

HACE CALOR AFUERA

Prevención de las enfermedades causadas por el calor entre los trabajadores que laboran al aire libre

El calor y los riesgos para la salud en Florida... Página 3

Información para trabajadores... Páginas 4-5

Información para empleadores... Páginas 6-7

Información para maestros, entrenadores y estudiantes ... Página 8

Cómo reconocer y tratar las enfermedades relacionadas con el calor... Páginas 10-11

Póster removible sobre protección contra el calor... Página 12

Tampa Bay
Times
NIE
newspaper in education
tampabay.com/nie


ENTERPRISING
Latinas



Allegany
Franciscan
Ministries

A Member of Trinity Health

Un proyecto de Enterprising Latinas, producido por el programa del Periódico de Educación del Tampa Bay Times con apoyo financiero de Allegany Franciscan Ministries.

ENTERPRISING LATINAS, INC.

La misión de Enterprising Latinas, Inc. (ELI) es crear caminos de oportunidad para las mujeres en Tampa Bay mediante la enseñanza de nuevas habilidades, la creación de redes de apoyo mutuo y propuestas de soluciones innovadoras para promover la movilidad económica y la equidad. En su décimo año de servicio a la comunidad, ELI continúa reconociendo las desigualdades sociales que impulsan la brecha en los salarios y la riqueza entre las mujeres, en particular las latinas, y la organización se concentra en convertir los desafíos de la comunidad en oportunidades económicas para ellas. ELI cree que cuando a las mujeres les va bien, a sus familias y comunidades les va mejor.

Este proyecto es parte de la iniciativa Construyendo Riqueza Verde de ELI, que crea oportunidades económicas que promueven la justicia climática.

Construyendo Riqueza Verde comenzó en 2023 apoyando vías de emprendimiento para mujeres y

personas de color como contratistas de energía verde en Tampa Bay.

En el futuro, esta iniciativa facilitará las adaptaciones climáticas en los hogares de familias de ingresos bajos a moderados, para promover hogares más saludables, seguros y energéticamente eficientes. ELI entiende que tomar medidas para hacer frente al cambio climático incluye aprender y anticipar cómo mitigar y adaptarse a períodos prolongados de calor extremo para garantizar que nuestras familias y comunidades se mantengan saludables y prósperas.

Esta publicación bilingüe está dirigida a informar a la comunidad sobre los peligros de las enfermedades causadas por el calor entre los trabajadores que laboran al aire libre, cómo los trabajadores y los empleadores pueden prevenirlas y qué hacer si los trabajadores experimentan síntomas por exposición al calor.



Obtenga más información sobre ELI y cómo apoyar su trabajo en la creación de oportunidades para las mujeres, sus familias y nuestras comunidades en enterprisinglatinas.org.

Acerca de NIE

El Tampa Bay Times, ganador del premio Pulitzer, es el periódico diario más importante de Florida. De propiedad local e independiente, el Times ha sido reconocido durante mucho tiempo por su periodismo sobresaliente y creíble, practicado con integridad en beneficio del interés público. El Times ha sido parte de la comunidad de Tampa Bay durante más de 140 años.

El Tampa Bay Times es miembro fundador de la Florida Climate Reporting Network, una iniciativa de múltiples salas de prensa. Con subvenciones otorgadas por el Pulitzer Center on Crisis Reporting, esta asociación de 17 organizaciones de prensa, está produciendo y compartiendo historias sobre el cambio climático en Florida. Obtenga más información en tampabay.com/topics/climate.

El programa del Periódico de Educación del Tampa Bay Times (NIE) es un esfuerzo cooperativo entre las escuelas y el Times para fomentar el uso de periódicos en formato impreso y electrónico como recursos educativos, un "libro de texto viviente". Desde la década de 1970, NIE ha prestado servicios a educadores, estudiantes, familias y miembros de la comunidad en el área de Tampa Bay, brindándoles ejemplares del Times para las clases, además de publicaciones educativas originales y galardonadas, guías para maestros, planes de lecciones, recursos de desarrollo profesional para educadores y mucho más, todo sin costo para las escuelas, los maestros o las familias.

Para obtener más información sobre NIE, visite tampabay.com/nie, llame al 727-893-8138 o envíe un correo electrónico a ordernie@tampabay.com. Siganos en X/Twitter en twitter.com/TBTimesNIE. Encuéntrenos en Facebook en facebook.com/TBTNIE.

Equipo NIE

Jodi Pushkin, gerente, jpushkin@tampabay.com
Sue Bedry, gerente de desarrollo, sbedry@tampabay.com



Créditos

Escrito por: Sue Bedry, Times staff
Diseñado por: Stacy Rector, Fluid Graphic Design, stacyrector1@comcast.net, fluidgraphicdesign.com
Traducido por: Euda Luisa Toural

© Tampa Bay Times 2025

Estándares de Florida

Esta publicación y sus actividades incorporan los siguientes estándares de Florida para estudiantes de escuelas primarias, secundarias y preparatorias. Health: HE.618.R.2.4; HE.68.R.4.1; HE.68.R.4.3; HE.68.CEH.1.1; HE.68.CEH.1.2; HE.68.CEH.3.1; HE.68.CEH.3.2; HE.68.CEH.4.1; HE.68.CEH.4.2; HE.68.PHC.1.2; HE.68.PHC.1.4; HE.68.PHC.2.2; HE.68.PHC.2.6; HE.68.PHC.3.8; HE.68.PHC.3.9; HE.912.CEH.1.1; HE.912.CEH.1.2; HE.912.CEH.2.2HE.912.CEH.2.4; HE.912.CEH.2.5; HE.912.CEH.2.7; HE.912.CEH.2.8; HE.912.CEH.3.2; HE.912.CEH.3.3; HE.912.CEH.2.4; HE.912.CEH.2.5; HE.912.CEH.2.6; HE.912.CEH.2.7; HE.912.CEH.2.8; HE.912.CEH.3.2; HE.912.PHC.1.1; HE.912.PHC.2.2; HE.912.PHC.2.3; HE.912.PHC.2.4; HE.912.R.2.2; HE.912.R.2.3 Physical Education: PE.6.C.2.2; PE.6.C.2.21; PE.6.C.2.22; PE.6.R.5.3; PE.912.C.2.8; PE.912.C.2.9; PE.912.L.3.2 BEST: ELA.K12.EE.1.1; ELA.K12.EE.4.1; ELA.K12.EE.6.1; ELA.612.F.2.2; ELA.612.F.2.4; ELA.612.C.1.4; ELA.612.R.2.1; ELA.612.R.2.2; ELA.612.R.2.3; ELA.612.V.1.1

