

Enfermedad por Calor

Unos 10 minutos para presentarla

Agua, sombra, descanso — y cómo distinguir el agotamiento por calor del golpe de calor, que es el que mata en minutos.

El calor mata más trabajadores que cualquier otro fenómeno del clima, y casi siempre a alguien que llevaba pocos días en el trabajo.

LA ACLIMATACIÓN ES LO QUE MÁS FALLA

El cuerpo tarda de una a dos semanas en adaptarse al trabajo en calor. Los trabajadores nuevos, los que regresan de vacaciones o de una incapacidad, y todos en la primera ola de calor del año son los de mayor riesgo. Una gran parte de las muertes por calor ocurre en los primeros días.

Empiece con jornadas más cortas y cargas más ligeras, y suba poco a poco.

AGUA, SOMBRA, DESCANSO

- Agua fresca, al alcance, y tómela antes de tener sed. Alrededor de una taza cada 15 o 20 minutos. La sed llega tarde.
- Nada de bebidas energéticas durante la jornada, y ojo con el alcohol la noche anterior.
- Sombra de verdad — no la sombra de la troca. Un lugar donde se pueda sentar y quitarse el casco.
- Descansos programados, no "cuando aguante menos". Más frecuentes conforme sube la temperatura.

CONOCER LA DIFERENCIA

Agotamiento por calor: sudor abundante, piel fría y pegajosa, debilidad, mareo, náusea, dolor de cabeza, calambres. Llévelo a la sombra, aflójele la ropa, agua fresca, paños fríos. Debe mejorar.

Golpe de calor: es una emergencia médica que mata en minutos. Las señales que lo distinguen:

- confusión, habla enredada, comportamiento raro, convulsiones o pérdida del conocimiento
- temperatura muy alta, piel caliente y enrojecida
- puede que ya no esté sudando — pero a veces sí suda, así que no espere esa señal

Llame al 911 de inmediato. Mientras llega la ayuda: a la sombra, quítele la ropa de más, y enfríelo agresivamente — agua fría encima, hielo en cuello, axilas e ingles, aire moviéndose. Nunca lo deje solo y nunca lo mande a su casa manejando.

CUÍDENSE ENTRE USTEDES

Alguien con golpe de calor por lo general no sabe que está mal — la confusión es parte del cuadro. El compañero que note que "anda raro" es la protección que de verdad funciona. Si alguien deja de hablar, se pone irritable o hace algo sin sentido, párelo.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Quién empezó esta semana o regresó de vacaciones?
- ¿Dónde está la sombra y dónde está el agua, exactamente?
- Si alguien se pone confundido a las dos de la tarde, ¿qué hacemos primero?

29 CFR 1926.20 · OSH Act § 5(a)(1)

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafety.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafety.com/toolbox-talks/enfermedad-por-calor>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Enfermedad por Calor

Unos 10 minutos para presentarla · 29 CFR 1926.20 · OSH Act § 5(a)(1)

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

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

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/enfermedad-por-calor>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com