirección Física:
 800 W. Washington Street, Segundo piso, Phoenix, AZ 85001
 Teléfono:
 (602) 542-5795 | (602) 542-1000

Tucson, AZ

Dirección Física:
 2675 E. Broadway Blvd. #239, Tucson, AZ 85719
 Teléfono:
 (520) 623-5478 | (520) 322-8000



División de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA)

Sitio web: <https://www.dir.ca.gov/dosh/Spanish/dosh1.html>
 Con información en línea sobre beneficios, desempleo y derechos de los trabajadores.

Oficinas de OSHA

San Bernardino

Dirección Física:
 864 W. 4th Street, Suite 359
 San Bernardino, CA 92401
 Teléfono:
 (909) 383-4567

San Francisco

Dirección Física:
 1515 Clay Street, Suite 1180
 Oakland, CA 94612
 Teléfono:
 (510) 422-2895

California del Norte

Dirección Física:
 2424 Arden Way, Suite 410
 Sacramento, CA 95825
 Teléfono:
 (916) 263-0794

San Diego

Dirección Física:
 7575 Metropolitan Drive, Suite 204
 San Diego, CA 92128
 Teléfono:
 (619) 757-3060

San Fernando Valley

Dirección Física:
 6390 Van Wynn Boulevard, Suite 307
 Van Nuys, CA 91410
 Teléfono:
 (818) 801-5754

Los Angeles

Dirección Física:
 1 Centeguita Drive, Suite 130
 La Palma, CA 90623
 Teléfono:
 (714) 562-5525

Central Valley

Dirección Física:
 2550 Mariposa Ave., Room 2005
 Fresno, CA 93721
 Teléfono:
 (559) 440-6800



Migrant Clinicians Network	
Recursos sobre enfermedades causadas por el calor	Descripción
<p>ESTADOS UNIDOS DEPARTAMENTO DE TRABAJO Administración de Seguridad y Salud</p>	<p>Ley de Seguridad y Salud Ocupacional 1910 (Ley OSH) https://www.osha.gov/law-regs.html</p>
<p>OSHA: la programa de Susan Harwood</p>	<p>Ofrece acceso a materiales sobre seguridad y salud de los trabajadores desarrollados a través del programa Susan Harwood.</p>
<p>Derechos de los trabajadores</p>	<p>Derechos de los trabajadores https://www.osha.gov/publications/477workers-rights-spanish.pdf</p>
<p>Herramienta de seguridad de calor</p>	<p>Esta aplicación permite a los trabajadores y supervisores calcular el índice de calor en su lugar de trabajo, y el nivel de riesgo para los trabajadores que están al aire libre.</p>
<p>OSHA App</p>	<p>Esta aplicación OSHA Safety App incluye los textos completos de las regulaciones de OSHA para empresas e industria en general.</p>
<p>Salud y seguridad laboral: Una guía para trabajadores</p>	<p>Esta guía para trabajadores ofrece información de salud ocupacional en una forma culturalmente apropiada que es accesible a todos los niveles educativos.</p>
<p>ABOJA FILMERA</p>	<p>Este video, de 9 minutos de duración, presenta algunos de los...</p>





¡Gracias para su participación!

Gracias por su participación



Alma R. Galvan, MHC

Asesora principal de programas

agalvan@migrantclinician.org