Complete una breve encuesta sobre esta publicación y participe en un sorteo para ganar una tarjeta de regalo de \$25. Escanee el código QR o visite surveyMonkey.com/r/QPKXLSZ



José Luis Pedraza, 46 años, de Brandon, a la izquierda y Mireidy Hernández, 27 años, de Wimauma, a la derecha, miden materiales durante una clase en Enterprising Latinas en Wimauma. Times (2023)

Acerca de Allegany Franciscan Ministries

Este proyecto fue financiado por una subvención de Justicia Climática y Cuidado de la



Creación de Allegany Franciscan Ministries. Esta iniciativa estratégica aborda el efecto del cambio climático en las comunidades de color y otras comunidades históricamente marginadas para proteger a las personas y nuestro hogar común. El objetivo a largo plazo es que todos en nuestras comunidades tengan los recursos, el apoyo y las oportunidades necesarias para prosperar frente a los múltiples riesgos, incertidumbres y amenazas causadas por el cambio climático. Obtenga más información en afmfl.org.



El calor está aumentando en Florida

En 2022 y 2023, la región de la Bahía de Tampa experimentó los dos años más calurosos registrados desde 1890.

En 2023, las ciudades de Tampa, St. Petersburg, Plant City, Lakeland, Venice y Sarasota registraron sus años más calurosos más calurosos en su historia.

A nivel mundial, 2024 fue el año más caluroso registrado y el primer año con una temperatura promedio superior a 1,5 °C sobre el nivel preindustrial. El 22 de julio de 2024 fue el día más caluroso registrado en la historia.

La cantidad de días por año con temperaturas iguales o superiores a 95 °F está aumentando.

La cantidad de noches muy cálidas (cuando las temperaturas nocturnas se mantienen por encima de los 75 °F) también está aumentando.

Para 2050, se espera que Florida experimente temperaturas promedio y niveles de humedad más altos, hasta 50 días más de calor extremo por año, al menos 100 noches muy cálidas adicionales por año y olas de calor más frecuentes, duraderas e intensas.

AUMENTO DEL CALOR = AUMENTO DE LOS RIESGOS PARA LA SALUD

Entre 2010 y 2020, hubo 215 muertes relacionadas con el calor ambiental en Florida, y al menos el 5 % de esas muertes ocurrieron en el condado de Hillsborough.

Es fundamental que quienes trabajan al aire libre, sus empleadores y otros residentes vulnerables comprendan qué hacer para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor y los efectos a largo plazo del calor extremo y prolongado en la salud.

La exposición al calor extremo o prolongado afecta directamente la salud humana al dificultar que el cuerpo se enfríe.

Cuando el cuerpo se calienta demasiado, comienza a sudar para enfriarse. Cuando el sudor se evapora del cuerpo, reduce la temperatura corporal. Si el sudor no puede evaporarse, el cuerpo no puede enfriarse.

A corto plazo, la exposición al calor extremo o prolongado puede provocar enfermedades relacionadas con el calor, como agotamiento por calor y golpe de calor. El golpe de calor puede dañar el cerebro, el corazón y los riñones, y provocar la muerte si no se trata de inmediato.

El calor puede empeorar los síntomas

del asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), lo que dificulta la respiración de las personas con estas afecciones. El calor puede provocar deshidratación, lo que puede causar daño a los riñones que puede volverse irreversible si no se trata. La exposición repetida o prolongada al calor extremo se ha relacionado con enfermedades cardíacas, enfermedades renales, enfermedades relacionadas con la diabetes, enfermedades respiratorias, impactos en la salud mental y complicaciones en el embarazo y el parto.

Entre 2010 y 2020, hubo al menos **215 MUERTES RELACIONADAS CON EL CALOR** en Florida. Al menos diez de esas muertes, o el 5 %, ocurrieron en el condado de Hillsborough.

- Universidad de Florida, Instituto de Ciencias Agrícolas y Alimentarias (UF-IFAS)

INFORMACIÓN PARA TRABAJADORES

¿Qué trabajadores corren mayor riesgo?

- Personas que trabajan al aire libre
- Personas que trabajan en entornos calurosos sin aire acondicionado ni buena ventilación
- Personas de 65 años o más
- Personas con sobrepeso
- Personas con enfermedades cardíacas o presión arterial alta
- Personas que toman determinados medicamentos recetados

¿Por qué es importante prevenir las enfermedades causadas por el calor?

- Las enfermedades causadas por el calor pueden ser una cuestión de vida o muerte. Muchos trabajadores mueren por insolación cada año y todas las muertes se pueden prevenir.
- Incluso cuando las enfermedades causadas por el calor no matan, pueden causar graves daños al corazón, hígado, riñones y músculos.
- Los trabajadores que sufren enfermedades causadas por el calor pueden tener graves consecuencias de salud a largo plazo.
- Los trabajadores que sufren

enfermedades causadas por el calor tienen un mayor riesgo de sufrir accidentes porque están menos alertas y pueden experimentar confusión.

