

# Los peligros de trabajar a altas temperaturas

Los calurosos meses de verano presentan riesgos especiales para las personas que trabajan al aire libre. Deben protegerse contra el calor, la exposición al sol y otros peligros. Los empleadores y los empleados deben saber a qué estar atentos y cómo gestionar los problemas.

## El sol

La luz solar contiene radiación ultravioleta, que causa envejecimiento prematuro en la piel, arrugas y cáncer de piel. Los rayos del sol siempre representan algún peligro y los bronceadores no ofrecen una protección absoluta.

Tenga especial cuidado en el sol si se quema con facilidad, pasa mucho tiempo al aire libre o tiene alguno de los siguientes rasgos físicos:

1. Pecas
2. Piel clara
3. Tiene cabello rubio, pelirrojo o castaño claro.

Hay formas de bloquear esos rayos dañinos. A continuación hay una lista de formas en que los empleados pueden protegerse del sol:

- Cubrirse. Usar camisas holgadas de manga larga y pantalones largos.
- Usar protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 como mínimo. Siga las instrucciones de aplicación del envase.
- Ponerse un sombrero. La mejor opción es un sombrero de ala ancha, no una gorra de béisbol, porque protege el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo.
- Usar lentes de sol que absorban los rayos UV.
- Limitar la exposición. Los rayos UV son más intensos entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

## Formas de aliviar el calor

El calor y la humedad pueden ser una grave amenaza para la salud. Si trabaja al aire libre, en una cocina, en una lavandería o en una panadería, existe el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Por eso es importante tomar precauciones como las siguientes:

- Beba pequeñas cantidades de agua con frecuencia.
- Lleve ropa de colores claros, holgada y transpirable. El algodón es una buena opción.
- Tómese descansos cortos frecuentes a la sombra.
- Coma comidas más pequeñas antes de trabajar.
- Evite la cafeína y el alcohol o grandes cantidades de azúcar.
- Trabaje a la sombra.
- Pregunte a un proveedor médico si el calor puede afectarle por los medicamentos que toma.
- Conozca los equipos, como pueden ser los respiradores o trajes de trabajo, que pueden empeorar el estrés por calor.

Hay tres tipos de trastornos importantes relacionados con el calor: calambres, agotamiento e insolación. Es importante saber cómo reconocerlos y los primeros auxilios apropiados.

Para más información y obtener más herramientas de gestión y prevención del riesgo, visite [fwcruminsurance.com](http://fwcruminsurance.com)

## La enfermedad de Lyme y otras enfermedades transmitidas por garrapatas

Hay una serie de enfermedades provocadas por bacterias que las garrapatas de ciervo infectadas pueden transmitir a las personas al picarlas. En el caso de la enfermedad de Lyme, la mayoría, aunque no todas, las personas afectadas desarrollarán una erupción cutánea. Otros signos y síntomas pueden ser inespecíficos y similares a los de la gripe, como por ejemplo:

- Fiebre
- inflamación de los ganglios linfáticos
- Rigidez en el cuello
- Fatiga generalizada
- Dolores de cabeza
- Dolores articulares migratorios
- Dolores musculares

Usted corre un mayor riesgo si su trabajo al aire libre es en la construcción, el paisajismo, la silvicultura, el desbroce de matorrales, los estudios topográficos, la agricultura, los ferrocarriles, los yacimientos petroleros, los servicios públicos o la gestión de parques y vida silvestre. Para protegerse, adopte estas precauciones:

- Vista ropa de colores claros para ver las garrapatas más fácilmente.
  - Use mangas largas; meta las perneras del pantalón dentro de los calcetines o las botas.
  - Calce botas altas o zapatos cerrados.
  - Use un sombrero.
  - Póngase repelentes de garrapatas, aunque no en la cara.
  - Examínese el cuerpo y dúchese después del trabajo.
  - Lave la ropa de trabajo a alta temperatura.
- Si encuentra una garrapata, quítela rápidamente con unas pinzas de punta fina. No use vaselina, un fósforo caliente ni esmalte de uñas para sacarla.

## La enfermedad de Lyme y otras enfermedades transmitidas por garrapatas

El virus del Nilo Occidental se transmite por la picadura de un mosquito infectado. Entre los síntomas leves están la fiebre, el dolor de cabeza y los dolores corporales, acompañados en ocasiones de una erupción cutánea en el tronco e inflamación de los ganglios linfáticos. Los síntomas de infección grave incluyen dolor de cabeza, fiebre alta, rigidez en el cuello, estupor, desorientación, coma, temblores, convulsiones, debilidad muscular y parálisis.

## Formas de aliviar el calor

Puede protegerse contra las picaduras de mosquitos de estas maneras:

- Aplíquese Picaridin o repelente de insectos con DEET a la piel expuesta.
- Rocíese la ropa con repelentes que contengan DEET o permetrina. No rocíe la permetrina directamente sobre la piel expuesta.
- Use mangas largas, pantalones largos y medias.
- Esté más atento al anochecer y al amanecer cuando los mosquitos están más activos.
- Deshágase de los lugares en los que puede acumularse el agua estancada (llantas usadas, baldes, etc.) para reducir o eliminar las áreas de reproducción de mosquitos.

## Plantas de la familia de la hiedra venenosa

La hiedra venenosa, el roble venenoso y el zumaque venenoso contienen savia venenosa (urushiol) en sus raíces, tallos, hojas y frutos. El urushiol puede tocar la piel por contacto directo con las plantas o por contacto con algo contaminado, como puede ser la ropa, los zapatos, las herramientas y los animales.

Un 85 por ciento aproximadamente de la población general desarrollará una alergia si se expone a hiedra venenosa, roble o zumaque. Ha habido casos de erupciones cutáneas e irritaciones pulmonares entre los trabajadores forestales y los bomberos que combaten incendios forestales al inhalar el humo de las plantas en llamas.

- Lleve camisa de manga larga y pantalones largos, metidos en las botas. Póngase guantes de tela o cuero.
- Póngase cremas barrera en la piel.
- Debe educarse a los trabajadores sobre signos y síntomas de contacto con la hiedra venenosa, el roble y el zumaque.
- Tenga a mano alcohol isopropílico, ya que elimina el aceite de resina hasta 30 minutos después de la exposición.

Para más información y obtener más herramientas de gestión y prevención del riesgo, visite [fwcruminsurance.com](https://www.fwcruminsurance.com)