- Sufrir una lesión grave o la muerte en el trabajo afecta a todos los que trabajan en el lugar.

Cómo mantenerse a salvo cuando hace calor

Agua:

- Hidrátese antes, durante y después del trabajo.
- Beba 1 taza de agua fría cada 20 minutos, incluso si no tiene sed.
- Para trabajos cortos, el agua está bien. Para trabajos más largos, las bebidas con electrolitos (como las bebidas deportivas) son las mejores.
- Evite las bebidas energéticas, las bebidas azucaradas, la cafeína y el alcohol.
- La orina de color amarillo oscuro puede indicar que no está bebiendo lo suficiente.

Descanso:

- Busque sombra o un área fresca para descansar y que su cuerpo pueda recuperarse.

Vístase para el calor:

- Use ropa de colores

claros, transpirable y holgada (si está permitido).

- Use un sombrero con ala.
- Use un pañuelo refrescante para el cuello o un chaleco con compresas refrescantes en los bolsillos.

Prácticas laborales:

- Anime a sus compañeros de trabajo a tomar descansos para refrescarse y beber agua.
- Rote los trabajos entre los trabajadores para minimizar la exposición al calor.
- Si es la primera vez que trabaja al aire libre, permita que su cuerpo se adapte gradualmente y desarrolle tolerancia a la exposición al calor.
- Utilice un sistema de compañeros para los trabajadores que son nuevos en el trabajo al aire libre o en entornos calurosos.
- Pregunte si las tareas se pueden programar para más temprano o más tarde en el día para evitar el calor del mediodía.
- Busque atención médica de inmediato si usted o un compañero de trabajo tiene síntomas de enfermedad causada por el calor; consulte las páginas 10 y 11.

LOS TRABAJADORES AL AIRE LIBRE CONSTITUYEN MÁS DEL 20% DE LA FUERZA LABORAL TOTAL EN FLORIDA

MÁS DE 275,000 PERSONAS TRABAJAN EN CATEGORÍAS OCUPACIONALES AL AIRE LIBRE EN LA BAHÍA DE TAMPA



Obtenga más información sobre cómo proteger su salud como trabajador al aire libre

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades – Trabajadores al aire libre y al calor [cdc.gov/extreme-heat/risk-factors/heat-and-outdoor-workers.html](https://www.cdc.gov/extreme-heat/risk-factors/heat-and-outdoor-workers.html)

Servicio Nacional de Meteorología – Enfermedades causadas por el calor [weather.gov/safety/heat-illness](https://www.weather.gov/safety/heat-illness)

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional – Información para trabajadores [osha.gov/heat/worker-information](https://www.osha.gov/heat/worker-information)



Herramienta de seguridad contra el calor de OSHA-NIOSH

Utilice esta aplicación bilingüe gratuita para obtener:

- Índice de calor actual y niveles de riesgo asociados específicos para su ubicación geográfica actual
- Recomendaciones de precaución
- Pronóstico interactivo por hora de los valores del índice de calor y los niveles de riesgo
- Signos, síntomas y primeros auxilios para enfermedades relacionadas con el calor



PARA OBTENER AYUDA.

Llame al 911 para recibir atención de emergencia:

- Si la persona presenta síntomas de insolación (consulte las páginas 10 y 11).
- Si los síntomas de la insolación empeoran o duran más de una hora.
- Si la persona tiene problemas cardíacos.
- Si la persona está vomitando.
- Si la persona sigue una dieta baja en sodio.



Martha Asencio-Rhine | Times (2019)

Para atención que no sea de emergencia

Si sufre enfermedades causadas por el calor en el trabajo

- Su empleador puede exigirle que visite a un proveedor médico específico.

Si tiene seguro médico

- Su proveedor de atención médica habitual.

Algunos recursos si no tiene seguro médico

- **Florida Voices for Health** (lista de clínicas de atención médica gratuitas o de bajo costo): healthyfla.org - 850-296-7433 – FLVoices@healthyfla.org.
- **Clínicas médicas gratuitas de Catholic Charities:** ccdosp.org/catholic-charities-free-medical-clinics. 352-521-1218 (Dade City) / 813-707-7376 (Dover) / 813-633-2576 (Wimauma) – medclinic@ccdosp.org.
- **Clínica de continuidad de USF Health Tampa Bay Street Medicine en Tampa Hope:** tbstreetmedicine@gmail.com.
- **Clínica para refugiados de USF Health Tampa Bay Street Medicine:** 813-550-6406.

Plan de atención médica del condado de Hillsborough

El Plan de atención médica del condado de Hillsborough (Hillsborough County Health Care Plan, HHCCP) brinda atención médica gratuita a los residentes del condado de Hillsborough con ingresos y activos limitados que no califican para otra cobertura de atención médica, incluidos Medicare y Medicaid.

Elegibilidad:

- Residente del condado de Hillsborough.
- Ciudadano estadounidense o residente legal de los EE. UU.
- No elegible para ninguna otra cobertura de atención médica, incluidos Medicare y Medicaid.
- Ingresos iguales o inferiores al 175 % de los límites federales de pobreza. hcfl.gov/residents/health-care-plan/apply-for-the-health-care-plan 813-272-5040 – healthcareservicesinfo@hcfl.gov



Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Servicio Nacional de Meteorología; Administración de Seguridad y Salud Ocupacional; Cruz Roja; Unión de Científicos Preocupados

INFORMACIÓN PARA EMPLEADORES

Según la Ley federal de seguridad y salud ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar lugares de trabajo libres de riesgos conocidos para la seguridad y la salud. Esto incluye proteger a los trabajadores de los riesgos relacionados con el calor.

Con la mayor frecuencia e intensidad de los días de calor extremo, aumentará aún más la cantidad de horas y días en los que el trabajo al aire libre es inseguro, pero hay medidas que los empleados y los empleadores pueden tomar para adaptarse a las condiciones cambiantes.

Cómo prevenir enfermedades relacionadas con el calor en el trabajo

La prevención requiere que empleadores y trabajadores trabajen juntos para reconocer y reducir los riesgos del calor.

1. Proteja a los nuevos trabajadores.

Los trabajadores que recién comienzan a trabajar en ambientes calurosos son los que corren mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor:

- Es posible que no estén aclimatados al calor. Sus cuerpos necesitan tiempo para adaptarse a trabajar en condiciones calurosas.
- Es posible que no estén familiarizados con los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor o con la importancia del agua, el descanso y la sombra para prevenirlas.

Medidas para ayudar en la adaptación de los nuevos trabajadores:

- Capacite a los nuevos trabajadores sobre los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y la importancia del agua, el descanso y la sombra.
- Ayude a los nuevos trabajadores a desarrollar tolerancia al calor programándolos para que trabajen períodos más cortos de tiempo en el calor, separados por descansos, durante las primeras una o dos semanas.
- Brinde descansos más frecuentes a los nuevos trabajadores.
- Vigile de cerca a los nuevos trabajadores para detectar cualquier síntoma de enfermedad relacionada con el calor.
- Utilice un sistema de compañeros y no permita que los nuevos trabajadores trabajen solos.

2. Capacitar a supervisores y trabajadores.

- Riesgos de exposición al calor.
- Prevención de enfermedades causadas por el calor.
- Síntomas de enfermedades causadas por el calor.
- Primeros auxilios.
- Procedimientos para obtener ayuda en el lugar de trabajo y comunicarse con los servicios médicos de emergencia.

3. Proporcionar suficiente agua, descanso y sombra

AGUA: La hidratación adecuada es esencial para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

- Los empleadores deben proporcionar agua fresca para que los trabajadores beban.
- Los trabajadores deben hidratarse antes, durante y después del trabajo.
- Mientras trabajan en el calor, los trabajadores deben beber un vaso de agua fresca cada 20 minutos, incluso si no tienen sed.
- Para trabajos cortos, el agua está bien. Para trabajos más largos, las bebidas con electrolitos (como las bebidas deportivas) son las mejores.

DESCANSO: Los empleadores deben exigir a los trabajadores que tomen descansos.

- La duración y la frecuencia de los descansos deben aumentar a medida que aumenta el calor.
- Los descansos deben durar lo suficiente para que los trabajadores se recuperen del calor.
- Los descansos deben durar más si no hay un lugar fresco para que los trabajadores descansen.
- Algunos trabajadores pueden verse tentados a saltarse los descansos. En condiciones de calor, saltarse los descansos no es seguro. Los empleadores deben asegurarse de que los trabajadores descansen durante todos los períodos recomendados.

SOMBRA: Se debe proporcionar a los trabajadores un lugar fresco donde puedan tomar sus descansos y recuperarse del calor.

- Área sombreada.
- Vehículo con aire acondicionado.
- Edificio o tienda de campaña cercanos.
- Área con ventiladores y dispositivos de nebulización.
- Área fresca o con aire acondicionado alejada de fuentes de calor, como equipos calientes.

4. Comprenda los peligros del calor en su lugar de trabajo y reduzca el riesgo tanto como sea posible

La mejor manera de prevenir enfermedades relacionadas con el calor es hacer que el entorno de trabajo sea más fresco y reducir la carga de trabajo manual con mecanización. Algunos ejemplos incluyen:

- Aire acondicionado (como cabinas de equipos con aire acondicionado, aire acondicionado en salas de descanso).
- Mayor ventilación general.
- Ventiladores para refrescar el área de trabajo.
- Asientos o bancos con enfriamiento para los descansos.
- Uso de equipos mecánicos para reducir el trabajo manual (como cintas transportadoras y carretillas elevadoras).
- Ventiladores nebulizadores.

Prácticas laborales

Algunos lugares de trabajo no se pueden enfriar con tecnología. En esos lugares, los empleadores deben modificar las prácticas laborales cuando el riesgo por calor excesivo sea demasiado alto para trabajar de manera segura.

Algunos ejemplos incluyen:

- Considere programar el trabajo en un momento más fresco del día, como temprano en la mañana o al final de la tarde.
- Reduzca las demandas físicas tanto como sea posible planificando el trabajo para minimizar el esfuerzo manual (como entregar material al punto de uso para minimizar la manipulación manual).
- Rotar las funciones laborales entre los trabajadores para ayudar a minimizar el esfuerzo y la exposición al calor.
- Fomentar o facilitar el uso de chalecos y gorros de enfriamiento, ventiladores de cuello y otras prendas especiales de enfriamiento por parte de los trabajadores.

El calor aumenta los accidentes laborales

Un nuevo estudio del Instituto de Investigación de Compensación de los Trabajadores (WCRI, por sus siglas en inglés) descubrió que la probabilidad de accidentes laborales aumenta en días extremadamente calurosos.

El estudio descubrió que la probabilidad de accidentes laborales aumenta entre un 5 y un 6 por ciento cuando la temperatura máxima diaria supera los 90 °F, en relación con un día con temperaturas en el rango de 65-70 °F. El efecto es más fuerte en el sur de los Estados Unidos y para los trabajadores de la construcción. Además, el efecto del calor excesivo es mayor en las lesiones traumáticas, incluidas fracturas, dislocaciones, contusiones y laceraciones.

Lea el artículo del Tampa Bay Times sobre el estudio tampabay.com/news/environment/2024/05/13/heat-injuries-workers-compensation-florida.



Times (2019)

Más información y recursos para empleadores

Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) – Conjunto de herramientas para el estrés por calor cdc.gov/niosh/topics/heatstress

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional – Responsabilidades del empleador osha.gov/heat/employer-responsibility

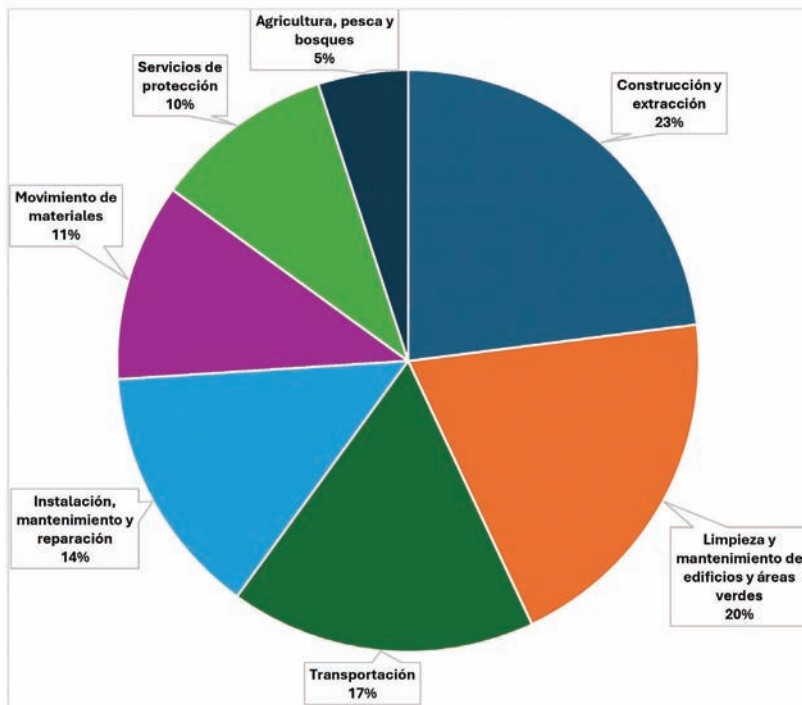
Aplicación de herramientas de seguridad contra el calor de OSHA-NIOSH cdc.gov/niosh/topics/heatstress/heatapp.html

Universidad del Sur de Florida – Centro de educación de OSHA health.usf.edu/publichealth/research/otiec

USF SafetyFlorida health.usf.edu/publichealth/research/cohpe/safetyflorida/overview

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Servicio Nacional de Meteorología; Administración de Seguridad y Salud Ocupacional; Cruz Roja; Unión de Científicos Preocupados

Porcentaje de trabajadores en categorías de ocupaciones al aire libre en el condado de Hillsborough



LOS TRABAJADORES AL AIRE LIBRE EN ESTADOS UNIDOS TIENEN HASTA **35 VECES MÁS RIESGO DE MORIR** POR EXPOSICIÓN AL CALOR QUE LA POBLACIÓN EN GENERAL.

CASI 3 MILLONES DE TRABAJADORES AL AIRE LIBRE

EN ESTADOS UNIDOS YA EXPERIMENTAN EL EQUIVALENTE A SIETE O MÁS DÍAS LABORALES INSEGUROS POR AÑO DEBIDO AL CALOR EXTREMO.

PARA EL AÑO 2050, HASTA 40 DÍAS LABORALES POR AÑO SERÍAN INSEGUROS DEBIDO AL CALOR EXTREMO EN EL CONDADO DE HILLSBOROUGH, **LO QUE PONDRÁ EN RIESGO LOS INGRESOS DE LOS TRABAJADORES QUE LABORAN AL AIRE LIBRE POR UN VALOR DE \$594,620,709,** CON IMPACTOS MÁS AMPLIOS SOBRE LOS EMPLEADORES Y LA ECONOMÍA.

INFORMACIÓN PARA PROFESORES, ENTRENADORES Y ALUMNOS



Estudiantes en riesgo

Al igual que los trabajadores al aire libre, los niños y jóvenes que pasan mucho tiempo al aire libre (los estudiantes deportistas por ejemplo) tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor. Según una [base de datos](#) compilada por el Louisville Courier Journal, al menos 173 deportistas de secundaria han muerto por insolación en los Estados Unidos en los últimos 100 años. Al menos nueve de ellos fueron en Florida. En 2020, Florida aprobó la [Ley Zachary Martin](#), que exige que los distritos escolares establezcan procedimientos de seguridad contra el calor en torno a las competiciones, prácticas y entrenamientos deportivos de las escuelas secundarias. La ley lleva el nombre de Zachary Martin Polsenberg, un jugador de fútbol americano de Fort Myers de 16 años que murió de un golpe de calor después de un entrenamiento de verano en 2017. Desde la muerte de Zachary, al menos otros tres estudiantes deportistas de Florida han muerto por calor: el jugador de fútbol americano de Tampa de 14 años Hezekiah Walters (2019), el jugador de fútbol americano de Inverness de 16 años Antonio Elijah Hicks (2021) y el jugador de fútbol americano de Port St. Joe de 18 años Chance Gainer (2024).

Cómo hacer ejercicio de forma segura en el calor

Las personas que hacen ejercicio en condiciones de calor extremo tienen más probabilidades de deshidratarse y sufrir enfermedades relacionadas con el calor.

- **Si se siente débil o mareado, detenga toda actividad y vaya a un lugar fresco.**
- Limite la actividad al aire libre, especialmente durante el mediodía, cuando el sol es más fuerte.
- Programe los entrenamientos y prácticas al aire libre más temprano o más tarde en el día, cuando la temperatura es más fresca.
- Comience las actividades lentamente y aumente el ritmo gradualmente.
- Beba más agua de lo habitual y no espere a tener sed para beber más. Los calambres musculares pueden ser una señal temprana de una enfermedad relacionada con el calor.
- Utilice el sistema de compañeros: vigile el estado de un compañero de equipo y pídale que haga lo mismo por usted.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros. Según [truesport.org](#), un atleta joven que presente síntomas de agotamiento por calor no debe volver a jugar hasta que desaparezcan todos los síntomas de agotamiento por calor y deshidratación. Eso significa tomarse el resto del día libre y, posiblemente, también el día siguiente. Cualquier atleta joven que reciba tratamiento por golpe de calor sólo debe volver a jugar con la aprobación de un médico.

Más información y recursos para profesores y entrenadores

Descargue la guía para maestros [escaneando el código QR o visitando](https://nieonline.com/tbtimes/downloads/supplements/TeacherGuide_ItsHotOutThere.pdf) nieonline.com/tbtimes/downloads/supplements/TeacherGuide_ItsHotOutThere.pdf

¡Complete nuestra encuesta para maestros y participe en un sorteo para ganar una tarjeta de regalo de \$25! Escanee el código QR o visite surveymonkey.com/r/TLFJ8MC.

- **Centro Climático de Florida:** para niños climatecenter.fsu.edu/kids
- **NASA: Climate Kids** climatekids.nasa.gov
- **Servicio Nacional de Meteorología: Seguridad para niños y adolescentes contra el calor** weather.gov/safety/heat-kids
- **Aplicación de herramientas de seguridad contra el calor de OSHA-NIOSH** osha.gov/heat/heat-app

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Servicio Nacional de Meteorología

PROFESORES Y ESTUDIANTES:



Piénsalo...

Lee el artículo del Tampa Bay Times “Florida protects student-athletes from heat. It hasn’t done the same for workers”, en el periódico electrónico del 13 de marzo de 2024 o en tampabay.com/news/florida-politics/2024/03/13/heat-safety-protectionsstudent-athletes-football-workers-migrants-water-deaths/. A continuación, lee el artículo de WUSF “As Florida’s heat law kicks in, feds eye worker heat protections”, en <https://www.tampabay.com/news/florida-politics/2024/03/13/heat-safety-protections-student-athletes-football-workers-migrants-water-deaths/>.

Luego, lee el artículo de WUSF “As Florida’s heat law kicks in, feds eye worker heat protections” en <https://www.wusf.org/politics-issues/2024-07-12/florida-heat-law-biden-administration-outdoor-worker-heat-protections>.



Un llamado a la acción...

¿Piensas que debe ser un requisito para los empleadores el proveer a los trabajadores que laboran al aire libre las mismas protecciones contra el calor extremo que se les brindan a los estudiantes atletas? ¿Debiera ser esta una responsabilidad del gobierno local, estatal o federal o de empleadores individuales? Escribe una carta al editor de Tampa Bay Times abogando a favor o en contra de leyes que requieran la protección a los trabajadores que laboran al aire libre. Asegúrate de utilizar datos para apoyar tus argumentos. Usa como modelos las cartas al editor en Tampa Bay Times y en tampabay.com/opinion/letters.



TRABAJADORES:

Piénselo...

A principios de junio de 2024, la sala de emergencias del Hospital Brandon de HCA Florida atendió hasta tres pacientes por día con enfermedades causadas por el calor. A principios de julio, esas cifras aumentaron a 12 pacientes por día. La mayoría de los pacientes que ingresaban enfermos tenían entre 40 y 60 años. Algunos de esos pacientes fueron ingresados en el hospital, incluido uno que ingresó en la unidad de cuidados intensivos con una temperatura de 108 °F. En agosto de 2024, Florida tuvo la quinta tasa más alta en la nación de llamadas a los Servicios Médicos de Emergencia por enfermedades causadas por el calor, según el Sistema Nacional de Información de Servicios Médicos de Emergencia (NEMSIS).



Un llamado a la acción...

¿Sabe qué hacer para prevenir, reconocer y tratar las enfermedades causadas por el calor? Revise la información en las páginas 10 y 11 para protegerse a sí mismo y a sus compañeros de trabajo.



EMPLEADORES:

Piénselo...

Lea el artículo del Tampa Bay Times “How much does high heat increase worker injuries? This new study says a lot”, en tampabay.com/news/environment/2024/05/13/heat-injuries-workers-compensation-florida. El artículo describe un nuevo estudio del Instituto de Investigación de Compensación de los Trabajadores (WCRI, por sus siglas en inglés) que descubrió que la probabilidad de accidentes laborales aumenta en días extremadamente calurosos. El estudio descubrió que la probabilidad de accidentes laborales aumenta entre un 5 y un 6 por ciento cuando la temperatura máxima diaria supera los 90 °F, en relación con un día con temperaturas en el rango de 65 a 70 °F. Analizó las lesiones “directas” de los trabajadores, el agotamiento por calor, las lesiones “indirectas”, y cuando un trabajador se fatiga y se cae de una escalera.



Un llamado a la acción...

Haga un plan de seguridad contra el calor para evitar enfermedades y lesiones laborales relacionadas con el calor y mantener a sus empleados seguros y productivos.



MIEMBROS DE LA COMUNIDAD:

Piénselo...

Lea el artículo del Tampa Bay Times “Wishing you had more shade? Florida’s heat takes uneven toll”, en el periódico electrónico del 27 de agosto de 2023 o en tampabay.com/news/tampa/2023/08/22/floridas-heat-takestoll-health-shade-provides-relief-not-all. El Índice de calor y salud gratuito del Centro para el Control de Enfermedades (ephracking.cdc.gov/Applications/heatTracker) ayuda a identificar las comunidades donde las personas tienen más probabilidades de experimentar efectos negativos del calor en su salud. La herramienta incorpora datos históricos de temperatura, enfermedades relacionadas con el calor y características de la comunidad a nivel de código postal. Por ejemplo, el código postal 33619 en Tampa se considera extremadamente vulnerable a los impactos del calor. Los factores que conducen a esta clasificación incluyen la gran cantidad de residentes que carecen de seguro médico, la relativa falta de áreas verdes y cobertura de árboles y un alto porcentaje de inquilinos y residentes de bajos ingresos.



Un llamado a la acción...

Consulte el índice de calor y salud de su código postal. ¿Qué tan vulnerable es su comunidad a los efectos del calor en la salud? ¿Cuáles son los factores que más afectan su clasificación?

Póngase en contacto con su representante del gobierno local para hablar sobre las formas de mejorar la resistencia al calor de su vecindario (por ejemplo, aumentando los espacios verdes; plantando árboles, construyendo estructuras que den sombra o proporcionando unidades de aire acondicionado a las personas que carecen de ellas).



Heat and Health Index ZIP Code Tabulation Area*: 33619



90.7%

This area is in the **top 90.7%** of the country.

An HHI ranking of **90.7%** signifies that **90.7%** of ZCTAs in the nation are likely **less vulnerable** to the impacts of heat than the ZCTA of interest and that **9.3%** of ZCTAs in the nation are likely **more vulnerable** to the impacts of heat.



The **Historical Heat and Health Burden** module captures measures of previous experience with heat at the local level (ZCTA or ZIP code)



The **Sensitivity** module is comprised of pre-existing health conditions that may increase risk of negative health outcomes when the individual with the condition is exposed to extreme heat



The **Sociodemographic** module encompasses social and demographic characteristics that increase exposure or sensitivity to heat or lessen one's ability to cope with extreme heat



The **Natural and Built Environment** module focuses on characteristics of the natural and built environment that increase exposure or sensitivity to heat or lessen one's ability to cope with extreme heat

Historical Heat and Health Burden

66.0%

This area is in the top 66.0% of the country

Sensitivity

2 of 6

This area has 2 of 6 indicators flagged

Sociodemographic

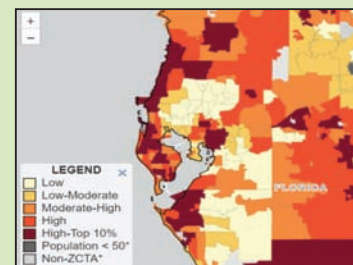
87.1%

This area is in the top 87.1% of the country

Natural and Built Environment

84.3%

This area is in the top 84.3% of the country



Centro de Control y Prevención de Enfermedades



Etapas de la enfermedad causada por el calor

Conozca las señales. ¡Tome medidas para mantenerse a salvo!

FASE



Calambres por calor

Los calambres por calor suelen afectar a los trabajadores que sudan mucho durante una actividad intensa. Esta sudoración reduce los niveles de sal, agua y minerales del cuerpo. Los niveles bajos de sal en los músculos causan calambres dolorosos. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

Rabdomiólisis

La rabdomiólisis (rabdo) es una afección médica grave que puede ser causada por la deshidratación y el sobrecalentamiento. La rabdomiólisis hace que los músculos se deterioren. Cuando esto sucede, los elementos tóxicos de los músculos ingresan a la sangre y los riñones. Esto puede causar daño renal o insuficiencia renal.

SÍNTOMAS

- Calambres musculares, dolor o espasmos en el estómago, los brazos o las piernas



- Hinchazón muscular
- Músculos débiles
- Músculos sensibles y adoloridos
- Orina oscura de color marrón, rojo o del color del té



PRIMEROS AUXILIOS



- Interrumpa la actividad física y vaya a un lugar fresco.
- Beba agua o una bebida deportiva.
- Tome un refrigerio.
- Espere a que los calambres desaparezcan antes de reanudar la actividad física.
- No tome tabletas de sal

- * **Obtenga ayuda médica de inmediato si la persona:**
 - Tiene calambres que duran más de 1 hora.
 - Tiene problemas cardíacos.
 - Sigue una dieta baja en sodio

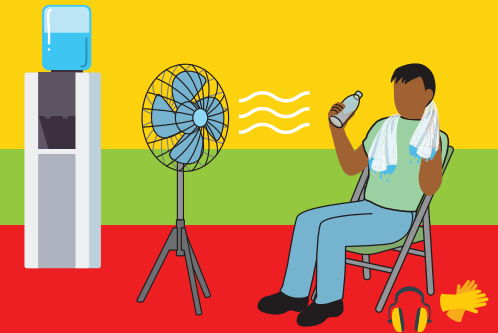
- Interrumpa la actividad física y vaya a un lugar fresco.
- Beba agua.
- Busque atención médica de inmediato en el centro médico más cercano. Pida que le hagan un examen para ver si tiene rabdomiólisis.
- No se puede saber si tiene rabdomiólisis sólo por los síntomas. La única forma de saberlo con certeza es consultar a un proveedor de atención médica.



Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Clínica Cleveland; Clínica Mayo

Sentirse mal mientras se trabaja en condiciones de calor es una señal de advertencia grave. Cualquier trabajador que informe que se siente mal mientras trabaja en condiciones de calor podría sufrir un agotamiento que puede progresar rápidamente a un golpe de calor si no se trata. Las personas con enfermedades graves causadas por el calor no siempre reconocen los riesgos a los que se enfrentan. Si un trabajador muestra signos de agotamiento por calor o golpe de calor, no lo deje solo hasta que reciba atención médica.

Los síntomas pueden presentarse en cualquier orden. No es necesario tener todos los síntomas de una categoría para tener una enfermedad causada por el calor.



Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal, generalmente a través de la sudoración excesiva. Sin un tratamiento oportuno, el agotamiento por calor puede provocar un golpe de calor, una condición potencialmente mortal.



- Sudoración intensa
- Pulso débil y rápido
- Calambres musculares
- Dolor de cabeza
- Desmayos
- Sed
- Disminución de la producción de orina
- Piel fría, pálida y húmeda
- Náuseas o vómitos
- Cansancio o debilidad
- Mareos
- Irritabilidad
- Temperatura corporal elevada

Golpe de calor

El golpe de calor es una emergencia médica. Es la enfermedad más grave relacionada con el calor. El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo ya no puede controlar su temperatura y no puede enfriarse. Cuando ocurre un golpe de calor, la temperatura corporal puede aumentar a 106° F o más en 10 a 15 minutos. El golpe de calor no tratado puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. El golpe de calor puede causar discapacidad permanente o la muerte si la persona no recibe tratamiento de emergencia.

- Temperatura corporal muy alta (103° F o más)
- Confusión
- Pérdida de conciencia (desmayo)
- Dificultad para hablar
- Piel caliente, roja y seca o sudoración profusa
- Pulso rápido y fuerte
- Convulsiones
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Mareos
- Respiración rápida



- Deje de hacer actividad física y vaya a un lugar fresco.
- Afloje la ropa y quite la ropa innecesaria, como zapatos y calcetines.
- Refresque a la persona de cualquier manera que pueda: hielo, agua fría, bolsas de hielo, paños húmedos o haga que se lave la cabeza, la cara y el cuello con agua fría.
- Dele de beber agua fría o bebidas deportivas.
- Lleve a la persona a una clínica o sala de emergencias.
- Si no hay atención médica disponible, llame al 911 y permanezca con la persona hasta que llegue la ayuda.

* Llame al 911 de inmediato si la persona:

- Está vomitando.
- Tiene síntomas que empeoran o duran más de 1 hora.

• Llame al 911 de inmediato y luego:

- Vaya a un lugar fresco.
- Refresque a la persona de cualquier manera que pueda: baño de hielo, agua fría, bolsas de hielo, paños húmedos.
- NO le dé a la persona nada de beber.
- Permanezca con la persona hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.



ARRANQUE ESTA PÁGINA Y PUBLÍQUELA COMO REFERENCIA.

Guía de acción ante enfermedades por calor

Sentirse enfermo mientras se trabaja en el calor es una señal de advertencia grave. **Los síntomas pueden ocurrir en cualquier orden. No es necesario tener todos los síntomas de una categoría para tener una enfermedad por calor.**



QUÉ BUSCAR

QUÉ HACER

Calambres por calor

***Obtenga ayuda médica de inmediato si la persona:**

- Tiene calambres que duran más de una hora.
- Tiene problemas cardíacos.
- Sigue una dieta baja en sodio.

- Calambres musculares, dolor o espasmos en el abdomen, los brazos o las piernas

- Deje de hacer actividad física y vaya a un lugar fresco.
- Beba agua fría o una bebida deportiva.
- Tome un refrigerio.
- Espere a que los calambres desaparezcan antes de reanudar la actividad física.
- NO use tabletas de sal.

Agotamiento por calor

***Obtenga ayuda médica de inmediato si la persona:**

- Está vomitando.
- Tiene síntomas que empeoran o duran más de una hora.

- Sudoración intensa
- Piel fría, pálida y húmeda
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Desmayos (perder el conocimiento)
- Irritabilidad
- Sed
- Temperatura corporal elevada
- Producción de orina menor a la normal

- Interrumpir la actividad física.
- Llevar a la persona a una clínica o sala de emergencias para evaluación y tratamiento médico. • Llamar al 911 si no hay atención médica disponible.
- Hacer que alguien se quede con la persona hasta que llegue la ayuda.
- Trasladarla a un lugar fresco.
- Aflojar la ropa y quitar la ropa innecesaria.
- Refrescar a la persona con paños húmedos y fríos, un baño frío o ventiladores; o hacer que se lave la cabeza, la cara y el cuello con agua fría.
- Beber agua fría o bebidas deportivas.

Golpe de calor

***El golpe de calor es una emergencia médica. Llame al 911 de inmediato.**



- Temperatura corporal muy alta (103° F o más)
- Confusión
- Dificultad para hablar
- Pérdida de la conciencia (desmayo)
- Piel caliente, roja y seca o sudoración profusa
- Pulso rápido y fuerte
- Convulsiones
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas o vómitos
- Respiración rápida

- Llame al 911 para recibir atención médica de emergencia de inmediato. El golpe de calor puede ser fatal si el tratamiento se demora.
- NO le dé nada de beber a la persona.
- Permanezca con la persona hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.
- Lleve a la persona a un área fresca y quítele la ropa exterior.
- Refresque a la persona rápidamente con cualquier medio que esté disponible.
- Coloque a la persona en una tina con agua helada.
- Sumerja a la persona en agua fría de una manguera o ducha.
- Humedezca la piel o coloque paños húmedos fríos sobre la piel.
- Sumerja la ropa en agua fría.
- Coloque bolsas de hielo o toallas húmedas frías sobre la cabeza, el cuello, las axilas y las ingles de la persona.

Tampa Bay
Times
NIE
newspaper in education
tampabay.com/nie


ENTERPRISING
Latinas



Allegany
Franciscan
Ministries

A Member of Trinity Health

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor: agua, descanso y sombra



Agua:

- Hidrátese antes, durante y después del trabajo.
- Beba 1 taza de agua fría cada 20 minutos, incluso si no tiene sed.
- Para trabajos más largos, las bebidas con electrolitos (como las bebidas deportivas) son las mejores.



Descanso:

- Los empleadores deben exigir a los trabajadores que tomen descansos. Los descansos deben durar lo suficiente para que los trabajadores se recuperen del calor.
- Los descansos deben durar más tiempo si no hay un lugar fresco para que los trabajadores descansen.



Sombra:

- Se debe proporcionar a los trabajadores un lugar fresco y sombreado donde puedan tomar sus descansos y recuperarse del calor.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Clínica Mayo; Administración de Seguridad y Salud Ocupacional